

- ★ ENTORSES ET FRACTURES
- ★ MAUX DE TÊTE ET MIGRAINES
- ★ BURSITES, TENDINITES, CAPSULITES
- ★ HERNIES DISCALES

Gatienne Desrochers
Thérapeute du sport certifiée



Ces maux de tête qui vous torturent!

Qui n'a pas jamais eu de maux de tête dans sa vie? Très peu de gens en réalité. Mais il y en a certains pour qui les maux de tête et les migraines font partie de leur quotidien.

Les maux de tête varient beaucoup et la douleur peut se manifester de différentes façons :

- La douleur peut **commencer dans votre cou** et monter **derrière l'oreille**.
- Souvent, votre douleur se concentre au niveau **du front, de la tempe ou du visage**.
- Parfois, la douleur est présente dans le **creux de votre oreille**, même si votre médecin vous assure que vous n'avez pas d'otite.
- Une sensation douloureuse peut être ressentie **derrière votre œil**, comme si votre œil était tiré vers l'intérieur de la tête.
- Vous avez parfois l'impression qu'**un cerceau ou un bandeau trop petit** vous serre le front.
- La douleur revient souvent **à la nuque** et peut monter **derrière votre tête**.
- La douleur peut également descendre **dans votre mâchoire ou dans les dents**. Pourtant, votre dentiste ne voit rien d'anormal.



Malheureusement, ces symptômes *vont augmenter* :

- si vous êtes **stressés**, puisque les muscles du cou deviennent de plus en plus tendus;
- quand vous **tournez la tête** pour faire vos angles morts en auto;
- si vous passez trop de temps à l'**ordinateur**;
- quand vous portez **un sac à dos**;
- si vous avez les **cheveux attachés** trop longtemps;
- quand vous **lisez dans votre lit**;
- si vous êtes **mal couchés**;
- quand vous **sautez un repas**.

Plus ça augmente, moins vous êtes capable de fonctionner. Vous devez alors vous enfermer dans votre chambre, à l'**abri de la lumière et du bruit**. Quand la douleur devient vraiment intense, vous avez des **nausées et des vomissements**. Votre mal de tête s'est alors transformé en **migraine**.

Nous traitons des maux de tête et des migraines tous les jours, avec succès! N'attendez pas de devoir cesser vos activités ou votre travail pour agir, consultez-nous rapidement!

Gatienne Desrochers
Thérapeute du sport certifiée

Physiothérapie - Thérapie du sport - Massothérapie

Accès direct: même en urgence sur rendez-vous

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

210, rue Principale, St-Basile-le-Grand J3N 1M5

Ouvert
lundi au jeudi
8h à 21h
vendredi
8h à 17h

www.physiodesrochers.ca

450 653-1880



770924-300115