



Nicole Bilodeau, pht

## **UNE CHUTE ET UN CRAQUEMENT ! QUOI FAIRE? OÙ ALLER?**

Vous avez marché sur la glace et vous êtes tombé. Ça fait mal! Allez-vous à l'hôpital, à la clinique médicale ou *en physiothérapie*?

En une fraction de seconde vous vous êtes retrouvé au sol: douleur intense, instantanément. ***Du calme!*** La douleur est un système d'alarme; elle vous dit qu'il se passe quelque chose d'anormal. ***Pas de panique!*** Prenez le temps de respirer, de regarder et de sentir ce qui se passe.

Si vous avez entendu un «*crac*», que la blessure a ***enflé très rapidement***, que vous avez de la ***difficulté à bouger*** et surtout que ***votre membre est déformé***, et que ***vous ne pouvez pas vous appuyer dessus***, c'est à ***l'hôpital*** qu'il vous faut aller parce que vous avez probablement ***une fracture***, il faut l'immobiliser ***puis aller en physiothérapie***.

### **POURQUOI LA PHYSIOTHÉRAPIE RAPIDEMENT APRÈS UNE FRACTURE? MÊME DANS LE PLÂTRE ET SANS PRESCRIPTION MÉDICALE?**

À l'hôpital, ils n'ont pas le temps de . . .

Nos professionnelles de la physiothérapie prennent le temps de ***vérifier l'ajustement des béquilles*** pour améliorer votre sécurité ***vous montrent à marcher avec, à monter et descendre les escaliers avec prudence***. Nous vous conseillons sur comment ***vous installer pour dormir confortablement*** et ***SURTOUT prévenir les complications***.

Des exercices doux vous sont enseignés pour ne pas perdre trop de force durant l'immobilisation et on vous revoit quelques semaines après.

Une simple évaluation en physiothérapie: un investissement pour votre qualité de vie et pour reprendre rapidement vos activités.



**Nicole Bilodeau,**  
physiothérapeute

**Accès direct à la PHYSIOTHÉRAPIE  
avec ou sans prescription médicale**



Jrnl/ St-Basile, MARS 2009

**450 653-1880**  
à votre service depuis 1985

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

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