

Vous êtes sur le point de poser vos pneus? Attention à votre dos!

L'automne est bel et bien arrivé, les journées raccourcissent et le froid se fait sentir. Il faut se préparer à l'hiver qui arrive à grands pas! Il est donc temps de poser vos pneus d'hiver! Mais attention à vos positions pour prévenir les maux de dos!

Sortir les pneus du cabanon et les soulever pour les mettre dans la voiture sont des activités très difficiles pour le dos, surtout si vous n'utilisez pas vos jambes pour forcer correctement.

En plus, lorsque la pose est complétée, il faut reprendre les pneus d'été dans l'auto et les remiser convenablement. Encore une fois, prendre les pneus et les déposer au sol en vous penchant vers l'avant peut vous causer beaucoup de douleur.

Vous changez vos pneus vous-mêmes? Vous êtes encore plus à risque, puisque vous allez travailler longtemps penché vers l'avant et que l'effort déployé sera fait de façon continue, sur une plus longue période de temps.



Parfois, les endroits où vous entreposez vos pneus sont difficiles d'accès. Il faut donc vous contorsionner pour placer les roues convenablement et maximiser votre espace. Vous ferez alors des mouvements de rotation et de flexion du dos, avec des charges. Si vous vous y prenez mal, votre dos peut forcer dans une mauvaise position et coincer.

Vous ne ressentirez pas nécessairement de la douleur immédiatement, mais les symptômes risquent de surgir le lendemain matin :

- Douleurs
- Raideur
- Engourdissement dans la jambe
- Dos barré
- Difficulté à vous penché
- Boiterie

Il est très facile pour nous de soulager ces maux rapidement. Nous traitons des douleurs au dos tous les jours, et des douleurs spécifiquement suite à la pose de pneus tous les automnes, depuis maintenant 29 ans.

En quelques traitements, vous serez sur pied et prêt à affronter l'hiver! Consultez-nous rapidement!

- Physiothérapie
- Thérapie du sport
- Massothérapie

Accès direct :
même en urgence sur rendez-vous!

Pour toutes douleurs :

- Entorses, hernies discales, fractures.
- Maux de tête et migraines.
- Bursites, tendinites, capsulites.
- Blessures sportives.
- Et plus encore!

Gatienne Desrochers
Thérapeute du sport certifiée



Clinique de Physiothérapie Nicole B. Desrochers inc.

210, rue Principale
Saint-Basile-le-Grand, J3N 1M5
450-653-1880

physiodesrochers.ca

HEURES D'OUVERTURE :

Lundi au jeudi : 8 h à 21 h
Vendredi : 8 h à 17 h