



Concours

Forums

Trouver un psy sur MonPsy

Formations



psychologies

Je m'abonne



Actualités ▾

Moi

Couple

Famille

Thérapies

Bien-être

Beauté

Nutrition

Planète

Travail

Culture

Bonheurs
Intérieurs

Tests



Covid-19



Télétravail



Jouets

Accueil / Beauté / Corps / Soins du corps / Articles et Dossiers / Quatre méthodes pour prendre soin de ses mains

Quatre méthodes pour prendre soin de ses mains

● Mis à jour le 01 mars 2022 à 10:59

Par [Agnès Rogelet](#)



0





© iStock

Elles saisissent des objets, cliquent, appliquent nos produits de beauté, cuisinent ou même parlent... Au point que nous ne prêtons plus attention à nos mains. Voici quatre méthodes pour les soulager et découvrir toutes leurs potentialités.



A lire sur **Bonheurs Intérieurs**

4 conseils pour une décoration qui nous ressemble (vraiment)



Comment bien s'équiper en télétravail ?



Le thermalisme : boues et bains antidouleurs

Le principe : masser les mains, les tremper sous des jets ou dans des bains d'eau thermale, les enduire de boue et les mobiliser dans le cadre de cures « rhumatologie » ou « maladies cardio-artérielles ». Aux thermes de Royat (Puy-de-Dôme), la cure « syndrome de Raynaud » (doigts blancs et insensibles sous l'effet du froid, du stress ou d'émotions intenses) inclut une immersion de vingt-cinq minutes dans un bac rempli d'eau carbogazeuse, puis de gaz carbonique sec dans le but de relancer la microcirculation sanguine. Autre soin exclusif dans la cure « arthrose des mains » : la douche de vapeur thermale. Le patient déplace ses mains sous des jets d'eau et de gaz thermal durant dix minutes. Il les plonge ensuite dans un bac de sable chaud à l'effet antalgique et sollicite ses articulations en pliant et dépliant ses doigts sur des petites balles.

Chez vous : faites avancer et reculer dix fois un rouleau à pâtisserie sans trop étirer les doigts, malaxez dans un saladier des lentilles crues, lissez chaque doigt de l'ongle à la racine, pianotez sur un clavier imaginaire... « Mobilisez vos mains en conscience pour lutter contre leur engourdissement. Par ailleurs, pratiquer une activité physique a un effet anti-inflammatoire », souligne le Dr Patrick Roux, médecin des thermes de Royat, qui préconise des exercices du poignet et des massages avec décollement de la peau (type Cellu M6) contre les scléroses liées au phénomène de Raynaud.

SHEIN



A votre avis

Face à l'actualité toujours plus anxigène, comment tenez-vous ?

J'ai coupé les infos