



Nicole Bilodeau, pht

# DOULEURS À LA FESSE?

Souffrez-vous du **syndrome du pyramidal**?

Les gens nous arrivent souvent en disant :

- J'ai mal à la fesse
- La douleur descend dans la cuisse
- Quand je conduis, la douleur augmente
- Ça me réveille la nuit si je me couche sur le côté.



## Quel est la cause?

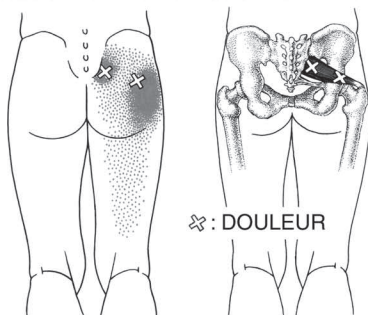
- Vous travaillez de nombreuses heures debout
- Vous montez souvent dans les échelles et travaillez avec plus de poids sur une jambe
- Vous montez souvent dans le camion en mettant le même pied en premier sur la marche

- Vous forcez toute la journée
- Vous êtes dans des positions instables, sur un pied

## Les solutions:

- Les techniques de relâchement musculaire
- Le micro-courant pour traiter la fesse en profondeur et en douceur
- Le Laser et l'Ultra-son pour enlever l'inflammation
- Des exercices actifs appropriés
- Du massage etc.

## Nous voyons souvent ce problème



*et pour nous, c'est facile de le régler. Alors, pourquoi souffrir inutilement?*

N'attendez pas que le nerf sciatique soit écrasé par les spasmes musculaires... ça sera pire.

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**