



Nicole Bilodeau, pht

DE LA NEIGE ET ENCORE DE LA NEIGE!

L'hiver c'est l'hiver: neige, glace, sports d'hiver.

Nous sommes bien chanceux que ce ne soit pas du verglas mais pelleter c'est agréable quand on a le temps et la place où mettre la neige.

Vous êtes obligés de mettre la neige sur de gros bancs de neige et donc de la soulever. Comme tout ceci demande des mouvements répétitifs en flexion-rotation et en extension-rotation, ça crée une inflammation aux vertèbres lombaires.

Douleur le soir après avoir fini, difficulté à se tourner dans le lit, à se lever, à s'asseoir.

Les jours qui suivent : des **raideurs et douleur** sont là le matin: **difficulté à mettre ses bas** et dérouillage de quelques minutes à quelques heures.

Les douleurs peuvent descendre dans les fesses et les jambes.

Attention si vous avez de la **douleur à la toux ou quand vous éternuez** : il y a des chances que vous ayez un début d'hernie discale.

Un mal de dos, c'est en physiothérapie que ça se traite!

Nous sommes bien équipés pour enlever l'inflammation avec le Laser, le Micro-Courant l'Ultra-Son et la glace. Par la thérapie manuelle, nous lubrifions vos articulations et relâchons vos muscles. Les bons exercices vous permettrons de reprendre vos activités rapidement.

Nos professionnelles de la physiothérapie sont là pour vous le jour et le soir pour prendre soin de vous **ET CELA, SANS LISTE D'ATTENTE.**



Bonne saison d'hiver! Nicole Bilodeau, pht

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

450 653-1880

