

# Protégez vos articulations grâce au sport et aux massages

Publié le 25/10/2017

|  
3 minutes de lecture

|  
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Message

Vous ressentez des gênes articulaires ponctuelles ou régulières ? Libérez-vous de cet inconfort en pratiquant des mouvements amples et en massant quelques minutes votre corps et les zones les plus sensibles. Au-delà du plaisir et de la détente que procurent le sport et le **massage des articulations**, tous deux s'avèrent être des pratiques reconnues et recommandées pour agir de manière ciblée notamment en cas **d'articulations douloureuses** !

10 millions de Français sont concernés par les gênes articulaires ! En cas de raideur, de baisse de mobilité, de sensibilité exacerbée, le **massage des articulations** est idéal pour se délester des tensions et retrouver davantage de souplesse et de fluidité dans les mouvements quotidiens. Associés à une pratique sportive régulière, des gestes simples suffisent pour gagner en mobilité et confort !

## Bouger pour conserver des articulations en bonne santé

Les **articulations** sont des tissus vivants, complexes et dynamiques. Pour conserver vos **articulations** souples et mobiles, il est primordial de les solliciter régulièrement afin de préserver votre capital **ostéo-articulaire**. Et c'est particulièrement indispensable pour garder un cartilage en bon état. En effet, non traversé par les vaisseaux sanguins, celui-ci a besoin des mouvements musculaires pour recevoir les éléments nutritifs provenant de l'os sous-jacent. En outre, la mobilité des **articulations** (roulement et glissement) permet de lisser la surface cartilagineuse ce qui aide à maintenir de la mobilité et aussi à éviter l'apparition de gênes.

Si la pratique régulière d'une activité physique aide à leur bon fonctionnement, veillez cependant à privilégier les sports doux pour les **articulations** (natation, marche à pied, vélo, yoga...). De même, il est fortement conseillé d'effectuer des étirements en douceur, après chaque activité sportive ou de manière régulière. Le stretching permet de redonner de la longueur aux muscles, de renforcer la zone de jonction entre les muscles et les tendons et d'augmenter la souplesse et l'amplitude des mouvements.

## Les massages pour assouplir les articulations

Au quotidien, les muscles se contractent et se relâchent selon les sollicitations. Si d'ordinaire ils retrouvent leur forme après un effort, certains facteurs peuvent les amener à rester anormalement tendus (stress, activité prolongée et trop intense, répétition de mouvements...). Dès lors les **massages des articulations** offrent de véritables bienfaits. Ils aident à assouplir les **articulations** et à décontracter les muscles en activant notamment la circulation sanguine, qui a été entravée par une contraction trop importante des fibres musculaires.

Voici quelques gestes simples pour pratiquer l'auto-massage :

massage schema

Pour que le massage soit plus agréable, pensez à vous réchauffer les mains au préalable. Appliquez ensuite un gel de **massage** spécialement étudié pour une action locale sur les gènes articulaires.

## Les actifs incontournables pour les massages articulaires

De nombreux actifs naturels présentent de réelles vertus pour prendre soin de ses **articulations**. Si l'harpagophytum est traditionnellement utilisé pour contribuer au bon fonctionnement des **articulations** et limiter leur sensibilité, le silanétriol est également une pépite. Ce concentré de silicium organique est reconnu pour ses effets apaisants sur les gènes articulaires. Plus précisément, il aide à régénérer et à protéger les fibres d'élastine et de collagène, 2 protéines présentes dans le cartilage, les tendons, les ligaments et les tissus conjonctifs. Enfin, des huiles essentielles de gaulthérie, de katafray ou encore de poivre noir sont également intéressantes dans la composition d'un gel de **massage**.

### Découvrez [ARTRONAT Gel](#)

Artronat gel  
92% of 100  
[\(297\)](#)

Gel de massage pour les articulations

[Découvrir](#)

### D'autres articles peuvent vous intéresser

[Préserver ses articulations et prévenir l'inconfort articulaire](#)

[Bien-être articulaire : comment renforcer mes articulations ?](#)

[Cet hiver, préservez vos articulations !](#)

[Os et articulations, les meilleurs compléments alimentaires](#)

[Comment préserver son confort articulaire ?](#)

[Curcuma : quels sont les propriétés et les bienfaits sur la santé ?](#)

### [Découvrez notre gamme de compléments alimentaires pour les articulations](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION

  

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## "Ces articles pourraient vous intéresser