



Nicole Bilodeau, pht

## **INCAPABLE DE DORMIR SUR LE DOS? DOULEUR CHRONIQUE?**

Vous avez eu une blessure au dos et dormez avec un oreiller sous les genoux. ATTENTION *c'est un couteau à 2 tranchants.*

En effet, cet oreiller sous les genoux va enlever la tension dans le bas du dos mais il favorise le raccourcissement des psoas illiaques; ce sont les muscles qui plient les hanches. Après quelque temps, **les hanches demeureront un peu pliées et les genoux ne toucheront plus le lit une fois couché sur le dos.**

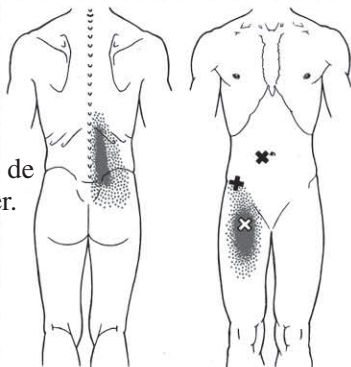
Ça crée donc des douleurs lombaires dans le haut de la fesse, dans l'aîne et sur le devant de la cuisse. Ces douleurs deviennent chroniques et finissent par déranger le sommeil.

Votre dos tire quand vous vous couchez, vous avez de la difficulté à vous redresser debout, n'attendez pas : nos professionnels de la physiothérapie sont là pour vous soulager.

Quelques traitements de Laser, de Micro-courant, de relâchement myofascial et déjà **vous dormirez-mieux.**

Vous voulez en savoir plus sur la douleur chronique, inscrivez-vous à la conférence gratuite du 12 mai 2010 à 19h30, donnée par Mme Nicole Bilodeau, Pht aux locaux d'ABCD (Association pour le Bien-être et la Compréhension de la Douleur). Consultez notre site web ou appelez-nous . . .

*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**