



CE MAL DE DOS !!!

Les feuilles tombent et vous appréhendez le moment de les ramasser . . . la dernière fois, vous avez eu mal au dos pendant 2 mois. Et ça recommence!!!

Nicole Bilodeau, pht

- La douleur est apparue le soir, un peu la nuit

- Le lendemain vous avez eu de la **difficulté à vous pencher**
- **La brûlure à la fesse** était et est très présente
- **Impossible de rester assis** plus de 20 minutes.

Les mouvements de flexion-rotation répétés ont entraîné une irritation dorso-lombaire. C'est un problème mécanique.

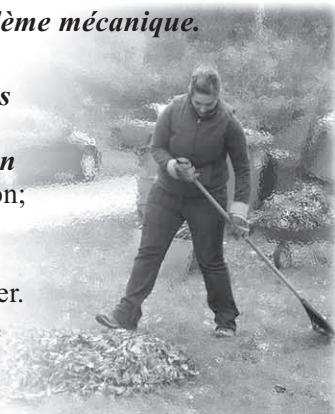
C'est en physiothérapie que ça se traite.

- Par des **mobilisations vertébrales et des tractions** pour assouplir votre dos;
- par le **Laser, Micro-Courant et Ultra-Son** pour soulager la douleur et l'inflammation;
- par des **massages et des étirements** pour relâcher vos muscles;
- par les **bons exercices** pour vous renforcer.

La **médication anti-inflammatoire** cache bien les symptômes mais ça ne règle rien si, **au moindre effort, ça recommence**; avec la physiothérapie, il n'y a pas d'effets secondaires.

Nos professionnelles ont fait des études reconnues par leur ordre professionnel. Confiez-leur votre dos.

Nicole Bilodeau, pht



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

450 653-1880

