

## Ostéopathie & Étirements : prendre soin de son corps au quotidien

Publié le 27 août 2025

Les **étirements** sont souvent négligés dans nos routines quotidiennes, alors qu'ils jouent un rôle essentiel pour la **santé musculaire, articulaire et le bien-être général**. Que ce soit après une activité sportive, lors de longues journées de travail ou simplement pour relâcher les **tensions** accumulées, prendre le temps de **s'étirer** régulièrement peut réellement améliorer la **qualité de vie**.

### Comprendre l'importance des étirements

Les **étirements** consistent à solliciter doucement un **muscle** ou un groupe musculaire afin d'en améliorer la **souplesse** et la **circulation sanguine**. Leur rôle est multiple :

- **Prévenir** les raideurs et tensions musculaires
- **Améliorer** la posture et la mobilité articulaire
- **Favoriser** la **récupération** après l'effort
- **Réduire** le risque de **blessures**
- Apporter **détente** et relâchement mental

 Les **signes** qui montrent que les **étirements** sont utiles :

- Sensation de **raideur** dans le dos, nuque, jambes etc.
- **Douleurs** liées à une posture prolongée (position assise, debout ou piétinement)
- **Fatigue** musculaire après le sport
- **Stress** ou nervosité avec **tensions** corporelles

**!!** En cas de douleur persistante, de blessure musculaire ou d'antécédents médicaux particuliers, il est recommandé de demander un avis médical.

### Quel est le rôle de l'ostéopathie ?

L'**ostéopathie** ne remplace pas les étirements, mais elle en optimise les effets en levant les blocages articulaires et les **tensions** globales de corps. L'ostéopathe peut :

- Identifier les zones de raideur et rétablir la **mobilité**, favoriser un meilleur **relâchement musculaire et nerveux**
- Conseiller des **étirements** adaptés à votre profil (sportif, sédentaire, femme enceinte, etc.)
- Prévenir les **déséquilibres posturaux**

 Chaque accompagnement est personnalisé : selon vos habitudes, votre niveau d'activité et vos éventuelles douleurs, l'ostéopathie peut vous aider à intégrer les bons gestes pour étirer votre corps en toute sécurité.

### Conseils pratiques pour intégrer les étirements au quotidien

- Prendre 5 minutes le matin ou le soir pour mobiliser les principales zones (dos, nuque, jambes)
- Il est recommandé de s'étirer à distance de la séance de sport pour une meilleure récupération
- Faire des pauses actives au bureau pour soulager le dos et la nuque
- Respirer profondément pendant l'étirement pour renforcer la détente
- Ne jamais forcer : la sensation doit rester agréable

 Retrouvez en fin d'article une fiche pratique avec un **exemple de routine d'étirements pour le dos**

 **À Levallois-Perret, une ostéopathe à votre écoute pour améliorer votre bien-être**  
Envie d'intégrer les étirements dans votre quotidien ou de soulager des tensions récurrentes ? Une

prise en charge ostéopathique personnalisée peut vous accompagner pour retrouver souplesse, confort et sérénité corporelle.

*Une consultation en ostéopathie ne remplace pas celle du médecin. En cas de doute sur votre état de santé et pour poser un diagnostic, demandez un avis médical.*

# Étirements

## Ma Routine



- ### 1 Se grandir

Allongée dans mon lit, je me grandis.  
4-5 secondes


- ### 2 Le bas du dos

J'amène les genoux à la poitrine. Le haut du corps est RELÂCHE. Je peux rouler un petit peu sur le côté et d'avant en arrière pour masser. 4-5 secondes


- ### 3 Le papillon

Allongée sur le dos, je fléchis les genoux et les laisse tomber sur le côté. J'ouvre ainsi mon bassin. 4-5 secondes


- ### 4 Le cobra

Je m'allonge sur le ventre, les mains à hauteur de poitrine et je tends les bras (si je n'y arrive pas je peux garder les coudes un peu fléchis). Ne pas avoir mal mais sentir que ça étire. 4-5 secondes


- ### 5 Le chat

À quatre pattes, les mains sous les épaules, je fais dos creux puis dos rond. Penser à bien inspirer et expirer. 4-5 répétitions


- ### 6 Le sol

Je vais chercher le sol, genoux légèrement fléchis. Si je ne touche pas le sol mais que je ça étire c'est parfait. Attention, se relever doucement. 4-5 secondes



**Joanna Da Silva**  
Ostéopathe DO  
jdasilva.osteo@gmail.com  
06.95.53.51.26  
14 rue Anatole France  
92300 Levallois-Perret