



Nicole Bilodeau, pht

UNE GROSSE ENTORSE, OÙ ALLER? QUOI FAIRE?

Vous êtes tombé; la douleur est intense mais vous n'avez pas de déformation et vous n'avez pas entendu de «crac». Même si votre pied a enflé rapidement vous avez réussi à vous relever.

Allez-y *doucement*; prenez le temps de laisser la douleur diminuer un peu. La douleur est un système d'alarme qui vous dit de faire attention. Bougez doucement le pied et déposez le doucement au sol avant d'y mettre votre poids.

Il se peut que vous puissiez marcher un peu dessus mais il se peut que ce soit impossible aussi. *Pas de panique!*

Une entorse est un mouvement forcé d'une articulation et les ligaments sont très étirés.

En général, l'articulation se replace toute seule mais *ça fait très mal.*

**UNE ENTORSE, C'EST EN
PHYSIOTHÉRAPIE QUE ÇA SE TRAITE.**

Nos professionnelles de la physiothérapie sont habituées à évaluer et à traiter ce genre de problème et *des tests particuliers nous permettent*

de voir s'il y a des ligaments d'étirés ou déchirés et à quel degré est l'entorse. En évaluant on voit s'il est nécessaire de passer une radiographie ou de vous référer à un orthopédiste si on soupçonne une déchirure complète du ligament ou une fracture.

On peut vous proposer de marcher avec des béquilles ou une canne si c'est nécessaire et vous montrer à le faire prudemment. Nos équipements électroniques ainsi que la glace, diminuent l'inflammation rapidement.

Un traitement rapide en **PHYSIOTHÉRAPIE** sans liste d'attente, peut vous éviter bien des problèmes et des souffrances.

Le fait de parler à une professionnelle pourra vous rassurer et vous sauver du temps.

L'accès direct en physiothérapie

c'est pour vous et rapidement après une blessure.



Nicole Bilodeau,
physiothérapeute

**Accès direct
à la PHYSIOTHÉRAPIE
avec ou sans
prescription médicale**

450 653-1880
à votre service depuis 1985

**CLINIQUE de
PHYSIOTHÉRAPIE
NICOLE B.
DESROCHERS inc.**

210, rue Principale, **St-Basile-le-Grand**

