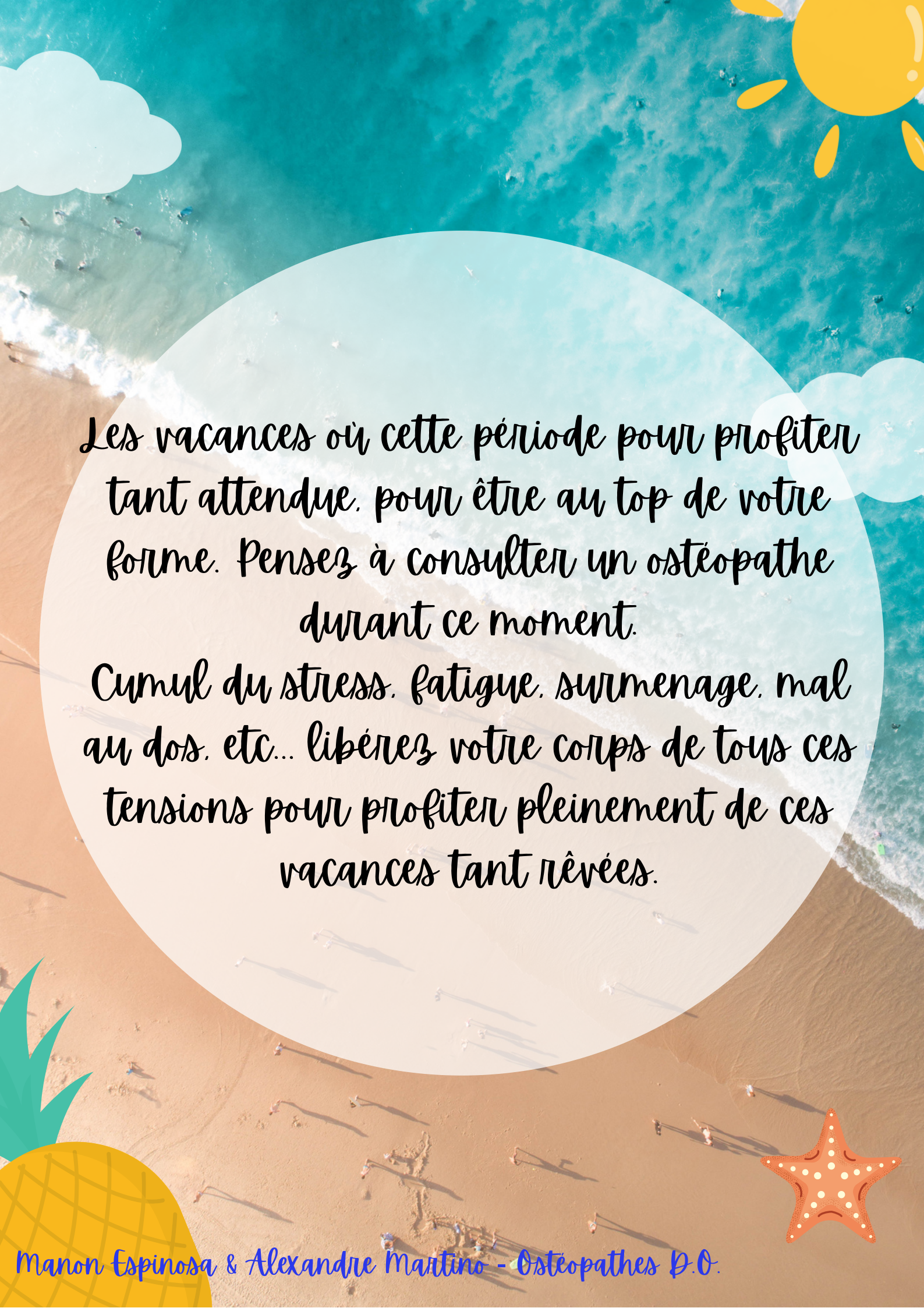




Hello
Summer

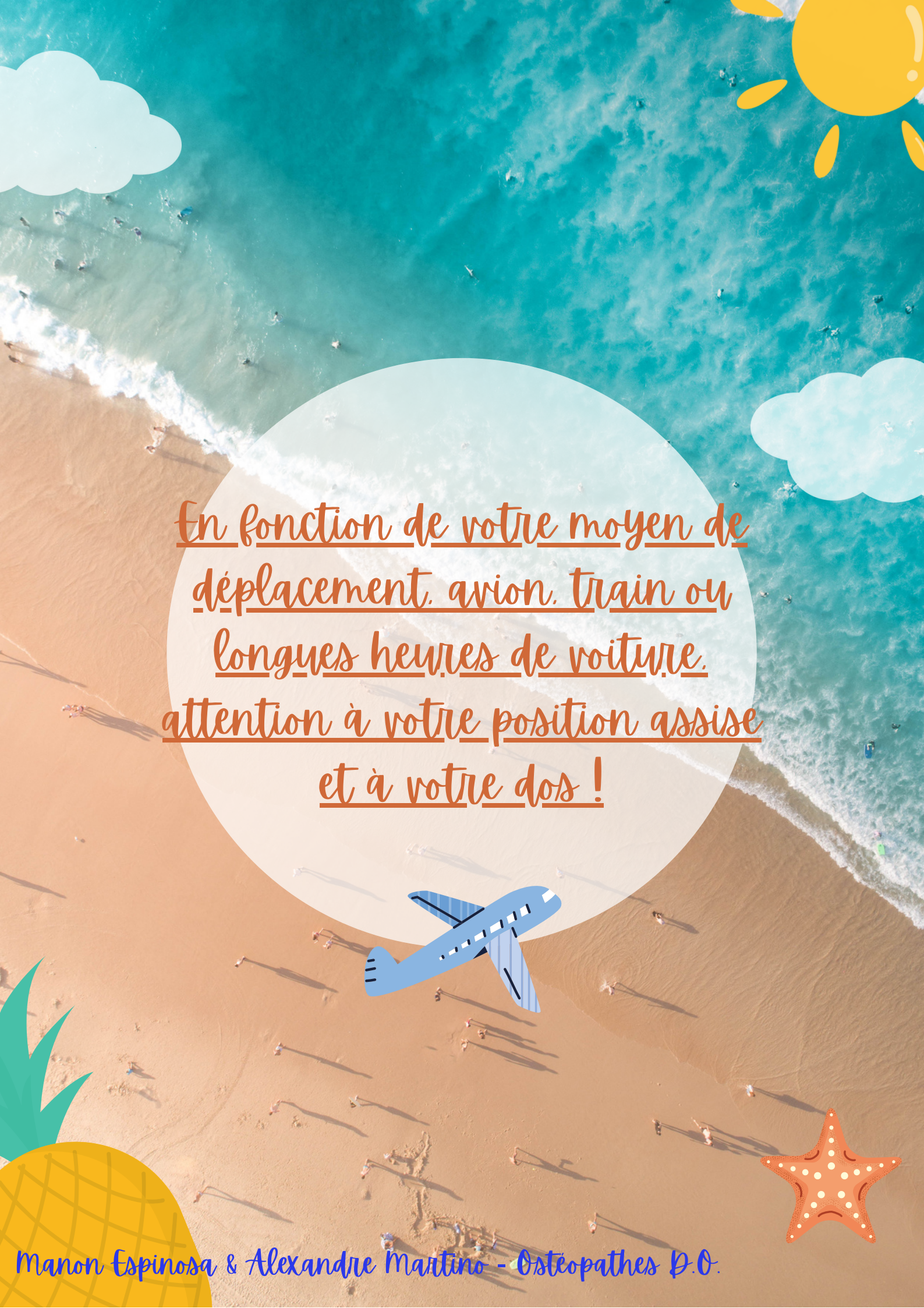
Pourquoi consulter un ostéopathe pendant les vacances d'été ?

Manon Espinosa & Alexandre Martino - Osteopathes D.O.

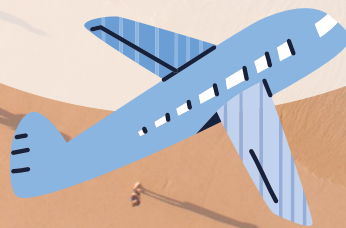


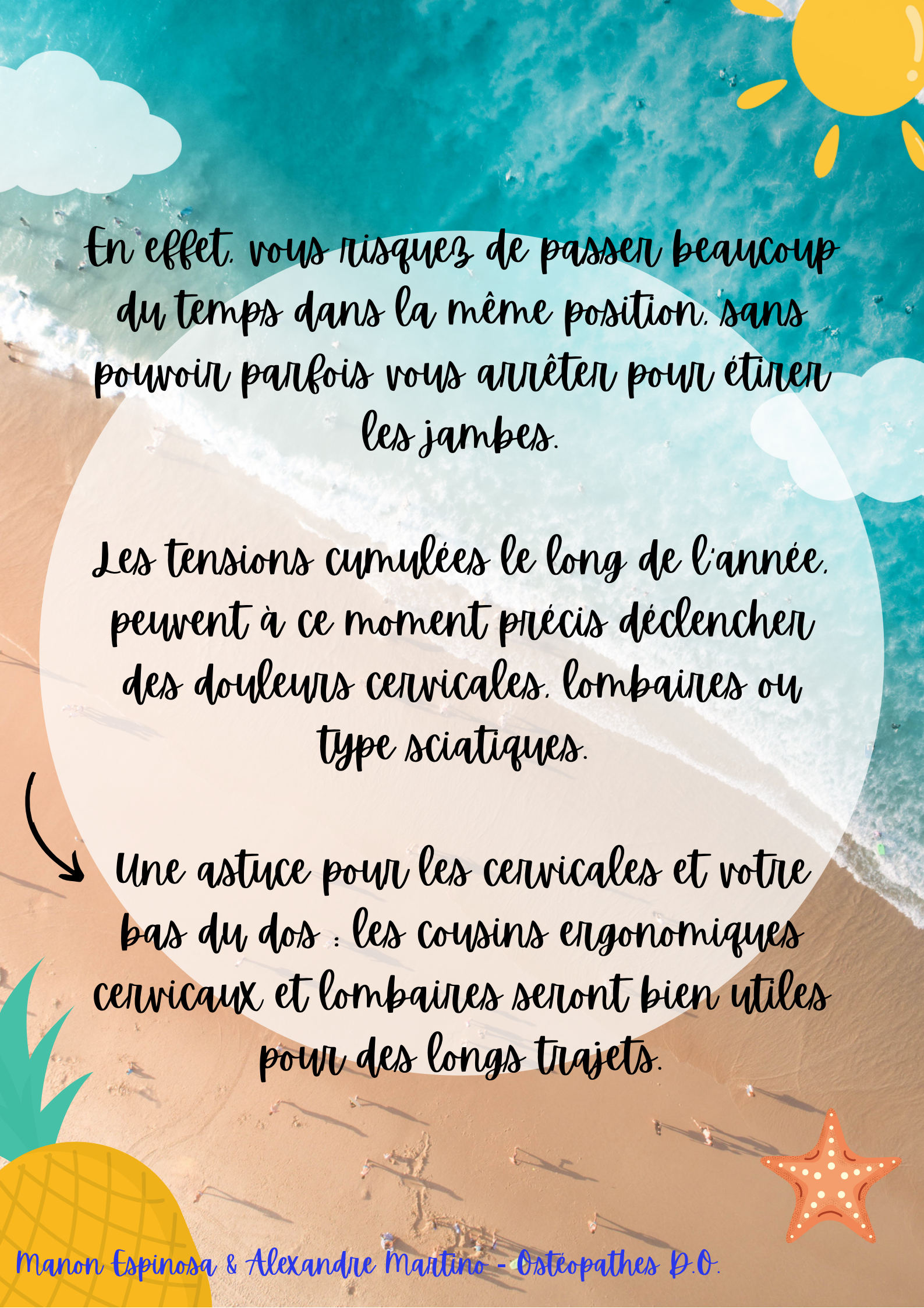
Les vacances où cette période pour profiter tant attendue, pour être au top de votre forme. Pensez à consulter un ostéopathe durant ce moment.

Cumul du stress, fatigue, surmenage, mal au dos, etc... libérez votre corps de tous ces tensions pour profiter pleinement de ces vacances tant rêvées.



En fonction de votre moyen de déplacement, avion, train ou longues heures de voiture, attention à votre position assise et à votre dos !





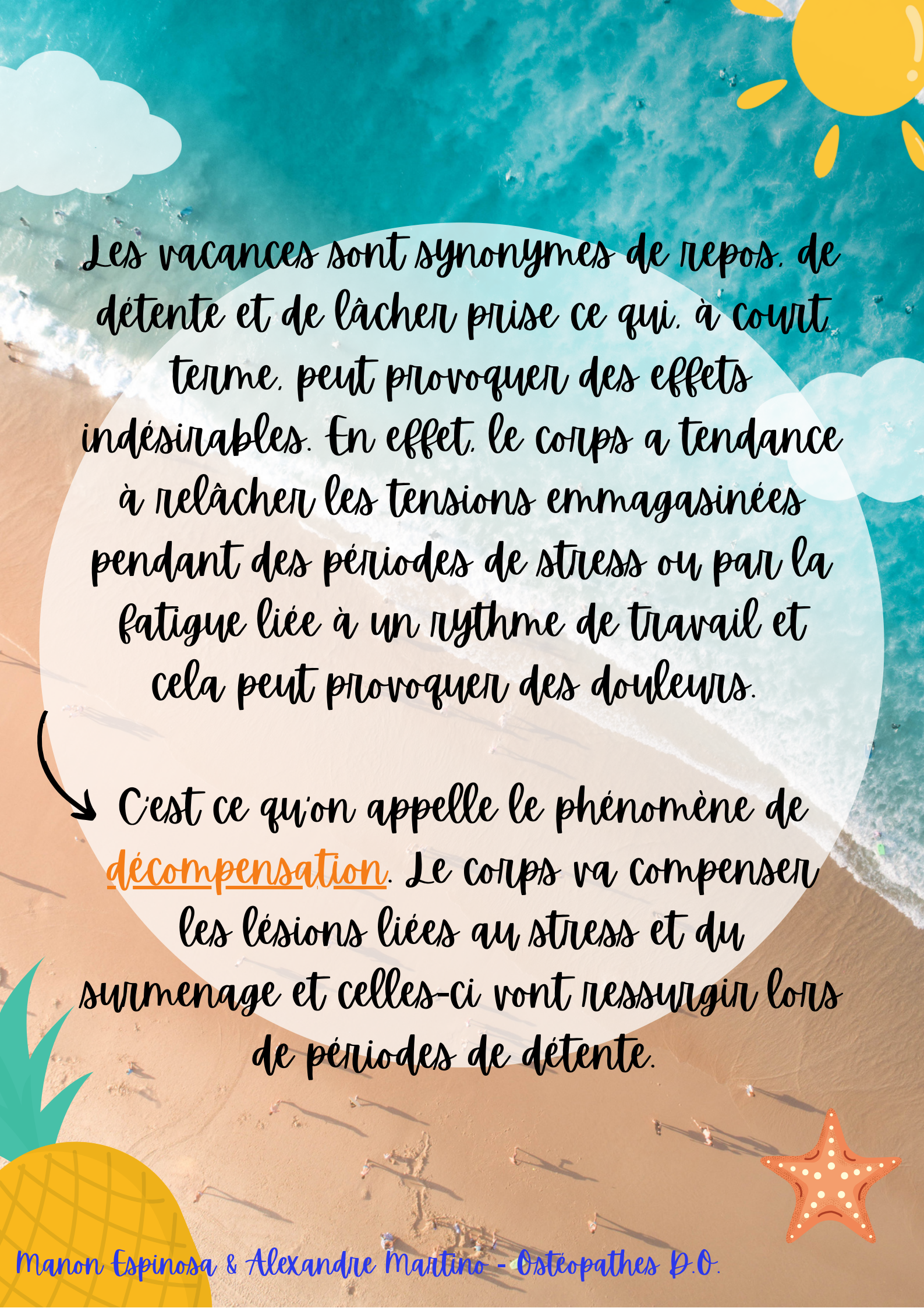
En effet, vous risquez de passer beaucoup du temps dans la même position, sans pouvoir parfois vous arrêter pour étirer les jambes.

Les tensions cumulées le long de l'année, peuvent à ce moment précis déclencher des douleurs cervicales, lombaires ou type sciatiques.

→ Une astuce pour les cervicales et votre bas du dos : les coussins ergonomiques cervicaux et lombaires seront bien utiles pour des longs trajets.

Décompensation :



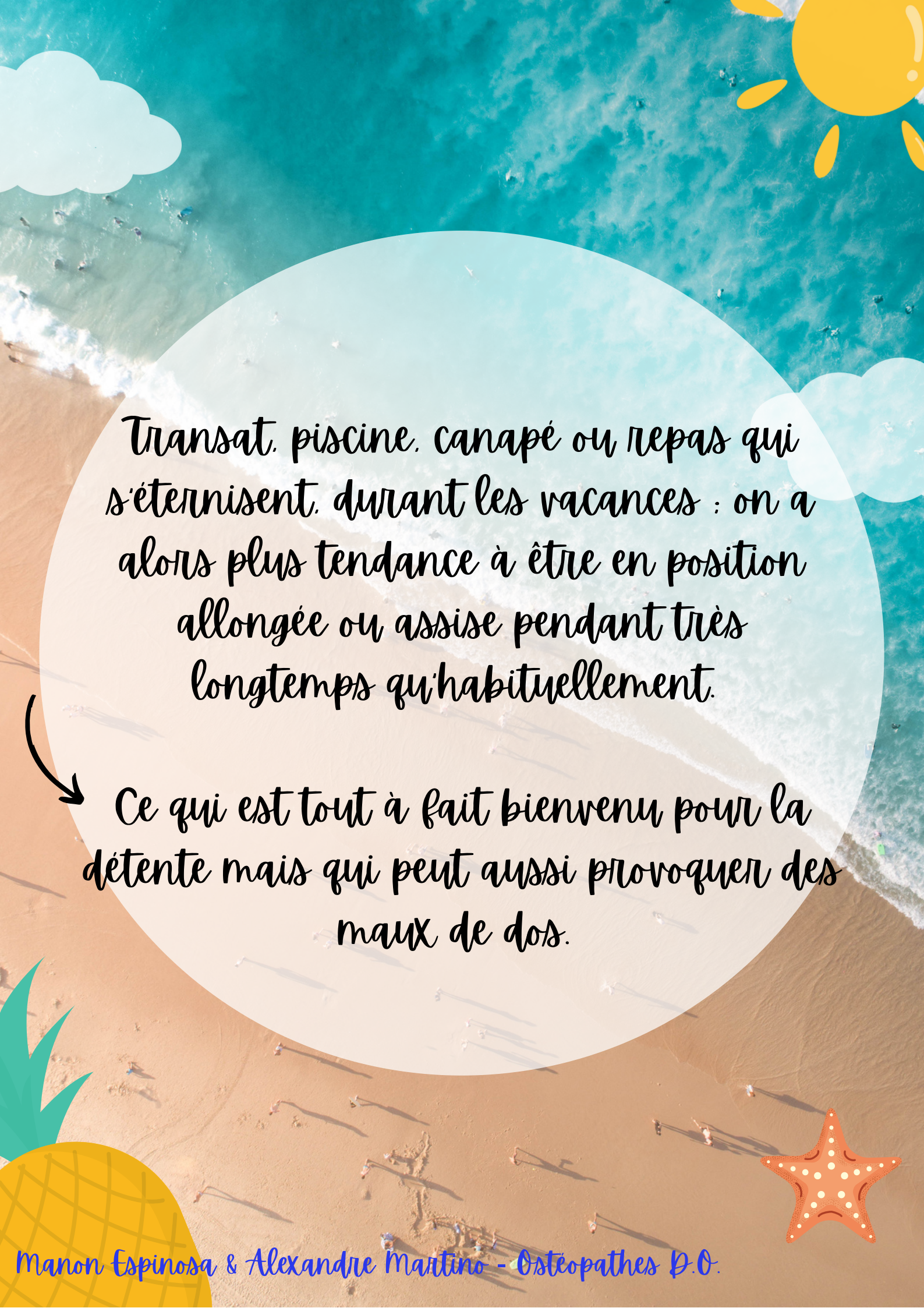


Les vacances sont synonymes de repos, de détente et de lâcher prise ce qui, à court terme, peut provoquer des effets indésirables. En effet, le corps a tendance à relâcher les tensions emmagasinées pendant des périodes de stress ou par la fatigue liée à un rythme de travail et cela peut provoquer des douleurs.

→ C'est ce qu'on appelle le phénomène de décompensation. Le corps va compenser les lésions liées au stress et du surmenage et celles-ci vont ressurgir lors de périodes de détente.

Position allongée :



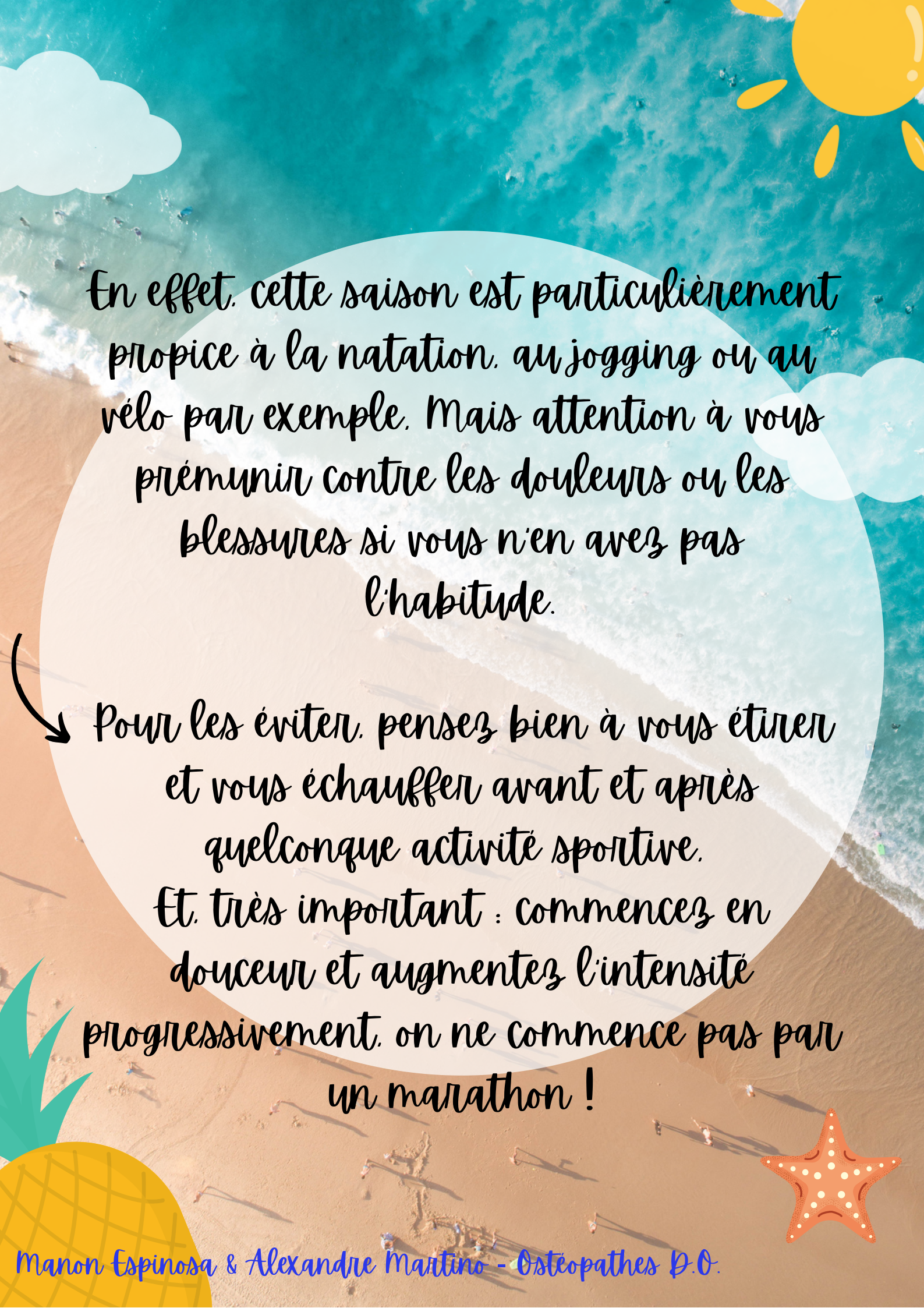


Transat, piscine, canapé ou repas qui s'éternisent, durant les vacances : on a alors plus tendance à être en position allongée ou assise pendant très longtemps qu'habituellement.

→ Ce qui est tout à fait bienvenu pour la détente mais qui peut aussi provoquer des maux de dos.


Pratique sportive :






En effet, cette saison est particulièrement propice à la natation, au jogging ou au vélo par exemple. Mais attention à vous prémunir contre les douleurs ou les blessures si vous n'en avez pas l'habitude.

→ Pour les éviter, pensez bien à vous étirer et vous échauffer avant et après quelque activité sportive. Et, très important : commencez en douceur et augmentez l'intensité progressivement. on ne commence pas par un marathon !



Et sur tout, pensez à l'hydratation
: Il est important de bien
s'hydrater à cause des
températures très élevées que nous
pouvons rencontrer pendant nos
vacances. Une bonne hydratation
maintient notre organisme en bon
état pour effectuer toutes nos
activités prévues pendant cette
période.





Au plaisir de vous recevoir petits et
grands, au cabinet de Tourrette-
Levens, au 631 Boulevard Léon-
Sauvan..

Pour plus de renseignements,
n'hésitez pas à me contacter au
06.40.50.88.29 (Manon Espinosa) ou au
07.62.31.98.78 (Alexandre Martino) ou
par mail sur
osteo.tourrettelevens@gmail.com