

Les petits conseils de votre ostéopathe

- par Caroline Nivard -

Les étirements pour les douleurs pelviennes

Si vous ressentez **des tensions ou des douleurs dans la région abdomino-pelvienne**, je vous invite à découvrir les bienfaits du yoga.

C'est scientifiquement prouvé, pratiqué régulièrement, certaines postures peuvent vous permettre :

- De **gagner en mobilité** (notamment au niveau du dos et du bassin)
- De **vous sentir plus détendue** (au niveau de votre abdomen et de votre plancher pelvien)
- Et surtout **de diminuer vos douleurs**

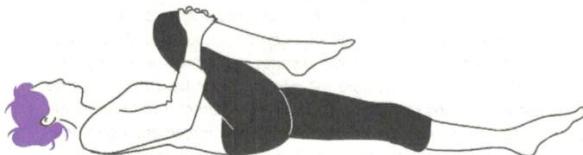
Les exercices que je vous propose sont ceux que je préfère.

Ils sont tirés du livre de **Marie-Rose Galès** « Endométriose, ce que les autres pays ont à nous apprendre ».

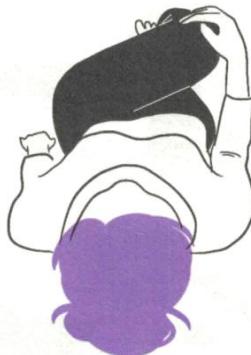
Prête?

Gardez chaque position 30 secondes en respirant profondément par le ventre.

- Montez chacun de vos genoux à la poitrine:



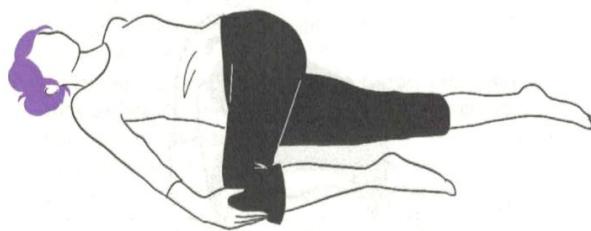
- Montez chacun de vos genoux vers l'épaule opposée:



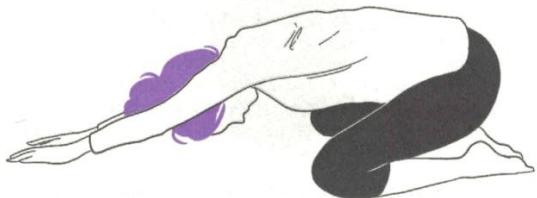
- Montez chacun de vos pieds, à l'aide de la jambe opposée:



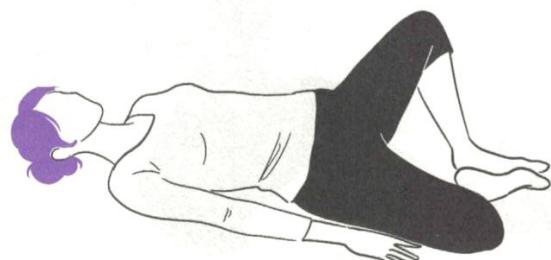
• Étirez chacun de vos genoux sur le côté:



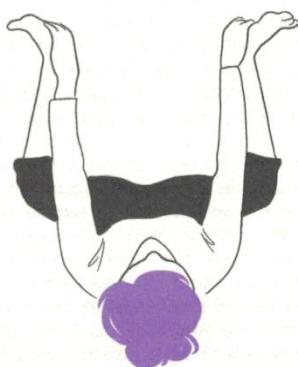
• L'enfant:



• La grenouille sur le dos:



• Le bébé heureux:



• La grenouille détendue:



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