

Protégez vos articulations grâce au sport et aux massages

Publié le 25/10/2017

|
3 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter



Vous ressentez des gênes articulaires ponctuelles ou régulières ? Libérez-vous de cet inconfort en pratiquant des mouvements amples et en massant quelques minutes votre corps et les zones les plus sensibles. Au-delà du plaisir et de la détente que procurent le sport et le **massage des articulations**, tous deux s'avèrent être des pratiques reconnues et recommandées pour agir de manière ciblée notamment en cas **d'articulations douloureuses** !

10 millions de Français sont concernés par les gênes articulaires ! En cas de raideur, de baisse de mobilité, de sensibilité exacerbée, le **massage des articulations** est idéal pour se délester des tensions et retrouver davantage de souplesse et de fluidité dans les mouvements quotidiens. Associés à une pratique sportive régulière, des gestes simples suffisent pour gagner en mobilité et confort !

Bouger pour conserver des articulations en bonne santé

Les **articulations** sont des tissus vivants, complexes et dynamiques. Pour conserver vos **articulations** souples et mobiles, il est primordial de les solliciter régulièrement afin de préserver votre capital **ostéo-articulaire**. Et c'est particulièrement indispensable pour garder un cartilage en bon état. En effet, non traversé par les vaisseaux sanguins, celui-ci a besoin des mouvements musculaires pour recevoir les éléments nutritifs provenant de l'os sous-jacent. En outre, la mobilité des **articulations** (roulement et glissement) permet de lisser la surface cartilagineuse ce qui aide à maintenir de la mobilité et aussi à éviter l'apparition de gênes.

Si la pratique régulière d'une activité physique aide à leur bon fonctionnement, veillez cependant à privilégier les sports doux pour les **articulations** (natation, marche à pied, vélo, yoga...). De même, il est fortement conseillé d'effectuer des étirements en douceur, après chaque activité sportive ou de manière régulière. Le stretching permet de redonner de la longueur aux muscles, de renforcer la zone de jonction entre les muscles et les tendons et d'augmenter la souplesse et l'amplitude des mouvements.

Les massages pour assouplir les articulations

Au quotidien, les muscles se contractent et se relâchent selon les sollicitations. Si d'ordinaire ils retrouvent leur forme après un effort, certains facteurs peuvent les amener à rester anormalement tendus (stress, activité prolongée et trop intense, répétition de mouvements...). Dès lors les **massages des articulations** offrent de véritables bienfaits. Ils aident à assouplir les **articulations** et à décontracter les muscles en activant notamment la circulation sanguine, qui a été entravée par une contraction trop importante des fibres musculaires.

Voici quelques gestes simples pour pratiquer l'auto-massage :



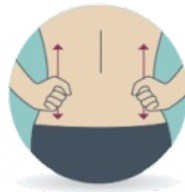
Nuque

Massez la base du crâne avec vos pouces en effectuant des rotations depuis la colonne vertébrale.



Poignets/doigts

Massez votre poignet et chaque doigt en effectuant des mouvements circulaires.



Hanches

Poings fermés, massez vos hanches en appuyant légèrement de haut en bas puis de bas en haut.



Genoux

Massez autour de votre genou avec des mouvements circulaires.



Chevilles

Massez autour des malléoles avec deux doigts puis tournez autour de la cheville d'un mouvement fluide.

Pour que le massage soit plus agréable, pensez à vous réchauffer les mains au préalable. Appliquez ensuite un gel de **massage** spécialement étudié pour une action locale sur les gènes articulaires.

Les actifs incontournables pour les massages articulaires

De nombreux actifs naturels présentent de réelles vertus pour prendre soin de ses **articulations**. Si l'harpagophytum est traditionnellement utilisé pour contribuer au bon fonctionnement des **articulations** et limiter leur sensibilité, le silanétriol est également une pépite. Ce concentré de silicium organique est reconnu pour ses effets apaisants sur les gènes articulaires. Plus précisément, il aide à régénérer et à protéger les fibres d'élastine et de collagène, 2 protéines présentes dans le cartilage, les tendons, les ligaments et les tissus conjonctifs. Enfin, des huiles essentielles de gaulthérie, de katafray ou encore de poivre noir sont également intéressantes dans la composition d'un gel de **massage**.

Découvrez [ARTRONAT Gel](#)



Artronat gel
92% of 100
[\(347\)](#)

Gel de massage pour les articulations

[Découvrir](#)

D'autres articles peuvent vous intéresser

[Préserver ses articulations et prévenir l'inconfort articulaire](#)

[Bien-être articulaire : comment renforcer mes articulations ?](#)

[Cet hiver, préservez vos articulations !](#)

[Os et articulations, les meilleurs compléments alimentaires](#)

[Comment préserver son confort articulaire ?](#)

[Curcuma : quels sont les propriétés et les bienfaits sur la santé ?](#)

[Découvrez notre gamme de compléments alimentaires pour les articulations](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Articulations, muscles et capital osseux ,

Cet hiver, préservez vos articulations !

16/05/2021
2 minutes de lecture

Les douleurs aux bras, aux jambes, aux épaules ou au dos peuvent rapidement devenir un enfer au quotidien. Heureusement, certains micronutriments et certaines plantes sont connus et reconnus pour leurs actions bénéfiques sur les articulations.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Activité physique - Sport ,

Pourquoi intégrer le sport à son hygiène de vie ?

28/06/2019
3 minutes de lecture

Beaucoup d'entre vous décident de se (re)mettre au sport. Afin d'éviter que votre motivation ne s'étiolle, le Laboratoire LESCUYER vous délivre quelques bonnes raisons d'intégrer le sport à votre hygiène de vie.

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Articulations, muscles et capital osseux ,

Os et articulations : les meilleurs compléments alimentaires

30/01/2022
2 minutes de lecture

Quel que soit l'âge, on peut être confronté à des gênes articulaires. Découvrez des solutions naturelles !

[Lire la suite](#)