



Prendre soin de soi au cabinet dentaire : et si on se mettait au yoga ?

Au cours de nos études, nous sommes formés à soigner, soulager la douleur, prendre soins de nos patients. Mais qui prend soin de nous ? La dentisterie est une profession exigeante qui nécessite :

- Le maintien de postures contraignantes ;
- Une concentration constante ;
- Associée à des mouvements d'une haute précision.

Nous avons beau connaître les principes de l'ergonomie, l'importance d'une bonne posture au fauteuil, nous avons tous tout de même tendance à nous pencher/courber et adopter des postures néfastes afin d'avoir un meilleur accès et une meilleure visibilité de la cavité buccale. Ceci affectant particulièrement les chaînes musculaires du haut du corps.

Peu d'entre nous y échappe : mal de dos, tensions musculaires au niveaux des épaules, douleurs cervicales, lombaires, faiblesses musculaires, tendinites, hernies... Les TMS sont un problème reconnu chez le chirurgien-dentiste. Si nous ne faisons pas attention à notre santé, nous ne pourrions pas faire attention à la leur non plus. Cette inattention peut avoir des tas d'effets néfastes, de la souffrance et du stress inutile à la baisse de rentabilité due à des arrêts de travail récurrents et prolongés...

Le bien-être est donc le mot d'ordre de cette vidéo. Mais qu'est ce que cela signifie vraiment ?

Je vais vous parler du yoga et comment cette pratique pourra avoir des effets bénéfiques à la fois sur le physique et sur le mental pour augmenter vos chances d'avoir une carrière longue, prospère sans impact négatif sur votre vie personnelle et professionnelle.

Apprenez à déterminer les douleurs liées aux TMS du chirurgien-dentiste et ainsi comment les soulager et les éviter grâce au Yoga.



Ce que vous allez mettre en pratique

- Comprendre les enjeux du métier de chirurgien-dentiste sur notre santé physique et mentale.
- Découvrir la pratique du yoga et ses bienfaits sur notre santé.
- Soulager les douleurs liées aux TMS du chirurgien-dentiste à l'aide d'exercices de yoga ciblés..
- Diminuer les effets du stress à l'aide d'exercices de relaxation.
- Intégrer de courtes séances de yoga dans votre quotidien.
- Faire de votre bien-être une priorité afin d'appréhender vos journées de travail, vos patients et vos actes plus sereinement.

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)

Le programme pour maîtriser les TMS grâce au Yoga

- 1. Introduction**
- 2. Les TMS et le stress**
- 3. Le yoga et ses outils pour prendre soin de soi au quotidien**
 - c. Exercice 3 : Étirements intenses
 - d. Exercice 4 : Libération des tensions de la nuque, des cervicales et du dos
 - e. Exercice 5 : Renforcement et étirement du haut du corps
 - f. Exercice 6 : Relâcher les tensions lombaires
 - g. Exercice 7 : Respiration anti-stress et Relaxation
- 4. Exercices pratiques**
 - a. Exercice 1 : Anti-mal de dos du soir
 - b. Exercice 2 : Routine matinale, réveil des lombaires, du dos et des cervicales
- 5. Conclusion**

[Cliquez ici pour vous inscrire](#)



Informations pratiques

Accessible en illimité et vidéos enregistrées

Formation 100% en ligne

Formation offerte

Fiches pratiques téléchargeables et certificat validant

Public visé : chirurgiens-dentistes