

A man in a white polo shirt is performing a massage on a person's back. He is leaning over the person, with his hands clasped together on their back. The background is a blurred outdoor setting with greenery and a light-colored sofa.

# PRENEZ SOIN DE VOTRE MAL DE COU ET DE DOS

AVEC  
BLUE TREE MASSAGE



bluetree  
massage

# Sommaire

AU SUJET DE	3
EXERCICES D'ETIREMENT DU DOS	4
EXERCICES D'ETIREMENT DU COU	6
BUVEZ DU JUS	8
UNE HUILE ESSENTIELLE CONTRE LE MAL DE DOS	9
MASSAGE AVEC UNE BALLE DE TENNIS	10
MASSEZ VOUS VOUS-MÊME	12
MEILLEURE POSITION ASSISE AU TRAVAIL	14
MEILLEUR POSITION AU LIT	16
MASSAGE PAR UN PROFESSIONNEL	18
REGARDEZ VOS MUSCLES	20
CONCLUSION	22

## AU SUJET DE

**Le nombre de personnes souffrant de toute forme de mal de dos dans notre société occidentale est élevé et ne cesse d'augmenter.**

Parce que nous passons de plus en plus de temps assis devant nos ordinateurs, nos smartphones, au lieu de donner à notre corps le mouvement et l'exercice dont il a besoin pour bien fonctionner.

**La clé d'un dos et d'un cou sans douleur réside dans le renforcement et l'étirement des muscles du cou et du dos au quotidien.**

Nous vous proposons donc des exercices d'étirement simples mais efficaces pour vous aider à éviter plus de douleur.

**De plus, l'auto-massage avec les mains ou une balle de tennis peut réduire les douleurs musculaires.**

Traiter le problème pendant la douleur est bien mais la prévention est meilleure.

**Aussi, une bonne posture, assis sur votre bureau ou la nuit dans votre lit, est donc essentielle.**

Vous trouverez quelques conseils pour améliorer votre posture pour un dos en bonne santé.

Boire du jus approprié ou utiliser des huiles essentielles pourrait vous aider à réduire la douleur et à prévenir plus de tension.

Découvrez enfin comment le massage par un professionnel vous aide à vous débarrasser de vos problèmes de nuque et de dos.

**Alors maintenant, il est temps pour vous d'agir!**

*Rael VAN KUIJCK*

BLUE TREE MASSAGE



# EXERCICES D'ETIREMENT DU DOS

Apprenez 6 techniques d'étirement très simples mais efficaces pour soulager votre mal de dos. Répétez 10 fois.

## ETIREMENT ARRIERE

Agenouillez-vous sur un tapis et posez vos mains à plat sur un support de hauteur (chaise, table, ...) ou agrippez le support.



Tirez vos fessiers vers l'arrière et le bas en maintenant votre dos plat et votre nuque dans l'axe de votre colonne (pas de tête baissée ou levée).

**Votre dos doit être plat.**

Allongez votre colonne à l'inspiration, allez plus vers l'arrière à l'expiration

## ETIREMENT A 4 PATTES 1/2

Mettez-vous à quatre pattes sur un tapis. Serrez vos abdominaux.

**A l'inspiration, cambrez le bas de votre dos tout en tirant votre torse et tête vers le haut.**



## ETIREMENT A 4 PATTES 2/2

**A l'expiration, arrondissez le bas de votre dos en le tirant vers le haut, tout en rentrant votre tête entre vos épaules.**



# EXERCICES D'ETIREMENT DU DOS

## ETIREMENT DES COTÉS

Placez-vous droit en tenant un bâton entre vos mains au-dessus de votre tête.

**Tirez avec votre main droite le bâton vers votre côté droit et vers le bas (comme un arc de cercle) afin de ressentir un étirement sur votre côté gauche du dos.**

Inspirez en vous auto grandissant et expirez en tirant plus à droite et vers le bas.

Faites le même exercice de l'autre côté.



## ETIREMENT VERS LE HAUT

Allongez-vous à plat ventre sur un tapis.



Levez votre torse vers le haut en prenant appui sur vos mains pour avoir les bras tendus. Vos jambes restent au sol.

Vos abdominaux sont serrés. Votre dos doit être plat.

**Tirez votre torse et tête vers le haut et l'avant de façon à étirer votre dos.**

Inspirez en vous auto grandissant et expirez en accentuant l'étirement.

## ETIREMENT EN ROTATION

Placez-vous droit en tenant un bâton avec vos mains, le bâton posé au niveau de vos épaules, derrière la tête.

**Faites une rotation de votre torse vers la droite, avec le bâton. La tête doit suivre le mouvement et donc suivre la direction du bâton.**

Inspirez en vous auto grandissant et expirez en accentuant la torsion.

Faites le même exercice de l'autre côté.



# EXERCICES D'ETIREMENT DU COU

Apprenez 4 techniques d'étirement très simples mais efficaces pour soulager la tension du cou. Asseyez-vous droit ou tenez-vous debout. Maintenez chaque position 30 secondes. Répétez 10 fois.



## SUR LE COTÉ

Inclinez votre tête vers votre épaule droite et maintenez la position pendant 30 secondes. Répétez de l'autre côté.

## VERS L'AVANT

Inclinez votre tête pour que votre menton touche votre poitrine pendant 30 secondes.



## VERS L'ARRIERE

Inclinez votre tête en arrière aussi loin que vous le pouvez et maintenez la position pendant 30 secondes.



## COMMENT ELIMINER LE "COU TEXTO"

Nous apprécions tous les avantages de la technologie électronique, en particulier nos téléphones intelligents et nos tablettes!

Cependant, avec tous les avantages que nous tirons de la technologie mobile, il y a le risque de graves maux de dos au niveau du cou, des épaules et de la colonne vertébrale.

Il en résulte une contrainte répétée de flexion fréquente de la tête vers l'avant tout en regardant les écrans pendant de longues périodes de temps.

Toute cette pression peut entraîner de la douleur et des muscles tirés en permanence.

Des études prouvent l'efficacité des massages sur les clients souffrant de douleurs chroniques au cou.

Ces massages allaient du suédois aux techniques de massage des tissus profonds. 80% des participants présentaient une diminution de la douleur et des symptômes au cou et une amélioration significative de la fonction.

### TIPS

- Tenez votre téléphone portable au niveau des yeux et tenez-vous droit autant que possible.
- Faites des pauses fréquentes toutes les 20 à 30 minutes de votre téléphone et de votre ordinateur portable tout au long de la journée.
- Décrochez le téléphone et appelez les gens au lieu d'envoyer des SMS.



### ETIREMENT DU TRAPEZE

Étirez vos bras sur le côté et repoussez vos omoplates tout en étirant votre dos.

Répétez plusieurs fois pendant 20 secondes

## BUVEZ LE JUS LUMINEUX

C'est vraiment un jus de guérison.

**Bannissez les articulations grinçantes, les muscles raides, les crampes et les problèmes de circulation avec ce jus.**

Les bienfaits anticancéreux, antioxydants, anti-inflammatoires et fortifiants du curcuma sont ce qui rend ce jus éclatant de santé.

De plus, la capacité des carottes à renforcer l'estomac, le foie et les poumons, et la capacité des patates douces à réguler la glycémie, signifie que ce jus donnera une nouvelle vie à tout corps endolori ou fatigué.



Pour 2,

1/2 patate douce, pelée

2 carottes, bien frottées mais non pelées

1 poivron jaune ou rouge

1 citron vert, pelé

1 cm de curcuma frais (ou 1/2 cuillère à café de curcuma moulu)

Passer tous les ingrédients dans un extracteur de jus et servir.

L'**huile essentielle de gaulthérie** est une huile essentielle incroyable à utiliser pour soulager les courbatures, les douleurs et les tensions musculaires.

L'**huile essentielle de gaulthérie** peut être utilisée en gels, crèmes, lotions ou huiles pour soulager les douleurs musculaires, réduire la douleur associée à la polyarthrite rhumatoïde, **réduire ou soulager les tensions musculaires**, réduire la douleur associée à la fibromyalgie ou aux lombalgies chroniques et soulager la raideur et / ou la douleur articulaires.

Cependant, il y a certaines contre-indications auxquelles il faut être attentif.

Elle ne doit pas être utilisée chez les personnes sous traitement anticoagulant ou sur le point de subir une intervention chirurgicale majeure.

Elle ne doit être utilisée sur les adultes et à l'extérieur uniquement.

Elle **NE DOIT PAS** être utilisée pendant la grossesse ou pendant l'allaitement.

### Comment utiliser l'huile essentielle pour les maux de dos

Appliquer uniquement sur la peau (ne pas l'avaler).

Elle peut être **peut être utilisé lors d'un massage ou directement appliquée sur le dos en roller**, mais vous devez d'abord la diluer.

Mélangez jusqu'à 6 gouttes de votre huile essentielle avec 6 cuillères à café d'une huile de support, comme le jojoba ou l'huile d'olive. Faites un test de votre huile diluée sur une petite zone de peau. Après 24 heures, si aucune irritation ne se développe, il est probable que vous puissiez utiliser l'huile en toute sécurité sur une plus grande surface de la peau, comme votre dos.

Appliquez votre mélange dilué sur le dos généreusement, en massant légèrement pour plus d'absorption.

Assurez-vous de vous laver les mains avant de toucher votre visage et ne mettez pas l'huile à la bouche.

## HUILE ESSENTIELLE



## MASSAGE AVEC BALLE DE TENNIS

La technique de massage avec balles de tennis permet de toucher les muscles les plus profonds et les tissus conjonctifs.

Cela soulage les douleurs musculaires, traite les nœuds et les tissus tendus et augmentent la circulation du sang et de l'oxygène.

Il vous suffit de 2 balles de tennis!

### MASSAGE DU COU

Allongez-vous et placez deux balles côte à côte dans une chaussette et installez-les sous la base de votre crâne à la naissance du cou.

Respirez pendant 1 min en gardant cette position d'appui du crâne sur les balles.

Ensuite, faire rouler les balles d'avant en arrière sur l'ensemble du cou.

Faites ensuite **pivoter votre tête d'un côté à l'autre, comme si vous disiez «non»**. Alternier d'avant en arrière pendant 3-4 minutes.



### MASSAGE DU HAUT DU DOS

Allongez-vous et placez deux balles ensemble dans une chaussette côte à côte de chaque côté du haut du dos (au dessus des omoplates).

Entrelacez vos mains derrière votre tête et soulevez votre tête du sol, en amenant votre menton vers votre poitrine.

Soulevez vos fesses du sol en prenant appui sur vos pieds, vos jambes étant pliées.

**Faites rouler les balles de haut en bas du haut du dos pendant 3-4 minutes.**

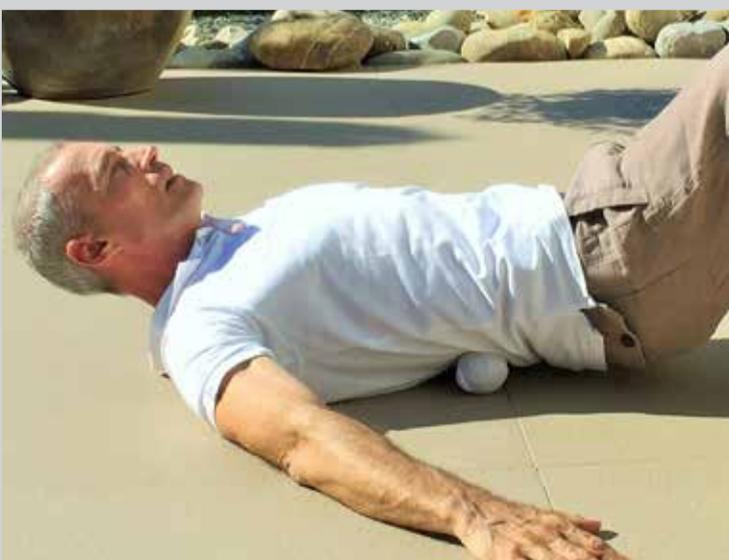


### MASSAGE DES LOMBAIRES

Placez 2 balles ensemble dans une chaussette au niveau de vos lombaires et allongez-vous dessus.

**Respirez profondément tout en déplaçant votre bassin en un mouvement de va et vient de sorte que les balles roulent sur tout le bas de votre dos.**

Continuez pendant 5 minutes.



## COMMENT UTILISER UNE BALLE DE TENNIS OU UN ROULEAU DE MASSAGE

Placez le rouleau en mousse ou la balle de tennis directement sur la zone musculaire ou corporelle que vous souhaitez traiter.

**En appliquant une pression moyenne à forte avec votre poids corporel, les tissus, les tendons et les muscles seront massés.**

Pour le cou, le dos, les épaules, les quadriceps, les fessiers et les ischio-jambiers, il est préférable de s'allonger sur le sol pendant que votre corps sera utilisé comme poids naturel.

**Avec votre corps, commencez lentement à rouler sur le rouleau ou la balle pendant plusieurs minutes.**

Le fait de rouler sur les zones à problèmes peut aider à relâcher cette tension accumulée et à rétablir l'intégrité et les performances optimales du tissu musculaire.

Augmentez lentement la pression et ne vous forcez jamais sur les tendons et muscles blessés ou infectés.

**Les techniques du rouleau en mousse et de la balle de tennis sont très efficaces lorsqu'elles sont utilisées ensemble.**

Le rouleau en mousse est efficace pour les grandes surfaces et donne une libération plus globale de la tension et de l'échauffement des groupes musculaires, tandis que la balle de tennis sera utilisée pour une pression plus précise sur des nœuds spécifiques et des endroits serrés, car elle pénètre plus profondément dans les couches du muscle et tissu conjonctif.

**Vous pouvez remplacer le rouleau en mousse par plusieurs balles de tennis assemblées dans une chaussette.**

**Maintenant c'est à vous !**



### MASSAGE DE L'ÉPAULE

Tenez-vous droit et posez une balle de tennis sur le haut de votre épaule.

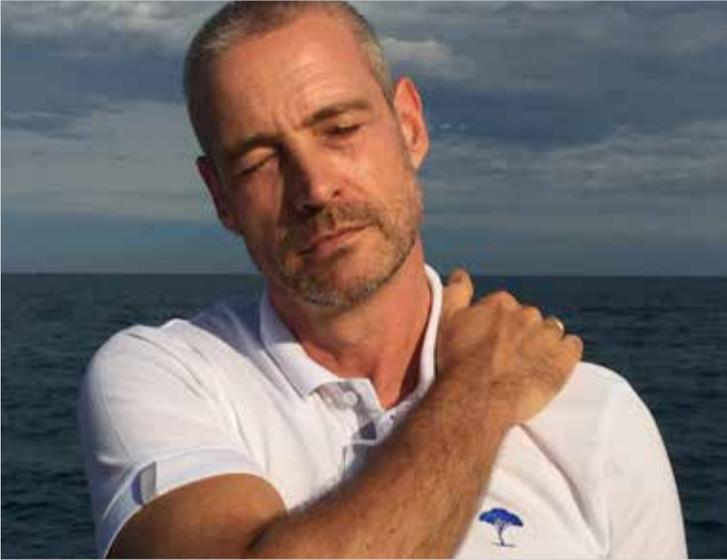
**Faites rouler la balle lentement dans toutes les directions sur l'ensemble de votre trapèze, à partir de la base de votre cou jusqu'au haut de votre bras.**

Penchez la tête dans la direction opposée pour effectuer en même temps un étirement.

Continuez pendant 3-4 minutes et répétez de l'autre côté.

## AUTO-MASSAGE

Un moyen simple de réduire la tension consiste à vous faire un auto-massage. Un auto-massage de 10 minutes par jour vous débarrassera d'une grande partie de vos tensions et de votre stress. Ces mouvements sont simples et faciles à exécuter et procureront un soulagement immédiat.



### MASSAGE DU TRAPEZE

Avec votre main droite, massez l'épaule opposée en utilisant la paume de votre main.

**Pressez doucement du haut du bras jusqu'à la base du cou.**

Inclinez légèrement la tête.

Répétez de l'autre côté.

### MASSAGE ARRIERE DU COU

Placez les deux mains derrière votre cou et avec vos doigts, **tirez lentement mais fermement le muscle du cou loin de la colonne vertébrale.**

Commencez par la base de la tête et progressez vers le bas du cou.

Répétez plusieurs fois.



### MASSAGE DE L'OCCIPUT

Placez vos mains à l'arrière de votre tête.

Vos pouces sont placés à la ligne entre la tête et le cou.

**Appuyez doucement et faites pivoter les pouces en suivant la base du crâne du centre vers les oreilles.**





## MASSAGE D'UN POINT D'ACUPRESSION DE LA MAIN

**Les points d'acupression peuvent réduire les maux de dos, mais uniquement lorsque vous êtes allongé.**

Ce point est situé à 2 largeurs de doigt de l'articulation du pouce et de l'index.

Avec votre autre main, **serrez le point entre le pouce et l'index comme indiqué sur l'image.**

Appliquez une pression ferme sur ce point pendant quelques secondes puis relâchez.

Répétez cette opération 4 à 5 fois.

Passez ensuite à l'autre main.

## AUTO-MASSAGE

Comment soulager la douleur avec l'auto-massage

**Si vous vous sentez tendu ou avez mal aux muscles, un auto-massage peut vous aider à réduire la douleur.**

Lors d'un auto-massage, vous utilisez vos mains pour manipuler vos propres muscles. Cela implique de pétrir la peau et d'appliquer une pression à certains endroits.

L'auto-massage est un moyen simple et pratique de profiter des bienfaits de la massothérapie. Il peut être aisément fait dans le confort de votre foyer.

Comme le massage en général, l'auto-massage peut aider à soulager la douleur, la tension musculaire, la fatigue musculaire, le stress ou l'anxiété.

Cela ne devrait cependant pas remplacer un traitement médical régulier.

De plus, si vous recevez des massages professionnels, l'auto-massage peut prolonger les bienfaits et procurer un soulagement entre les séances.

**L'automassage peut soulager des types mineurs de douleur, y compris des douleurs dans le cou, les épaules, le haut et le bas du dos.**

L'auto-massage est approprié si vous ressentez une douleur légère.

Mais si la douleur est intense ou continue, il est préférable de consulter votre médecin avant d'essayer les techniques d'auto-massage.

**Vous pouvez l'utiliser comme méthode d'auto-soins préventifs.**

# POSTURE ASSISE CORRECTE



Une bonne posture est importante, que ce soit assis ou debout.

**Une bonne posture signifie que les parties clés du corps d'une personne sont correctement alignées et soutenues par la bonne quantité de tension musculaire.**

Une posture correcte peut aider à :

- réduire la pression sur le corps pendant le mouvement et l'exercice
- réduire l'usure des articulations, des muscles et des ligaments
- maintenir l'équilibre tout en bougeant et en faisant de l'exercice
- réduire le risque de fatigue musculaire et les conditions de surutilisation
- améliorer la santé de la colonne vertébrale

# POSTURE ASSISE CORRECTE

## La posture parfaite :

- Vos yeux doivent être au même niveau que le haut de votre écran d'ordinateur.

C'est plus facile avec les ordinateurs de bureau, mais c'est difficile avec les ordinateurs portables où le clavier et l'écran sont fixés rapprochés.

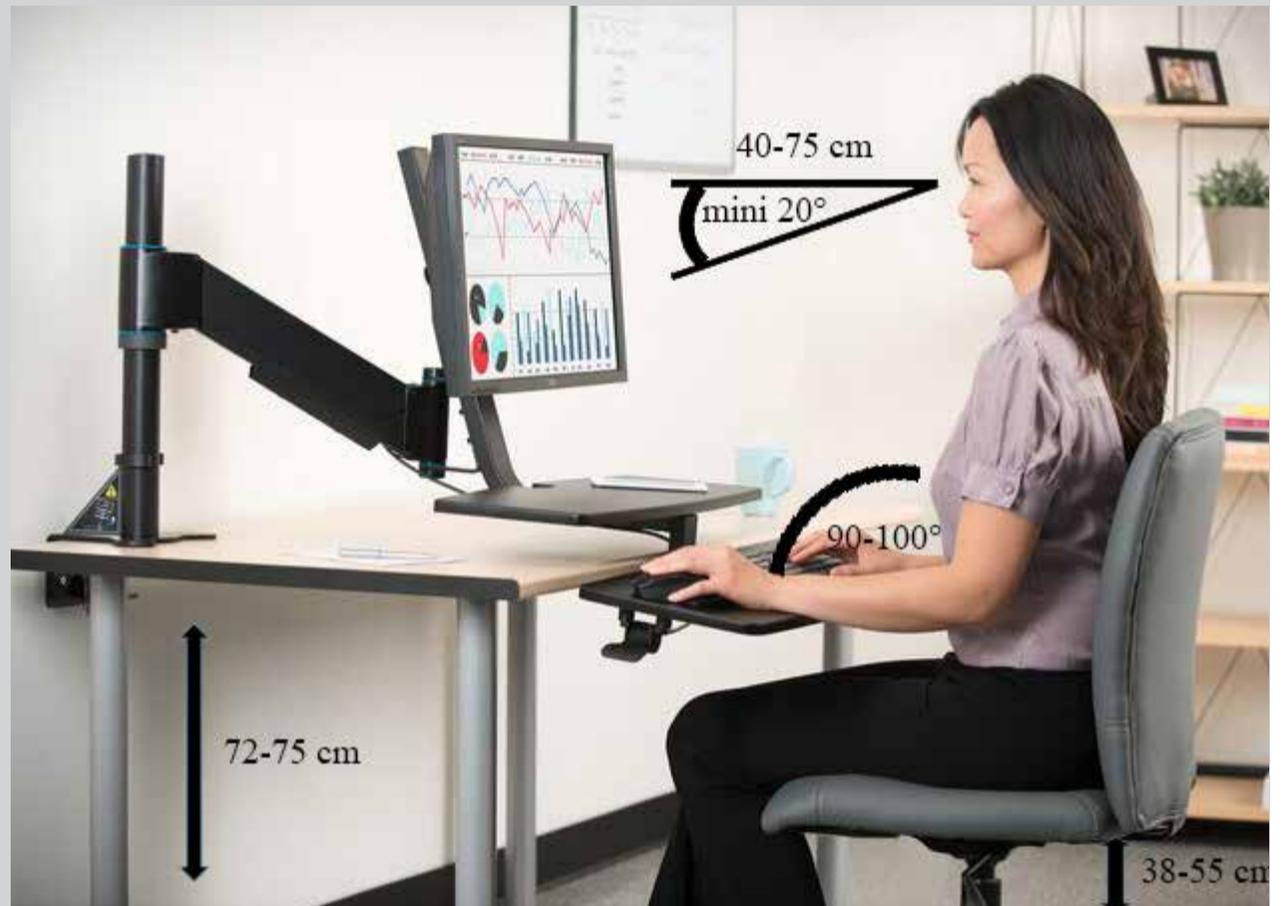
- Vos épaules doivent être détendues et basses, pas hautes et courbées. Vous devriez avoir l'impression de ne pas lever les épaules.

- Vos avant-bras doivent être parallèles au sol. Ils devraient reposer sur un support plutôt que d'être retenus.

- Vous ne devriez pas aller trop loin pour votre clavier et votre souris. Vous devriez pouvoir les contrôler facilement avec les bras pliés au niveau du coude.

- Vos pieds doivent être à plat sur le sol. Mettre les orthèses sur le sol ne suffit pas !

- Le haut de votre dos doit être droit. Le bas de votre dos a une courbe naturelle qui devrait être soutenue par votre chaise.



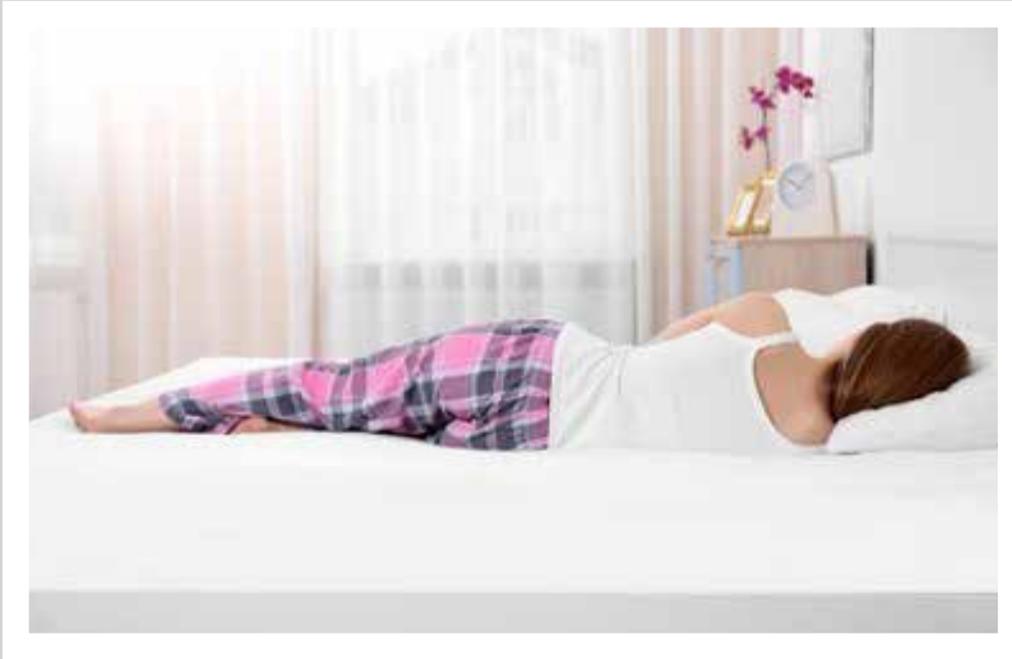
- Vous ne devriez pas vous affaler sur votre chaise. Vos hanches doivent être aussi proches que possible du dossier de la chaise.

- **Le haut de vos jambes doit être à un angle de 90 ° par rapport à votre corps.** Si vous êtes petit, cela peut signifier que vous avez besoin d'un repose-pied. Si vous êtes particulièrement grand, vous aurez besoin d'une chaise plus haute (et même avoir besoin d'un bureau plus haut).

- Vous devez être assis droit et votre écran doit être à une longueur de bras de vous.

- Vous ne devriez pas vous pencher d'un côté. Il peut être tentant de se reposer sur un bras, mais cela fait courber votre colonne vertébrale.

# BONNE POSTURE DE SOMMEIL



Presque tout le monde sait qu'une bonne posture est importante.

Mais **une bonne posture ne s'applique pas seulement à la position assise et debout.**

Les muscles et les ligaments de votre dos se détendent et se guérissent pendant que vous dormez.

Afin de protéger votre dos, **une bonne posture est importante pendant le sommeil**

Voici quelques conseils pour vous aider à mieux dormir:

- **Choisissez un bon matelas.** Vous devez choisir un matelas qui soutient les courbes naturelles de votre colonne vertébrale et qui est confortable.
- **Choisissez le bon oreiller.** Un oreiller qui gardera le cou aligné avec la poitrine et le bas du dos.
- **Alignement.** Quelle que soit votre position de sommeil, essayez de garder vos oreilles, vos épaules et vos hanches alignées.

# BONNE POSTURE DE SOMMEIL

## Les 2 meilleures positions pour dormir :

### A- Dormez sur le dos avec un oreiller sous les genoux

Pour certaines personnes, dormir sur le dos peut être la meilleure position pour soulager les maux de dos:

- Allongez-vous sur le dos.

- **Placez un oreiller sous vos genoux et gardez votre colonne vertébrale neutre. L'oreiller est important, il permet de garder cette courbe dans le bas du dos.**

- Vous pouvez également placer une petite serviette enroulée sous le bas de votre dos pour plus de soutien.

Comment cette position aide-t-elle?

**Lorsque vous dormez sur le dos, votre poids est uniformément réparti sur la zone la plus large de votre corps.**

En conséquence, vous exercez moins de pression sur vos points de pression.

Vous pouvez également obtenir un meilleur alignement de votre colonne vertébrale et de vos organes internes.



### B- Dormez sur le côté avec un oreiller entre vos genoux

Si couché à plat sur le dos, vous vous sentez mal à l'aise, essayez de vous mettre sur le côté:

- Laissez votre épaule droite ou gauche entrer en contact avec le matelas, ainsi que le reste de ce côté de votre corps.

- **Placez un oreiller entre vos genoux.**

- S'il y a un écart entre votre taille et le matelas, pensez à utiliser un petit oreiller pour plus de soutien.

Que vous utilisiez un seul oreiller ou que vous optiez pour deux, vous devez résister à l'envie de toujours dormir du même côté.

Dormir toujours du même côté, cause des problèmes comme un déséquilibre musculaire et même une scoliose.

Comment cette position aide-t-elle?

**Dormir seulement sur le côté ne vous fera pas vous sentir mieux. C'est l'oreiller entre les genoux qui est la solution.**

L'oreiller gardera vos hanches, votre bassin et votre colonne vertébrale dans un meilleur alignement.

# UN MASSAGE PAR UN PROFESSIONNEL PEUT-IL AIDER VOTRE PROBLÈME DE DOS ?

Pour la plupart d'entre nous, la réponse est probablement «oui», car le massage est non invasif et considéré comme à très faible risque pour la plupart des gens.

La massothérapie est de plus en plus acceptée comme traitement crédible pour de nombreux types de maux de dos et comme alternative à d'autres traitements médicaux.

**La recherche montre que la massothérapie présente plusieurs avantages potentiels pour la santé des personnes souffrant de maux de dos, notamment :**

**-Augmentation du flux sanguin et de la circulation,** ce qui apporte la nutrition nécessaire aux muscles et aux tissus. Cela aide à récupérer des douleurs musculaires suite à une activité physique ou à une lésion des tissus mous (comme une fatigue musculaire).

**-Diminution de la tension dans les muscles.** Cette relaxation musculaire peut améliorer la flexibilité, réduire la douleur causée par les muscles tendus et même améliorer le sommeil.

**-Augmentation des niveaux d'endorphine**  
- L'hormone du «bien être» dans le cerveau. Cet améliorateur d'humeur peut soulager la dépression et l'anxiété, ce qui peut aider à réduire la douleur et à accélérer la récupération, ce qui est particulièrement important pour les personnes souffrant de problèmes chroniques au dos ou au cou.





**La plupart des épisodes de maux de dos sont causés par une tension et un stress musculaires, comme le fait de soulever un objet lourd, un mouvement brusque ou une chute, le stress lié au travail et à la vie.**

La lombalgie peut être très sévère et durer plusieurs heures, plusieurs jours voire quelques semaines.

Lorsque les muscles du dos sont tendus ou déchirés, la zone autour des muscles peut devenir enflammée.

Avec l'inflammation, les muscles du dos peuvent avoir des spasmes et provoquer à la fois des maux de dos et des difficultés à bouger.

**Avec la massothérapie, le thérapeute applique des niveaux différents de pression sur les zones traitées.**

Le client ressentira de la douleur ou de l'inconfort à cause de la pression, mais le spasme musculaire devrait s'estomper après le massage.

Toute douleur due à la pression devrait disparaître en 1 à 3 jours, et les muscles qui ont été travaillés devraient être moins tendus pendant une semaine ou deux après.

**Un programme typique de massage pour les douleurs musculaires se compose de 4 à 6 séances hebdomadaires.**

# REGARDEZ VOS MUSCLES



Muscles érecteurs spinaux

Epineux



**MAINTENANT  
VOUS POUVEZ  
VOIR OÙ**

**CELA FAIT MAL  
PENDANT**

**UN MASSAGE DES  
TISSUS PROFONDS**



Grand dorsal

Rhomboïde



Muscles lombaires



# REGARDEZ VOS MUSCLES

Trapèze supérieur



**MAINTENANT  
VOUS POUVEZ  
VOIR OÙ**

**CELA FAIT MAL  
PENDANT**

**UN MASSAGE DES  
TISSUS PROFONDS**



Trapèze moyen

Supra épineux



Infra épineux

Muscle Sterno-cleido-  
mastoidien



## CONCLUSION

**Le dos et le cou font parties des zones du corps les plus vulnérables.**

Vous comptez tellement sur eux - que ce soit pour supporter votre stress émotionnel ou pour soulever physiquement quelque chose.

**Votre dos et votre cou sont constamment menacés.** (lorsque vous conduisez, lorsque vous êtes en sécurité chez vous sur votre canapé ou au bureau, lorsque vous faites du sport,...)

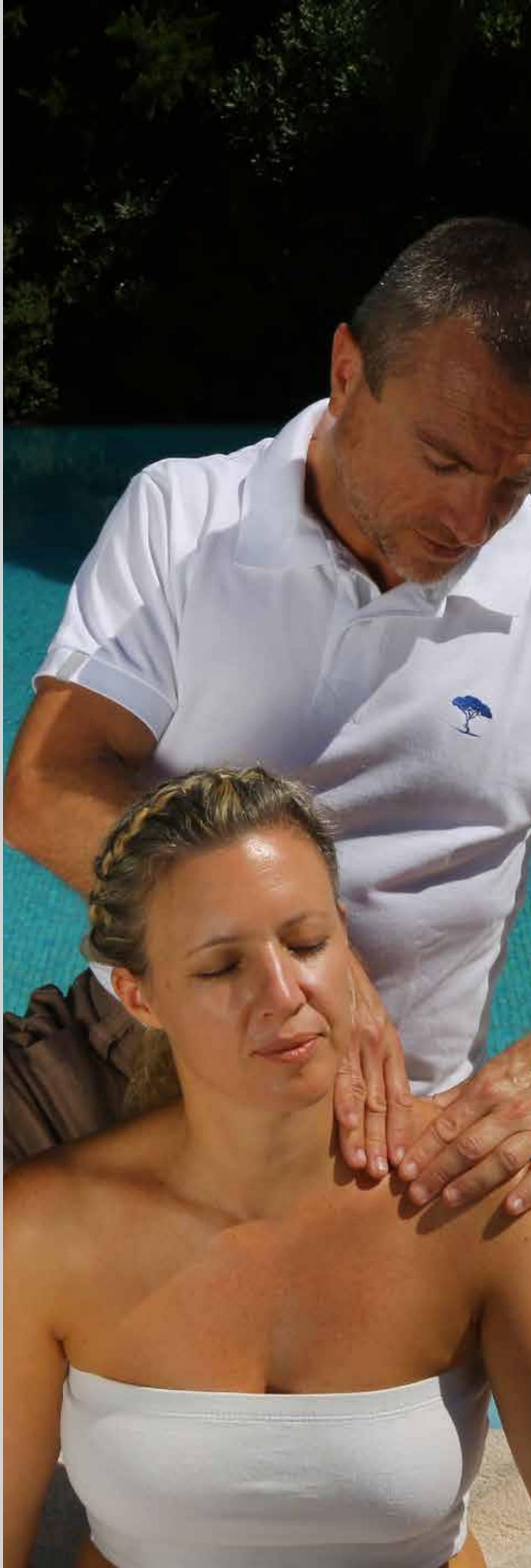
Il n'est pas étonnant que tant de personnes souffrent de douleurs au dos et au cou chaque année.

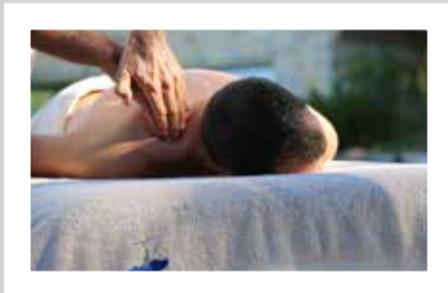
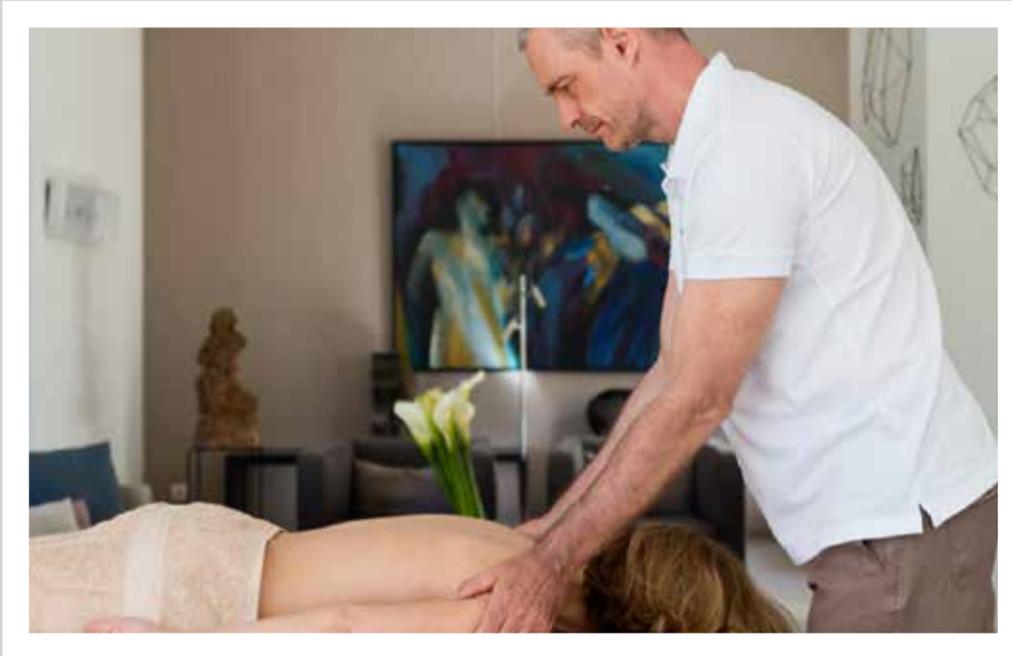
**Ce qui est très surprenant, c'est que tant de gens choisissent d'ignorer leur douleur au dos et au cou** année après année, essayant de se convaincre que ce n'est pas si grave ou que cela disparaîtra juste comme cela.

**Même, si les maux de dos sont courants, mais ce n'est absolument pas normal d'avoir mal au dos.**

Il existe en fait de nombreuses affections graves qui peuvent vous faire mal au dos, telles qu'une entorse ou une foulure musculaire, des vertèbres ou un disque déplacées, une déchirure ou une hyperextension des muscles ou des tendons de soutien, de l'arthrite, ...

Ces soucis peuvent se développer à la suite d'une myriade de problèmes environnementaux, tels qu'une mauvaise posture, une activité sédentaire prolongée, un accident de voiture, un accident sportif, le stress, le levage de charges lourdes, etc.





**Alors n'attendez plus, demandez l'avis d'un spécialiste.**

En attendant, en tant que prévention aussi bien que pour traiter vos problèmes, essayez d'avoir un mode de vie sain, d'étirer régulièrement vos muscles, d'avoir une bonne posture, de faire des exercices sportifs comme le yoga ou du pilates, de pratiquer l'auto-massage et bien sûr d'utiliser les services d'un massothérapeute.

**Blue Tree Massage vous soutient dans votre mal de dos,** avec des massages adaptés à chaque situation. Nous intervenons chez vous dans les Alpes Maritimes, ou à notre studio.

Nous proposons également à nos clients des exercices spécifiques de yoga, d'étirement et de relaxation pour prévenir les maux de dos.

Alors arrêtez d'avoir des problèmes de dos et venez nous voir !

**Prenez soin de votre corps !**

Réservez pour vous-même un  
**MASSAGE**  
bien mérité !