

Massage du Cou et des Trapèzes



DOULEURS CERVICALES : RÉÉDUCATION PAR L'OSTHEOPATIE AQUATIQUE

Vous avez mal au cou, parfois un peu plus bas, vers les omoplates ? L'origine peut être musculaire. Vous êtes assis toute la journée devant votre ordinateur ? Vous faisiez du sport et vous avez ralenti voire arrêté à cause de votre emploi du temps surchargé ? Vos muscles sont tout simplement trop faibles pour tenir une bonne position toute la journée. Certains muscles compensent et, à force de trop travailler, cela provoque des contractures musculaires. Il faut réapprendre à vous tenir droit, étirer les muscles contracturés et muscler ceux qui doivent être endurants. L'origine peut être structurelle.

Votre médecin vous a conseillé des séances de kinésithérapie. EspaceSpas vous propose son tout nouveau Spa modèle ES 3.1 Apesanteur (l'Ostéopathie aquatique à domicile)

Quelques exercices d'hydrothérapie et de coordination suffisent ! Et oui, c'est simple, encore faut-il les réaliser correctement. Oublions les massages, les lampes à infrarouge et l'électrothérapie qui n'ont qu'une action éphémère ! Apprenez à connaître votre corps, des sciences d'hydrothérapie à votre domicile travailleront les muscles en profondeur. Nous vous conseillons d'accompagner ces séances d'ostéopathie aquatique d'une activité sportive régulière. Vous noterez rapidement des changements dans votre organisme, l'hydrothérapie est source de détente et bien être.

Plan d'action : « étirements – exercices – sport ou hydrothérapie ».

L'hydrothérapie permet de développer la structure musculaire.

Débutez par les étirements. Ainsi, vous détendez vos muscles fatigués et contracturés. Vous décompressez vos vertèbres trop « tassées ». Prenez conscience de votre schéma corporel... intégrez votre mauvaise position. Amusez-vous à regarder les gens qui passent dans la rue alors que vous êtes tranquillement assis à la terrasse d'un café. Vous serez surpris de voir comment se tiennent les passants !