

AVOIR UN BEAU JARDIN, une épreuve pour les nerfs!

Planter des fleurs demande d'allonger les bras dans des positions penchées ou accroupies. Comme on

doit regarder où on les plante, **souvent on comprime et irrite les nerfs.**

Saviez-vous qu'**en s'étirant les bras de la sorte**, notre jardinière **allonge le nerf radial de son bras gauche d'environ 20% de sa longueur normale.** En plus,

en relevant la tête en même temps, elle comprime le nerf à sa sortie dans la colonne vertébrale.

C'est un mouvement qu'on ne fait pas très souvent à répétition et qui peut devenir irritant et **causer une douleur de nerf qui vous tombe sur les nerfs.**

Vous avez une **douleur sourde le soir** après le jardinage **qui se déplace** dans le bras? Quand vous touchez vos muscles, vous avez de la **difficulté à localiser d'où ça vient?**

Pas nous : **nous connaissons bien ce genre de brûlure!**

Le Laser est particulièrement efficace pour enlever l'inflammation le long du nerf et des tractions cervicales permettent de décompresser la racine du nerf dans le cou.

Pourquoi vous priver du plaisir de jardiner?

Quelques traitements de physiothérapie bien dosés suffisent.



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

Nicole Bilodeau, pht

Pour bouger sans douleur
à votre service depuis 1985
450 653-1880

**CLINIQUE de PHYSIOTHÉRAPIE
NICOLE B. DESROCHERS inc.**
210, rue Principale, St-Basile-le-Grand



Nicole Bilodeau, pht

