

Mots clés: telecharger Soulagez vos douleurs par les trigger points pdf, Soulagez vos douleurs par les trigger points mobi, Soulagez vos douleurs par les trigger points epub gratuitement, Soulagez vos douleurs par les trigger points torrent, Soulagez vos douleurs par les trigger points lire en ligne.

---

## Soulagez vos douleurs par les trigger points PDF

Davies, Clair; Davies, Amber



*Ceci est juste un extrait du livre de Soulagez vos douleurs par les trigger points. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Davies, Clair; Davies, Amber  
ISBN-10: 9782365491037  
Langue: Français  
Taille du fichier: 1776 KB

## LA DESCRIPTION

Vous avez entre les mains le guide de référence pour soulager vos douleurs chroniques et celle de vos proches grâce au massage des trigger points, qui sont de petits noeuds de contraction dans les muscles. Ces noeuds apparaissent lorsqu'un muscle est trop ou mal sollicité, et aussi en cas de stress. L'automassage des trigger points permet d'éliminer de très nombreuses douleurs musculaires ou articulaires (dos, cou, épaule, mâchoire, cheville, genou), douleurs pelviennes, sciatique, migraine, sinusite, acouphènes, syndrome du canal carpien, tendinites. Ce guide abondamment illustré est le plus complet et le plus pratique des livres d'automassage. Il a permis à des centaines de milliers de personnes de venir à bout de maux contre lesquels la médecine est parfois démunie et que l'on traîne pendant des mois voire des années.... Lire la suite

Un trigger point est ressenti sous le doigt comme un petit pois dans le muscle. En réduisant la circulation et l'oxygénation dans le muscle, ces trigger points entraînent des douleurs, parfois même à distance (un trigger point dans les abdominaux peut être à l'origine d'une lombalgie). En le massant suivant la procédure simple présentée dans ce guide, il est possible de le désamorcer rapidement. Quelques jours suffisent pour faire disparaître définitivement la douleur. Ce guide met la technique des trigger points à votre portée :

1. Vous identifiez et localisez le muscle potentiellement impliqué dans votre douleur.
2. Grâce aux illustrations, vous repérez le ou les trigger point(s).
3. Vous massez le trigger point de 30 secondes à 1 minute (avec les doigts, une balle.), plusieurs fois par jour jusqu'à ce qu'il soit complètement désactivé.

## **QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Vous avez entre les mains le guide de référence pour soulager vos douleurs chroniques et celles de vos proches grâce au massage des trigger points, qui sont de ...

Plus de détails sur les précautions d'utilisation et les techniques d'automassage dans Soulagez vos douleurs par les trigger points. trigger points automassages ...

Cet article présente le point trigger ... Référence bibliographique : Soulagez vos douleurs par les trigger points de Clair et Amber DAVIES, page 284.

## **SOULAGEZ VOS DOULEURS PAR LES TRIGGER POINTS**

[Lire la suite...](#)