

Soulagez vos douleurs aux pieds en quelques minutes grâce à ces 5 exercices très efficaces !



Quand une partie de votre corps vous fait mal, la douleur peut se propager. Avez-vous déjà eu une douleur qui commence au niveau du pied et finit par remonter tout le long de votre jambe ? Si oui, ces exercices vous seront d'une grande utilité.

Pourquoi avez-vous mal à vos pieds ?

L'origine des douleurs peut être due à plusieurs raisons : arthrite, oignons, chevauchement des orteils, pied d'athlète (champignons), bec de perroquet, cors, ongles incarnés...

Le fonctionnement de votre corps serait lié à vos pieds; La réflexologie chinoise, dit que les pieds sont la source de votre santé. En outre, il existe plusieurs bains de pieds détox, qui ont été créés sur cette même idée que vos pieds sont les plus aptes à évacuer les toxines.

Exercices pour soulager les pieds

La meilleure façon de soulager des [douleurs aux pieds](#) est d'effectuer des étirements. C'est très facile et vous n'aurez besoin que de 5 petites minutes de votre temps. Vous pouvez également le faire en déjeunant, par exemple.

Exercice des orteils relevés

Cet exercice est très simple. Mettez-vous debout sur vos deux pieds et relevez tous vos orteils en même temps. Assurez-vous que votre petit orteil soit à la même hauteur que le gros. Répétez cet étirement cinq fois pour vos deux pieds.

Exercice des orteils soulevés

Baissez seulement votre gros orteil, et laissez les autres alignés vers le haut. Cet exercice rend vos pieds plus stables et plus forts. Répétez le 5 fois.

Étirez votre cheville

Attachez une balle autour du pied d'une chaise ou d'une table. Mettez la balle en dessous de votre talon et pressez vos orteils contre le sol. Répétez cet exercice 15 fois.

Frottez vos pieds contre une balle de tennis

Placez une balle en dessous de vos pieds (à tour de rôle) et roulez-la en effectuant de légères pressions. Quand vous avez fini, penchez votre pied de manière à ce que vos orteils pointent vers vos genoux puis étirez-les pour qu'ils s'abaissent vers le sol.

Orteils et doigts

Asseyez-vous les jambes tendues devant vous, les orteils vers le plafond. Penchez-vous en avant et touchez-les avec vos doigts, puis revenez doucement en arrière.

Si vous n'avez pas eu d'activité physique depuis un moment, ces exercices peuvent s'avérer difficiles mais ne vous découragez pas, vous prendrez bientôt votre rythme.

Soulagez vos pieds en améliorant votre mode de vie !

Faites du yoga : Cette discipline est une autre bonne façon d'entraîner vos pieds vu que la plupart des poses exercent une (douce) pression dessus.

Marchez pieds-nus dehors: Cette activité est très bénéfique pour la santé. Vos pieds sont flexibles et peuvent donc s'accrocher à des surfaces irrégulières.

Faites un bain de pieds de [sel d'Epsom](#): Ce sel naturel composé de magnésium et de sulfate a des propriétés détoxifiantes sur vos pieds et peut stimuler vos apports en magnésium.

Portez des chaussures adaptées: Cela peut paraître évident mais beaucoup de femmes auront du mal car cela veut dire « adieu talons ». Vous devez aussi éviter les chaussures qui étouffent vos pieds ou qui sont trop serrées.

Consultez un médecin : Si vos douleurs persistent après avoir appliqué tous ces conseils, vous avez besoin de consulter un spécialiste pour qu'il soigne votre pied et l'aide à retrouver force et stabilité.

Ne négligez jamais la santé de vos pieds, surtout si vous êtes diabétique, car le risque de gangrène est important. Soignez les !

Source : [santéplus mag](#)