AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je me masse

1 à 2 minutes

Fiche N° 2/5 Parution : **Lundi 10 juin 2019**

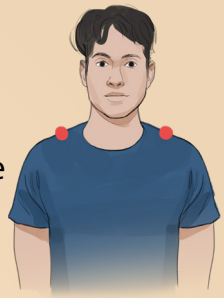
Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Arthrose , cervicalgies en cours de traitement nécessitent de prendre conseil auprès du médecin traitant avant toute action.

Agissez avec tact et mesure !"

Je me masse le cou



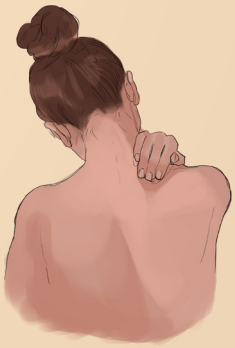
Le saviez-vous ? Les douleurs cervicales sont principalement situées à l'insertion des trapèzes.
Des points de massage et d'autopression participent à réduire ces tensions et à améliorer la qualité du sommeil.

Frottez-vous les mains, surtout le bout des doigts, énergiquement, doigts vers le ciel pendant 10 secondes *(l'objectif est de ramener beaucoup de chaleur dans la paume des mains)*.

Je suis assis ou debout, je ferme les yeux et respire calmement.

Exemples d'exercices

- Je forme une petite pelle avec les doigts de ma main droite. J'exerce des pressions circulaires du côté gauche de la base du crâne vers l'épaule opposée pendant environ 30 secondes.
- J'exerce avec la main et les doigts fermes des pressions appuyées, frictions et modelages le long des muscles cervicaux vers l'épaule.
- J'expire profondément en passant sur les points sensibles.



Je fais de même de l'autre côté.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT
ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies
En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE