



Nicole Bilodeau, pht

## **FRACTURE, LUXATION, DÉCHIRURES DE LIGAMENTS**

*« Elle s'est tournée le pied en tombant et son pied était coincé en dessous d'elle; quand elle l'a vu complètement débarqué, elle était paniquée! »*

Le pied étant complètement sorti de la cheville, l'orthopédiste l'a replacé, a recousu les ligaments et la capsule, a réaligné l'os de la jambe avec une plaque et des vis pour leur permettre de bien guérir.

Six (6) semaines après la chirurgie, le plâtre est enlevé, on commence la physiothérapie; il n'y a pas de consolidation osseuse; on a une jambe très dure, une cheville aussi grosse que le mollet, la circulation déficiente dans le pied, aucun mouvement de la cheville et une douleur importante.

### ***Qu'est-ce qu'on fait en physiothérapie?***

Nous expliquons d'abord le problème avec des photos, les radiographies et le protocole opératoire pour que la personne blessée comprenne ce qui s'est passé et qu'est-ce qu'elle peut faire pour s'aider: ➤ **DÉDRAMATISER:** catastrophe ou mauvaise fracture? ➤ Visualisation et relaxation; ➤ Massage doux, relâchement des fascias et exercices doux pour désenfler la jambe et la cheville. ➤ Travail des cicatrices, diminution de l'inflammation et de la douleur avec laser et micro-courant: la jambe s'assouplit, la cheville bouge et les os vont mieux guérir. ➤ Une rééducation à la marche en respectant les limites. ➤ L'espoir revient: ça bouge dont une circulation meilleure.

➤ **Une grosse blessure, ça se traite très bien chez-nous, avec ou sans prescription médicale (et aussitôt que possible, même avec un plâtre).**

Nicole Bilodeau, pht



**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**



OEIL 17-04-2010