



Nicole Bilodeau, pht

## Cette douleur à l'aîne, en mots . . .

«Il n'y a rien à faire avec cette blessure» qu'on m'a déjà dit. Et bien, l'aîne est en fait la dépression qui sépare la cuisse de l'abdomen. Sous cette dépression se cachent **7 muscles**: le psoas, le droit antérieur du quadriceps et les adducteurs de hanche, qui comptent en tout 5 muscles distincts. Les adducteurs

servent à ramener la jambe sur l'autre, tandis que les 2 autres permettent de plier la hanche.

La douleur que vous avez ressentie en **étirant soudainement cette région**, en plantant votre pied tout en tournant votre corps dans la direction opposée, **en courant ou patinant intensément** est en fait un **claquage musculaire**. Ça

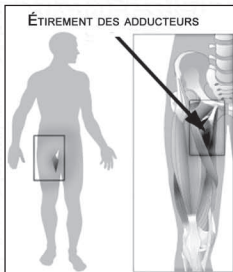
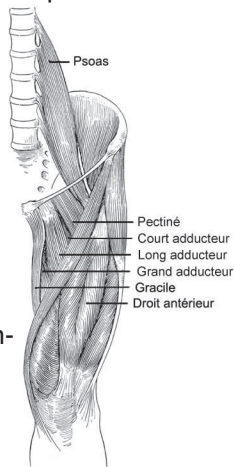
peut causer des micro-déchirures, des déchirures partielles ou même complètes dans le tendon du muscle, à son insertion sur l'os du bassin ou dans le muscle lui-même. La douleur peut aussi apparaître à la fin seulement de votre activité, même si vous n'avez rien senti pendant la partie. Rien à

faire avec tout ça vous me dites?

**Un claquage musculaire, ça nous connaît!** Nos professionnels de la physiothérapie sont très bien outillés pour vous aider à enrayer cette douleur.

**Une douleur à l'aîne, ça se traite en physiothérapie!**

*Gatienne Desrochers, Thérapeute du sport certifiée*



**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**