

VOTRE NERF SCIATIQUE S'EST COINCÉ !

Ça brûle dans la fesse, la cuisse et la jambe.

Vous avez beau masser les muscles, cette

douleur ne part pas.

En fait, en travaillant penché ou accroupi, si votre dos n'est pas assez souple, *toute la pression s'exerce sur les dernières vertèbres lombaires.*

La position de notre jardinière favorise un écrasement de la partie avant du disque et la pression ainsi créée peut faire sortir le disque en arrière et causer une irritation d'un nerf ou une hernie discal.

C'est comme manger un sandwich à la crème glacée un peu molle : si on écrase juste d'un côté, la crème glacée sort de l'autre.

Si le disque sort de sa place, il peut toucher la racine du nerf sciatique et causer une irritation du nerf ou même le comprimer.

Alors c'est l'enfer!! Douleur constante dans la fesse et le membre inférieur, difficulté à se tenir droit, douleur dans la jambe en position debout etc...

**L'accès direct à la
physiothérapie
c'est aussi
pour vous.**

Nous traitons ce genre de problème chaque jour. Pourquoi laisser votre nerf sciatique vous empoisonner la vie?

**Consultez nos
professionnelles de la
physiothérapie qui sauront
vous soulager!!!**

Nicole Bilodeau, pht



Pour bouger sans douleur
à votre service depuis 1985
450 653-1880

**CLINIQUE de PHYSIOTHÉRAPIE
NICOLE B. DESROCHERS inc.**
210, rue Principale, St-Basile-le-Grand