



Nicole Bilodeau, pht

Le dos et les feuilles

Encore cette année, ramasser les feuilles vous semble une corvée.

Pourtant ce n'est pas une activité tellement forçante. **La problématique réside dans les mouvements répétitifs de rotation pour les balayer et dans les mouvements de flexion-rotation pour les ramasser.**

Si votre dos n'est pas souple entre les omoplates, le mouvement se fera presque complètement au niveau des dernières côtes. Les vertèbres tournent plus à ce niveau et c'est pourquoi une inflammation est créée et une **douleur apparaît le soir et le lendemain matin dans le haut de la fesse, l'aîne et le côté de la hanche.**

Si cette douleur persiste, elle est souvent plus présente la nuit et disparaît quand on marche. Si on ne règle pas ce problème rapidement, la douleur dérange chaque fois qu'on se tourne la nuit et finalement on doit se lever. **Les nuits deviennent de plus en plus courtes.**

Pour ceux qui manquent de flexion au bas du dos, **les douleurs apparaissent plus dans le bas du dos et elles peuvent même descendre dans la fesse et la jambe.**

Ces douleurs prennent plus l'allure d'une **brûlure**. Elles augmentent quand on allonge le pas ou quand on est debout statique.

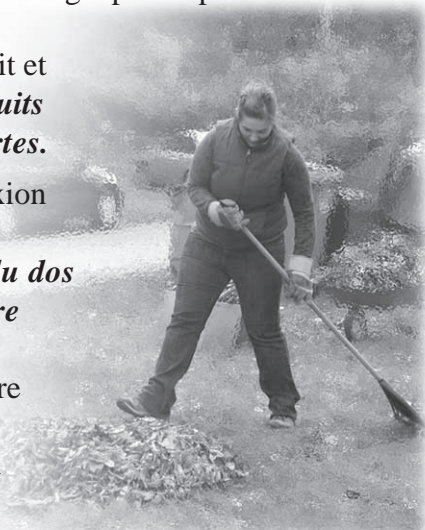
Il est important de **garder le dos souple**. Si non, on voit les problèmes arriver surtout quand on fait des activités inhabituelles. Les anti-inflammatoires cachent bien la douleur au moment où on les prend mais ils ne redonnent pas la souplesse.

En physiothérapie, nous savons bien comment **lubrifier** les articulations de la colonne vertébrale. **Nous assouplissons** les muscles et les fascias et vous **redonnons assez de force** pour faire les activités que vous aimez.

Nos professionnelles de la physiothérapie sont là pour vous; **n'hésitez pas à nous appeler**, il nous fera plaisir de répondre à vos questions et bien sûr: **à vous traiter rapidement.**

L'accès direct c'est aussi pour vous.

Nicole Bilodeau,
physiothérapeute



L'accès direct à la PHYSIOTHÉRAPIE
(avec ou sans prescription médicale)
c'est aussi pour vous!

450 653-1880
à votre service depuis 1985

CLINIQUE de
PHYSIOTHÉRAPIE
NICOLE B.
DESROCHERS inc.

210, rue Principale, **St-Basile-le-Grand**

