

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

NICOLE
BILODEAU,
physiothérapeute



PRÉVENIR LES BLESSURES DE JARDINAGE

Refaire le jardin, déplacer un tas de terre, désherber les plates-bandes, semer les graines ou planter les fleurs, sont des activités qui demandent beaucoup de souplesse et de mouvements.

Nous voyons différentes blessures *qui pourraient être évitées:*

- l'entorse lombaire en déplaçant la brouette trop chargée de terre
- la tendinite et la bursite à l'épaule en pelletant trop longtemps et trop vite
- l'inflammation du nerf sciatique en travaillant penché en avant
- la brûlure dans le bras après s'être trop étiré pour planter les fleurs



Salle de traitement à aire ouverte



Salle d'évaluation ou de traitement privé

La prévention est un atout pour vous

- Prenez le temps de faire votre jardinage en plusieurs étapes.
- Changez souvent de position.
- Il vaut mieux faire plusieurs déplacements de matériel plutôt que de trop forcer d'un coup.
- Rapprochez-vous le plus possible de l'endroit où vous mettez vos plants en terre, pour éviter de trop vous étirer et de comprimer vos nerfs.

Si vous vous blessez en travaillant trop longtemps dans des positions difficiles, comme le démontre notre jardinière, *un traitement de physiothérapie et/ou de thérapie du sport pourra vous soulager et vous permettre de faire vos activités physiques sans douleur.*

- évaluation précise
- assouplissement par thérapie manuelle
- exercices bien dosés
- traitement d'anti-inflammatoires locaux: laser, micro-courant, ultrason
- renforcement en fonction de vos activités.



Nicole vous montre une position trop étirée: **À ÉVITER.**

Consultez-nous sans attendre.

*Nicole Bilodeau, pht
et son équipe*

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

