

5 exercices pour soulager la constipation chronique

Exercices de massage abdominal, respiration et mobilisation pour relancer le transit intestinal naturellement.

5

EXERCICES

~10

MIN / SÉANCE

1×

PAR JOUR

2

SEMAINES

01 · MASSAGE DU TRANSIT

Massage abdominal dans le sens du côlon

Allongé sur le dos, genoux fléchis. Avec le plat de la main, **massez en suivant le trajet du côlon** : partez du bas à droite, montez vers les côtes, traversez à gauche, descendez.

5 min · chaque matin à jeun

02 · RESPIRATION ABDOMINALE

Respiration diaphragmatique profonde

Allongé, une main sur le ventre. **Inspirez profondément en gonflant le ventre au maximum** — le diaphragme descend et masse directement les intestins. Expirez lentement.

15 respirations profondes · chaque matin

03 · MOBILISATION PELVIENNE

Torsions lombaires au sol

Allongé sur le dos, genoux fléchis. **Laissez tomber les deux genoux vers la droite**, maintenez 20 secondes, puis vers la gauche. Masse le côlon sigmoïde et le rectum.

20 s · chaque côté · 5 répétitions

* 04 · POSTURE AIDANTE

Position accroupie sur les toilettes

Aux toilettes, **placez un tabouret sous vos pieds** pour surélever les genoux au-dessus des hanches. Aligne naturellement le côlon et facilite une évacuation complète.

À chaque passage aux toilettes

05 · ACTIVATION DU NERF VAGUE

Cohérence cardiaque et stimulation vagale

Assis confortablement. **Inspirez 5 secondes, expirez lentement 5 secondes** pendant 5 minutes. Le nerf vague innerve l'ensemble du tube digestif — la cohérence cardiaque le réactive.

5 min · 3× par jour idéalement

✓ CE QU'IL FAUT RETENIR

Les clés du transit

- Buvez **1,5 L d'eau** par jour minimum
- Marchez **30 min par jour** — relance le transit
- Ne **retardez jamais** l'envie d'aller à la selle
- Le stress est un **frein majeur** au transit
- Augmentez les **fibres** progressivement

Conseil ostéopathique : la constipation chronique est souvent liée à des tensions du côlon ou une restriction du caecum. L'ostéopathe réalise des techniques viscérales douces pour relancer le transit.

Attention : consultez si la constipation est récente et inexpliquée, en cas de sang dans les selles, ou si les symptômes s'aggravent malgré les exercices.

MG

Marine GUTFREUND
OSTÉOPATHE D.O.

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