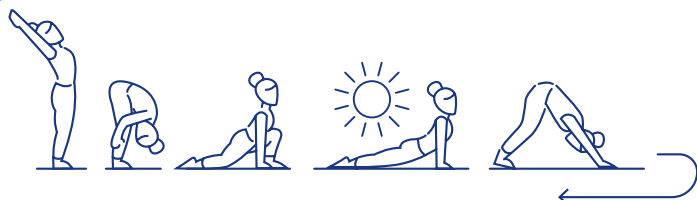


Routine pour un dos en bonne santé

Une meilleure qualité de vie grâce à un dos en bonne santé! Trois à quatre de ces conseils simples vous aident déjà à renforcer votre dos et à soulager la douleur.

A intégrer dans le quotidien →



Position de yoga de la salutation au soleil

Mobiliser le dos et les articulations après la nuit. La salutation au soleil mobilise tout le corps.

Activité physique



Saisissez toutes les occasions: prendre les escaliers, descendre un arrêt de bus plus tôt, se garer plus loin de l'entrée, jardiner, etc.



Marche à suivre et plus de techniques



Détente

Musculaire progressive

Rapide, simple et efficace. Le principe: contractez puis relâchez certains groupes musculaires dans un certain ordre.



Bouillotte

Envelopper chaudement les reins peut soulager les maux de dos.

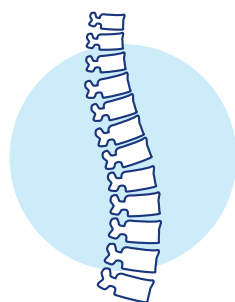
Si la douleur est aiguë, il est conseillé de d'abord refroidir la zone affectée et d'observer comment la douleur évolue.



Vers les exercices:
css.ch/fascias

Massage des fascias

Ressentez-vous des tensions musculaires? Les balles pour fascias sont une bonne aide.



Conseil de nos coaches de santé:

les causes les plus fréquentes de douleurs dorsales sont la position assise prolongée et les tensions musculaires. C'est pourquoi l'activité physique est essentielle. En bougeant régulièrement et de manière variée, vous pourrez garder un dos fort et en bonne santé.

→ css.ch/coach-sante



Pauses actives

Limiter la position assise: se lever et bouger au moins toutes les 1,5 à 2 heures.

Vers les exercices



Musculation

Entraînement: renforcer tout le corps et la musculature dorsale prévient les douleurs.



Soulever et porter des charges correctement

Quand vous faites les courses, répartissez le poids sur deux sacs de courses. Pliez les genoux lorsque vous soulevez une charge au sol.



Posture

La posture parfaite n'existe pas! Le plus important est de changer régulièrement de position.



Si vos maux de dos s'aggravent lorsque vous faites de l'exercice, consultez votre médecin.

Votre santé.
Votre partenaire.

