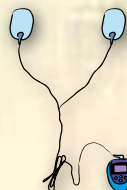




Le stress et la relaxation

Ces anneaux de couleur sont conseillés pour le massage des extrémités, et permettent de faire des exercices de dextérité.



L'appareil de relaxation à neurostimulation électrique relaxe les muscles et soulage la douleur.

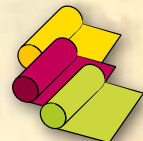


Dépression hivernale

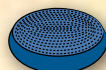
Il existe plusieurs types d'appareils émettant une intense lumière contribuant à un stade de relaxation.



Le ballon d'exercice est idéal pour les exercices du bassin, le renforcement musculaire et les exercices d'équilibre.



Les bandes élastiques d'exercice sont disponibles avec différents niveaux de résistance.



Le coussin d'exercice est adapté pour l'entraînement de l'équilibre, de la proprioception et de la coordination. Il est aussi idéal pour des exercices de renforcement musculaire du dos et du bassin.



Le pédalier est un petit vélo d'exercice avec résistance facilement réglable.



Les manchettes lestées pour poignet et cheville sont disponibles avec différents poids.



Proximité Santé asbl

Rue Malibran, 49
1050 Ixelles
Tel: 02/644.51.31
Fax: 02/644.51.33

Courrier: info@proxi-sante.be

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements sur les différents conseils et services que nous pouvons vous proposer.

Notre action :

DES CONSEILS ET DES SERVICES d'aide à la personne à domicile dans un cadre social et de santé.

Une gamme de fiches Santé disponible pour vous!

Être Maman
Prévenir et soigner les escarres
Protéger son dos
Accessibilité de la chambre
Accessibilité de la salle de bain
Hygiène personnelle
Surveiller sa santé
Le bien-être

Le bien-être

stress
inactivité
dépression

Le bien-être est un sentiment individuel, une évaluation personnelle, une disposition agréable du corps et de l'esprit.

La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social.

Il existe différents facteurs tels que le stress, l'inactivité et la dépression pouvant avoir un impact négatif sur l'état de bien-être de l'individu.



↓
Les femmes ont une probabilité 2,35 fois moins grande que les hommes de souffrir du stress.

Les personnes souffrant du stress se sentent plus fatigués, plus malades et moins en forme.

Source : Swinnen, Moors et Goovaert (1994).

Le stress et la relaxation

Le stress est bien souvent un compagnon dont on rêve de se débarrasser. Pressions au travail, tensions à la maison... Le stress est un concept « fourre-tout » qui traduit un sentiment de malaise. Il peut avoir des répercussions plus ou moins graves sur notre santé et notre environnement social, affectif et professionnel.

Pour enrayer ces réactions négatives, il est important de prendre le temps de **se relaxer**. La relaxation permet à notre corps de se calmer, de se détendre et donc d'être en meilleure santé.

Après un **massage** ou une séance de relaxation, les muscles sont détendus, on se sent bien. Le corps est plus léger et la tête reposée. Cet état favorise un sommeil réparateur. Si le massage se fait uniquement dans le but de délasser, de relaxer les muscles, il n'y a pas de risque de blocage. Si vous êtes tendu, très contracté, certains gestes lors du massage peuvent s'avérer un peu douloureux. Seules les manipulations des vertèbres et des os, si elles ne sont pas bien pratiquées ou si elles sont inappropriées, peuvent provoquer des blessures. Dans ce cas, il est très important de faire appel à un professionnel de la santé comme un kinésithérapeute ou un ostéopathe.

Il existe des appareils de **neurostimulation** électrique qui sont utilisés afin de relaxer les muscles et soulager la douleur. Un courant électrique est ainsi transmis aux nerfs via des électrodes placés sur la peau aux endroits tendus et douloureux.

La thérapie du mouvement

Par la thérapie du mouvement, on entend tous les mouvements du corps qui exigent une consommation d'énergie. Plus l'effort est intense et plus il dure longtemps, plus la consommation d'énergie est grande.

L'exercice physique est le meilleur moyen de conserver son corps en pleine santé. Le fait d'être en mouvement et de travailler les muscles et les articulations contribue très rapidement à une augmentation de la force et de l'endurance chez la personne concernée et à une diminution des raideurs musculaires. Ceci mène à une sensation de bien-être général. Le kinésithérapeute est le mieux placé pour examiner quels muscles ou quels groupes musculaires ont besoin d'un entraînement de force ou d'exercices de résistance. La résistance peut être constituée par de petits poids, des bandes élastiques, une résistance manuelle, votre propre poids et parfois même par la gravitation.

Des exercices spécifiques peuvent aussi exercer une influence sur l'équilibre. Vous pouvez utiliser des planches d'équilibre et des ballons de gymnastique.

Dans l'eau, vous pouvez parfois effectuer bien plus d'activités et vous souffrez également moins de la fatigue. L'hydrothérapie peut comprendre du stretching, des exercices de force, d'équilibre, de relaxation et des exercices aérobies.

Dépression hivernale

Moral à zéro, fatigue extrême, trouble du sommeil, augmentation de l'appétit... font partie des caractéristiques de la dépression hivernale, appelée également « trouble affectif saisonnier ». Elle n'est pas à confondre avec une dépression d'ordre psychologique. La dépression hivernale est hormonale !

De manière générale, l'hiver est une période qui favorise une baisse du moral. La cause exacte de cette dépression n'est pas connue, mais il est certain que la baisse de la luminosité en cette période en est un facteur important.

Les personnes les plus touchées sont généralement les femmes, les personnes travaillant la nuit et celles qui voyagent beaucoup (décalage horaire).

Des séances de **luminothérapie** peuvent être une solution à cette forme de dépression. Ce traitement consiste à s'exposer quotidiennement à des lampes spéciales émettant de la lumière de forte intensité, simulant la lumière solaire.

Des séances préventives peuvent être faites afin de préparer l'organisme en vue de l'hiver. L'avantage de ce traitement est qu'il peut être réalisé à tout moment à domicile.

Cependant, le malaise est parfois plus profond et d'autres facteurs que la lumière sont en cause. N'hésitez donc pas à contacter votre médecin traitant.