

Les petits conseils de votre ostéopathe

- par Caroline Nivard -

Lombalgie aigue, 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 apparaître 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

Caroline Nivard

74 cours de Verdun, Bordeaux - 32 rue Ernest Bersot, Bordeaux
RDV au 05 57 59 91 76 ou sur doctolib.fr