

- ★ ENTORSES ET FRACTURES
- ★ MAUX DE TÊTE ET MIGRAINES
- ★ BURSITES, TENDINITES, CAPSULITES
- ★ HERNIES DISCALES
- ★ RECONDITIONNEMENT SUITE À UNE BLESSURE
- ★ REMISE EN FORME
- ★ ANALYSE DE COURSE
- ★ PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ÉLITE

Gatienne Desrochers
Thérapeute du sport certifiée



Difficulté à poser le pied au sol le matin?

Depuis quelque temps, vous ressentez une chaleur et parfois une douleur vive sous le talon. Au début, ce n'était qu'un point précis qui était douloureux. Vous vous êtes alors dit que ça allait passer rapidement. Mais vous constatez maintenant que cette douleur est présente depuis quelques semaines, voire même quelques mois et elle commence à s'étendre dans votre arche plantaire et peut aller même jusqu'à vos orteils.

Encore là, vous vous dites que ça ne doit pas être bien grave puisque **la douleur n'est présente qu'au lever** et elle **disparaît rapidement** après les premiers pas de votre journée. Vous pouvez encore la tolérer, mais pour combien de temps?



Si vous présentez les symptômes décrits plus haut, c'est que votre douleur est bel et bien en train de s'installer et de devenir chronique. **Elle ne partira malheureusement pas d'elle-même.** Et bientôt, vous devrez composer avec tous ces symptômes :

- douleur **de plus en plus longue à faire disparaître au lever**;
- douleur présente lorsque vous vous levez **après avoir été assis un moment**;
- douleur qui **s'étend progressivement** dans toute la plante du pied, jusqu'aux orteils;
- douleur présente lors des activités demandant d'être **debout longtemps**;
- douleur augmentant **lorsque vous levez le gros orteil**;
- apparition d'une **excroissance au talon**, appelée **Épine de Lenoir**;
- douleur à la marche, vous obligeant à **marcher sur le côté du pied**;
- compensation de la cheville, du genou, de la hanche et du dos pouvant entraîner des **douleurs ailleurs qu'au pied**.

Il n'est évidemment pas nécessaire d'avoir tous ces symptômes pour **avoir des soins et commencer le processus de guérison**. Nous pouvons vous aider, **même dans les tous débuts de cette problématique**, nommée fasciite plantaire.

Nous prenons soin des douleurs aux pieds depuis MAINTENANT 30 ANS!
N'attendez pas qu'ils soient trop douloureux pour vous porter, pour agir!
Consultez-nous rapidement!

Gatienne Desrochers
Thérapeute du sport certifiée

Physiothérapie - Thérapie du sport - Massothérapie

Accès direct: même en urgence sur rendez-vous

CLINIQUE de PHYSIOTHÉRAPIE NICOLE B. DESROCHERS inc.

210, rue Principale, St-Basile-le-Grand J3N 1M5

Ouvert
lundi au jeudi
8h à 21h
vendredi
8h à 17h

www.physiodesrochers.ca

450 653-1880

