AMBITION

Je cultive mon bien-être

ACTION

Je me masse

1 à 2 minutes

Fiche N° 4/5 Parution : **Lundi 24 juin 2019**

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

"Varices, antécédents de maladies vasculaires des membres inférieurs, œdèmes, fragilités de la peau obligent à s'assurer des conseils du médecin traitant pour l'automassage et les digitopressions.

Stimulez vos jambes !"

Je me masse les jambes

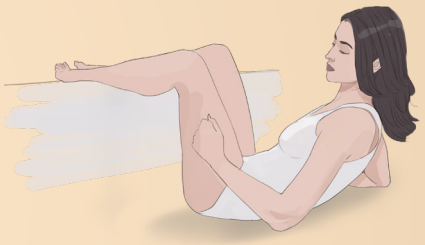
Le saviez-vous ? Le massage des jambes stimule la circulation, chasse l'excès d'eau et détend les muscles. Un massage au niveau des articulations est également bénéfique.

Je commence par m'installer confortablement, respirer calmement et fermer les yeux quelques secondes.

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).

Exemples d'exercices

- Je positionne mes jambes à 90°, je frotte la partie latérale extérieure d'une cuisse avec mon poing fermé et je change de jambe.



- Je replie une jambe, en position assise, et j'allonge l'autre. Je pose mes mains de chaque côté du genou, du bout des doigts, je masse dans le creux derrière le genou.

- Je m'allonge, je replie une jambe pied au sol, l'autre à la verticale. Mollet totalement relâché, avec les deux doigts de chaque main, je masse en insistant sur les côtés de la jambe à la verticale.

© Tous droits réservés - 2019

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