

LE PELLETAGE NE FINISSAIT PLUS?

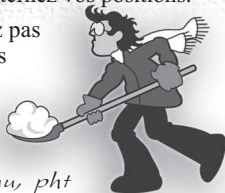
Vous avez fait des mouvements répétitifs en flexion-rotation et avez pelleté plus qu'à l'habitude. Le lendemain matin: *douleur au dos, dans la fesse qui descend dans la cuisse.*

Quoi faire: glace au dos et à la fesse 3 à 6 fois par jour, alternez vos positions.

Si trois jours après, la douleur n'est pas partie, c'est que vous n'avez pas seulement une inflammation, c'est qu'il y a un léger déplacement des vertèbres ou de la sacro-illiaque. Les muscles sont tellement tendus qu'ils tirent sur les articulations.

La solution est en physiothérapie: quelques traitements suffisent pour récupérer. Consultez-nous sans attendre

Nicole Bilodeau, pht



Physiothérapie - Thérapie du sport - Massothérapie

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

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

www.physiotherapienbdesrochers.com **450 653-1880**



Nicole Bilodeau, pht



**Ouvert
lundi au jeudi
8 à 21h.
vendredi
8 à 16h.**

