

# Les petits conseils de votre ostéopathe

- par Caroline Nivard -

## Lombalgie aiguë, lumbago et « tour de rein »

Notre séance vous a permis de **retrouver de la mobilité**. Votre corps va donc maintenant **se relâcher doucement**. Cela peut prendre **quelques jours** à quelques semaines.

Pendant cette période **prenez soin de vous** et surtout écoutez-vous.

### Voici quelques conseils pour soulager vos douleurs à la maison....

#### 1. Mettez du chaud

La chaleur va permettre à vos muscles de se relâcher. Vous pouvez appliquer bouillotte, coussin chauffant... plusieurs fois par jour... sur la zone douloureuse

#### 2. Adaptez vos activités, tout en restant **ACTIF**

Pendant quelques jours, prenez votre temps et surtout évitez le froid, les gestes brusques ou physiques. Adaptez vos activités, pensez à faire des petits mouvements doux et à marcher très régulièrement

#### 3. Massez

N'hésitez pas à appliquer baumes ou huiles essentielles...

#### 4. Pratiquez des exercices respiratoires ou d'autohypnose

En prenant en compte la dimension mentale et émotionnelle de votre douleur, vous serez soulagé plus rapidement

#### 5. Consultez votre médecin.

Si les douleurs sont trop vives ou si elles persistent trop longtemps

## Voici quelques exercices pour soulager vos douleurs à la maison....

### Le dos rond, dos creux

Mettez-vous à 4 pattes

Dos rond : rentrez le ventre et baissez la tête

Dos creux : levez la tête et les fesses et creusez le dos

👉 Répétez 10 à 15 fois

### La prière ou « position de l'enfant »

• Mettez-vous à genoux

• Asseyez-vous sur vos talons

• Penchez vous en avant, bras tendus devant vous, front au sol (ou sur un coussin si besoin)

👉 Respirez lentement et restez 1 minute

### Genoux à la poitrine

• Allongez-vous sur le dos

• Pliez les genoux et ramenez-les vers votre poitrine

• Entourez-les avec vos bras

• Respirez lentement et relâchez votre dos dans le sol

👉 Restez comme ça 20 à 30 secondes

## Et pour ceux qui veulent tout comprendre, voici un petit rappel...

### Un lumbago, qu'est-ce-que c'est ?

C'est une douleur ou une raideur au niveau du bas de votre dos, qui peut-être modérée comme très vive.

Bien qu'extrêmement douloureux, le lumbago, n'est en général pas grave.

### Qu'est ce qui a provoqué cette lombalgie ?

Il est très difficile de connaître la cause exacte, en général elle est multi factorielle.

Elle peut apparait suite :

• au port d'une charge lourde

• à une période de stress, de tensions, de fatigue

• à un geste répétitif ou un effort intense

• à une mauvaise position

• à « un faux mouvement », en général un geste de notre quotidien



Suivez-moi sur Insta, Facebook et sur [www.monosteo.fr](http://www.monosteo.fr)

### **Caroline Nivard**

74 cours de Verdun, Bordeaux - 32 rue Ernest Bersot, Bordeaux

RDV au 05 57 59 91 76 ou sur [doctolib.fr](http://doctolib.fr)