

5 exercices pour soulager les douleurs de règles

Exercices doux pour apaiser les crampes abdominales, lombalgies menstruelles et jambes lourdes.

5

EXERCICES

~15

MIN / SÉANCE

2×

PAR JOUR

dès

LES PREMIÈRES DOULEURS

01 · DÉTENTE UTÉRINE

Posture de l'enfant avec respiration

À genoux sur vos talons, bras allongés devant vous, **front posé au sol**. Respirez profondément en gonflant le ventre. Libère la tension du bas du ventre et décomprime l'utérus.

5 min · dès les premières crampes

02 · SOULAGEMENT LOMBAIRE

Bascule du bassin et genoux poitrine

Allongée sur le dos, genoux fléchis. **Bascule douce du bassin** : aplatissez le bas du dos au sol en expirant. Enchaînez 10 cycles puis ramenez les deux genoux vers la poitrine.

10 bascules · puis 1 min genoux poitrine

03 · MOBILISATION PELVIENNE

Torsion lombaire douce

Allongée sur le dos, genoux fléchis. **Laissez tomber les deux genoux vers la droite**, tête tournée vers la gauche. Mobilise les ligaments utéro-sacrés et libère les sacro-iliaques.

40 s · chaque côté · 3 répétitions

04 · JAMBES LOURDES

Drainage veineux jambes en l'air

Allongée sur le dos, **posez les jambes à la verticale contre un mur**, fessiers proches du mur. La gravité draine naturellement les jambes. Ajoutez des flexions de chevilles.

5 à 10 min · 1 à 2× par jour

05 · RÉGULATION NERVEUSE

Respiration 4-7-8 anti-douleur

Inspirez par le nez 4 secondes, bloquez 7 secondes, expirez lentement 8 secondes. Active le parasympathique, réduit le cortisol et libère des endorphines.

4 cycles · à répéter lors des crises

✓ CE QU'IL FAUT RETENIR

Les clés du soulagement

- La **chaleur locale** (bouillotte) amplifie les effets
- Évitez le **café et l'alcool**
- Le **magnésium** réduit les contractions utérines
- Bougez **doucement** — le repos aggrave les douleurs
- Des règles très douloureuses méritent un **bilan médical**

Conseil ostéopathique : les dysménorrhées sont souvent liées à des tensions du bassin, de l'utérus ou du sacrum. L'ostéopathe travaille sur la mobilité viscérale pelvienne pour réduire durablement les douleurs.

Attention : consultez si les douleurs sont invalidantes ou récentes, ou si elles ne répondent pas aux antidouleurs habituels. Une endométriose doit être écartée.

MG

Marine GUTFREUND
OSTÉOPATHE D.O.

☎ 07 56 81 16 60
✉ osteo-gm@hotmail.com
🌐 www.osteo-gm.fr