



Nicole Bilodeau, pht

FAIRE DU SPORT SANS DOULEUR

*Vous aimez faire du sport mais... le lendemain vous avez des douleurs, vous avez de la difficulté à vous lever. Après quelques exercices, votre douleur s'atténue mais elle revient toujours. Vous ne pouvez plus **jouer** les 18 trous de golf, vous ne pouvez pas **jouer** au tennis, vous n'osez plus faire de longues randonnées à vélo.*

*L'été c'est une bonne période **pour jouer dehors. Jouer veut dire s'amuser et ce sans douleur.***

***Vous aimez courir!** Mais avant de vous lancer corps et âme dans votre saison de jogging, un peu de questionnement s'impose. **Vos souliers** sont-ils encore adéquats pour courir régulièrement? **Votre technique de course** est-elle bien exécutée **pour éviter les douleurs et blessures**? Votre petite douleur que vous aviez l'an dernier en courant reviendra-t-elle? Y allez-vous à votre plein potentiel ou est-ce que la fatigue ou **une douleur vous ralentie**?*

ANALYSE DE COURSE

*À notre **clinique de physiothérapie**, nous répondons à toutes ces questions et plus encore en faisant une **analyse de votre course sur tapis roulant** et de vos chaussures. Puis, nous corrigeons les petits problèmes rencontrés par des **exercices personnalisés**, pour vous permettre d'être **plus efficace lors de la course, d'éviter les blessures ou de vous débarrasser***

***de cette douleur** qui vous empêche de courir agréablement.*

*Que vous soyez un **joggeur occasionnel, un coureur assidu ou un athlète sérieux** dans le monde de la course, **l'analyse de course est pour vous!** N'attendez pas que la douleur vous empêche de courir pour de bon pour agir.*

*Nos thérapeutes seront là tout l'été pour vous aider à faire disparaître ces douleurs, vous assouplir et vous donner les bons exercices **pour être capable de refaire vos sports favoris.***

Nos programmes d'exercices sont très personnalisés et leur coût est minime comparé aux bienfaits qu'ils apportent.

Saviez-vous que nous avons une thérapeute du sport certifiée à la Clinique de Physiothérapie Nicole B. Desrochers? Alors amateurs de course, à vos souliers! Golfeurs, à vos bâtons. Bon été.

Gatienne Desrochers,

Thérapeute du sport certifiée



18/05/2011 20:25

CLINIQUE de PHYSIOTHÉRAPIE NICOLE B. DESROCHERS inc.

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

210, rue Principale,
St-Basile-le-Grand, J3N 1M5
www.physiotherapienbdesrochers.com

Ouvert de 8 à 21h.
du lundi au jeudi et
le vendredi, de 8 à 16h.

450 653-1880
fax : 450 653-8131

