



Nicole Bilodeau, pht

## **DIFFICULTÉ À METTRE VOS SOULIERS?**

*Vous avez fait une chute? Vous avez eu une hernie discale il y a longtemps. Il devient de plus en plus DIFFICILE D'ATTACHER VOS SOULIERS, surtout le matin?*

Le dos ne plie plus, la hanche est trop raide et le bassin ne bascule plus.

Si la hanche est raide, le bas du dos doit s'étirer plus pour compenser et vous permettre de rejoindre le pied; si l'aile du bassin ne va pas en avant, le mouvement va être très limité.

*Nos professionnelles de la physiothérapie voient ce genre de problème très souvent.*

Le traitement consiste en de petits mouvements passifs pour redonner de l'élasticité aux ligaments, pour réaligner le bassin et les vertèbres.

On peut faire des tractions vertébrales manuellement et des tractions sur la hanche. Ceci décomprime les articulations et redonne de l'aisance dans le mouvement. Les appareils électroniques tel le Laser, le Micro-courant et l'Ultra-Son *enlèvent l'inflammation relâchent les muscles dans l'aîne et facilitent le mouvement.*

Pourquoi souffrir quand nous avons des solutions à vos raideurs. La physiothérapie c'est aussi pour vous.

Nicole Bilodeau, pht



**Physiothérapie - Thérapie du sport - Massothérapie - Ostéopathie**

**Accès direct: même en urgence sur rendez-vous**

- > Entorses et Fractures
- > Maux de tête et Migraines
- > Bursites, Tendinites, Capsulites
- > Hernies discales

**Ouvert**  
lundi au jeudi: 8 à 21h.  
vendredi: 8 à 16h.



**CLINIQUE de PHYSIOTHÉRAPIE  
NICOLE B. DESROCHERS inc.**

210, rue Principale, **St-Basile-le-Grand, Qc** J3N 1M5

[www.physiotherapienbdesrochers.com](http://www.physiotherapienbdesrochers.com)

**450 653-1880**

