Drainage lymphatique

1 Tapotements

Faites des tapotements inguinaux (haut de la cuisse), poplité (derrière les genoux) et chevilles (derrière les malléoles) x30.



2 Cercles avec les chevilles

Faites des cercles avec les chevilles, dans un sens et dans l'autre x20.



3 Flexions de genoux et de hanches

Faites des flexions de genoux et de hanches alternés x20.



4 Secouez les jambes

Secouez les jambes en l'air 30sec.



Julie Chafanel Ostéopathe D.O.