



AVOIR UN BEAU JARDIN DE FLEURS OU / ET DE LÉGUMES, DEMANDE

Nicole Bilodeau, pht

UN EFFORT PARTICULIER !

Attention à vos positions.

Si notre jardinière n'est pas assez souple, elle se créera des irritations musculaires et articulaires et dans quelques jours, les douleurs seront là.

Si on regarde ensemble sa posture, on remarque qu'elle doit plier ses genoux, ses hanches et son dos pour se tenir dans cette position. Si le devant des cuisses n'est pas assez souple, ça crée des douleurs aux genoux. Si l'arrière des hanches est raccourci, le dos compensera et s'irritera. Si le haut du dos est raide, le bas du dos va trop forcer, **il y a danger d'hernie discale si la position est maintenue trop longtemps ou si on force dans cette position.**

Le cou étant en extension pendant que les bras sont étirés en avant, ceci peut créer des tensions sur les nerfs et diffuser des douleurs dans les épaules et les bras.

Si elle pense à corriger ses positions, le jardinage sera plus agréable et moins fatiguant.

Rapprocher les bras du corps, redresser souvent le dos et le cou.

Si éventuellement, des douleurs apparaissent après un effort de jardinage, ne vous privez pas tout l'été de moments de plaisir: **un traitement de physiothérapie** par les membres de notre équipe peut assouplir vos muscles et vous permettre de continuer à faire ce que vous aimez.



Nicole Bilodeau, pht

**L'accès direct en physiothérapie,
c'est aussi pour vous!**



NOUS OFFRONS AUSSI L'APPROCHE OSTÉOPATHIQUE . . .

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

Physiothérapie, Thérapie du sport
Massothérapie, Ostéopathie

Accès direct: même en urgence sur rendez-vous

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

210, rue Principale,
St-Basile-le-Grand, J3N 1M5
www.physiotherapienbdesrochers.com

Ouvert de 8 à 21h.
du lundi au jeudi et
le vendredi, de 8 à 16h.

450 653-1880
fax : 450 653-8131

