**Ostéogym avec Laurence, physiothérapeute**

Massage des pieds

Rouler le pied sur une bouteille (ou une balle à picots)

En position debout à côté d’une chaise (si nécessaire), prendre une petite bouteille d’eau ou une balle à picots. Placer la bouteille au sol et promener l’avant, l’arrière et les extérieurs du pied sur la bouteille, en travaillant la hanche. Alterner avec une dizaine de pressions à l’avant, au milieu et au niveau du talon.

Comparer les sensations entre les deux pieds et observer les changements. Faire le même exercice avec l’autre pied.

Massages

S’asseoir sur une chaise et poser son pied sur le genou opposé.

* Lisser la plante et le dos du pied.
* Porter une attention particulière à la base des orteils : aller chercher à étirer chaque orteil entre le pouce et l’orteil (changer de main pour le quatrième et le cinquième orteil).
* Aller fermer les orteils avec une main et faire une extension des orteils avec l’autre.
* Lisser le talon avec des petits mouvements de rotation.
* Remonter sur le tendon et sur le dos de la cheville, en alternance.
* Terminer en massant l’ensemble du pied pour remonter les sensations jusqu’au genou.
* Revenir en position assise normale et comparer les sensations entre les deux pieds.

Faire le même exercice avec l’autre pied.

Etirement du mollet

Se placer derrière une chaise et se tenir au dossier pour l’équilibre. Les deux pieds regardent devant et sont écartés d’une largeur de bassin. Se grandir et aspirer son ventre en direction de la colonne vertébrale. Mettre en tension la jambe arrière pendant une à deux minutes.

Pour étirer le soléaire, garder la même position et descendre sur la jambe arrière qui se trouve en flexion. Rester une à deux minutes pour obtenir une détente en profondeur. A la fin de l’exercice, faire quelques petits pas sur place et secouer les pieds devant.

Faire la même chose avec l’autre pied.

**Des questions ? Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme, tél. 032 913 22 77**