

Comprendre et éviter les douleurs physiques



**Médoucine,
qu'est-ce que c'est ?**



**Sophrologues, naturopathes,
hypnothérapeutes, ostéopathes,
chiropraticiens, coachs**

**Des thérapeutes de confiance, certifiés
et validés par le réseau Médoucine**



Vérification des diplômes

Une validation des formations du praticien et des stages réalisés.



Références professionnelles

Des recommandations de professionnels du milieu médical et de médecines complémentaires.



Ethique

Qui est en accord avec notre charte de déontologie.

Philippe MATEOS

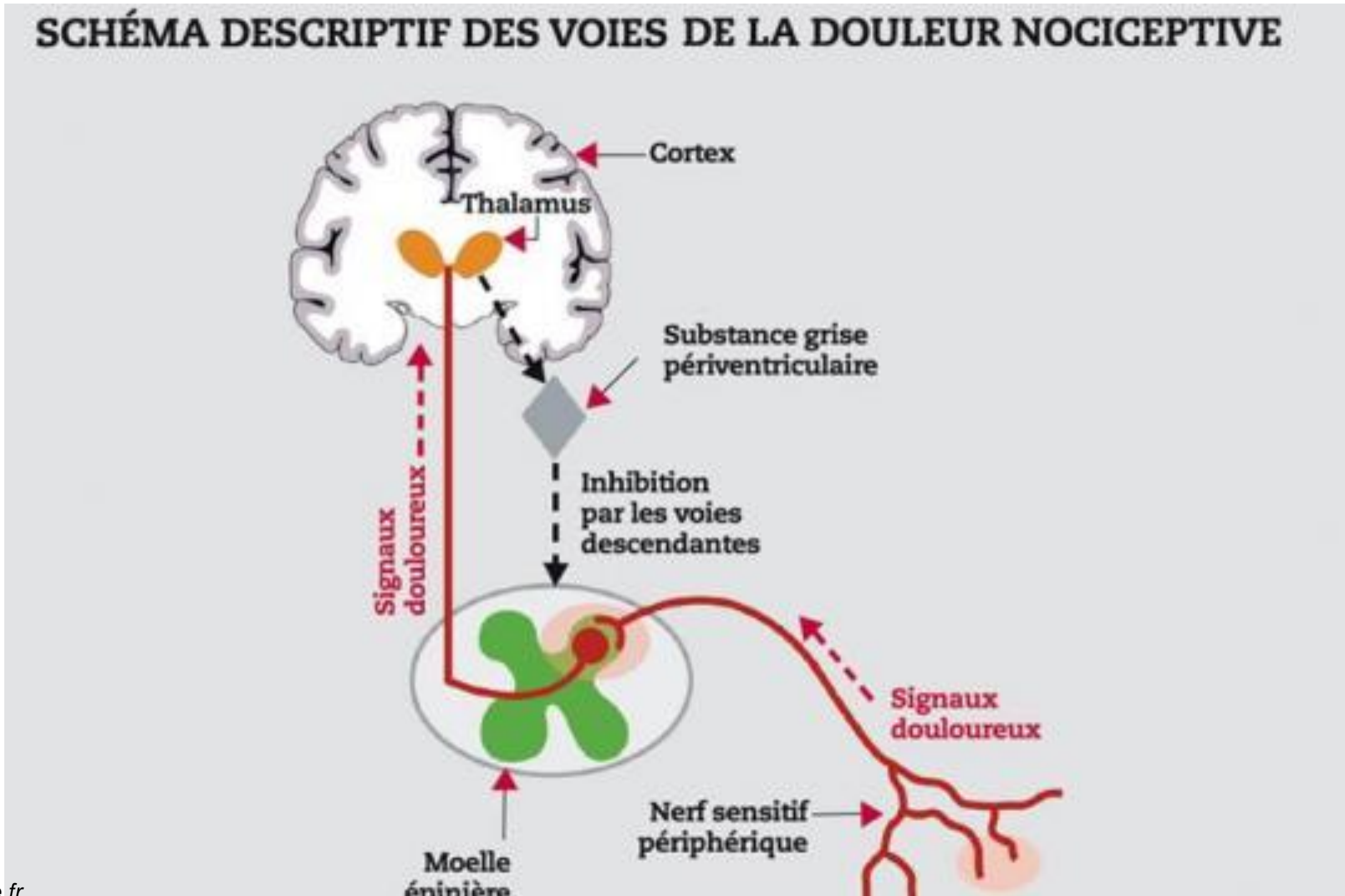
Ostéopathe D.O
à Toulon

Certifié Medoucine



**Connaître son corps pour
comprendre ses douleurs**

Notions d'anatomie et de physiologie



Deux types de douleurs

- Douleur nociceptive (aigüe)
- Douleurs pathologiques
 - Dysfonctionnelles
 - Neuropathiques

Mécanisme de la douleur

La douleur peut avoir différentes origines

- 1) Origine articulaire
- 2) Circulatoire
- 3) Neurologique
- 4) Musculaire
- 5) Rôle du stress et du sommeil
- 6) Influence de la sédentarité et du surpoids



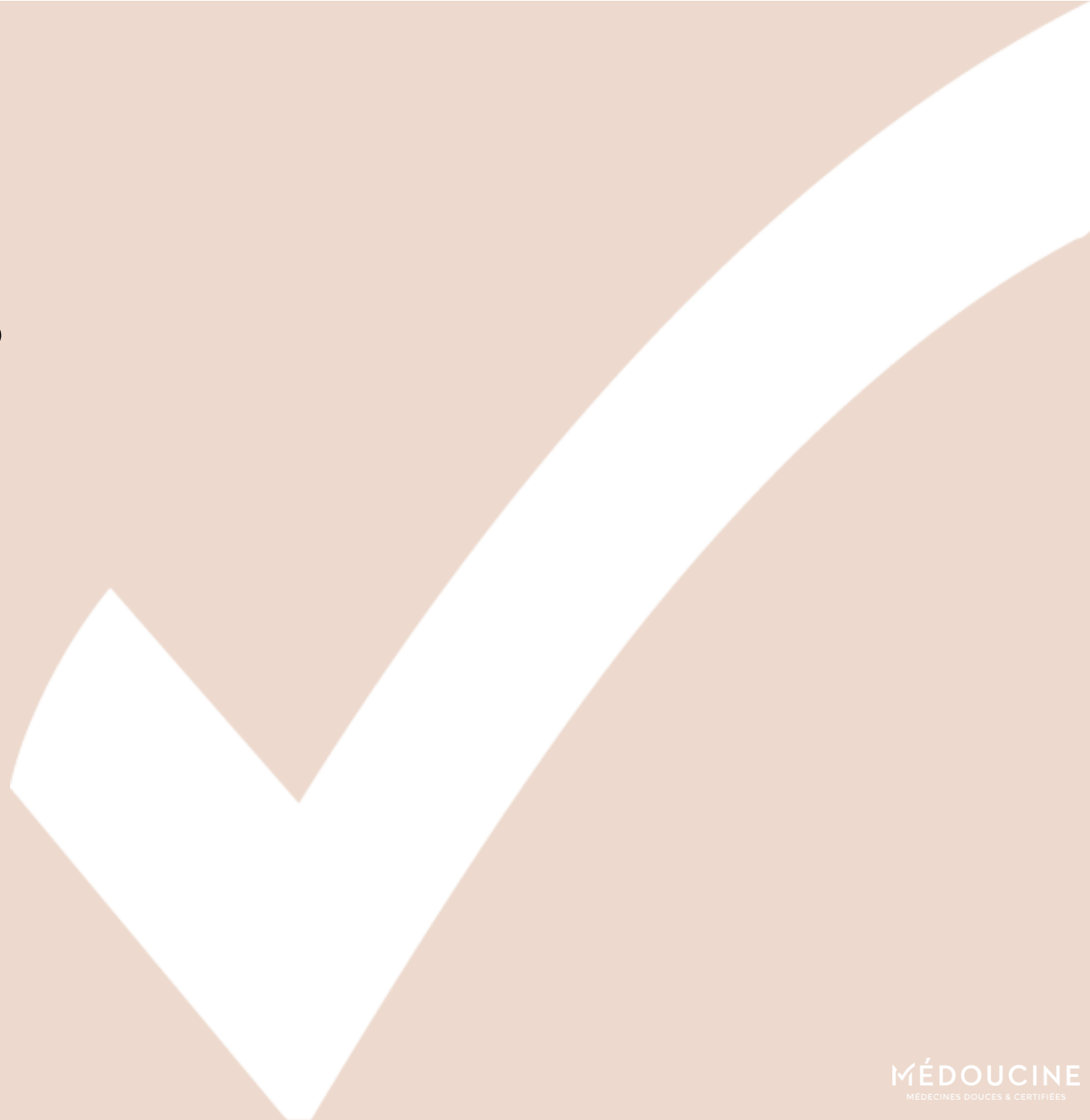
Quelles solutions?

Comment agir sur les douleurs?

- 1) Respiration
- 2) Etirements et mobilisations
- 3) Renforcement musculaire
- 4) Alimentation



Ateliers pratiques



Exercices

- 1 Travail de respiration abdomino diaphragmatique
- 2 Etirement des muscles de la chaîne postérieure et du psoas
- 3 Renforcement des abdominaux et du transverse
- 4 Exercice de mobilité (épaules, rachis, bassin, chevilles)
- 5 Auto-Massages localisés (tempes, sinus, muscles dos)

Conseils

NON

Les mouvements de rotation du buste en flexion ou en extension

OUI

Poste de travail adapté
Bouger régulièrement

Merci !

Philippe MATEOS
Ostéopathe D.O

504, avenue de Lattre de Tassigny
83000 TOULON

RDV en ligne www.medoucine.com

06 76 29 29 33

