

SE REDRESSER APRÈS AVOIR JARDINÉ

Vous ne vous êtes pas mis à 4 pattes de l'hiver. Vous avez planté les fleurs et les légumes.

Si vous voulez continuer d'avoir du plaisir à jardiner, quelques traitements de physiothérapie par nos thérapeutes sauront vous soulager.

La thérapie manuelle permet de lubrifier vos articulations; des techniques myofasciales assouplissent vos fascias. (ces membranes blanches qui recou-

vrent et retiennent les muscles ensemble) Quelques exercices de souplesse faits régulièrement vous garderont en forme. **Jardiner: ça fait partie de votre qualité de vie; c'est important.**



Nicole Bilodeau, pht

À chaque fois que vous vous relevez, c'était de plus en plus difficile.

Votre bas de dos n'était pas souple, les hanches et les genoux étaient raides dans la position de jardinage mais il fallait finir et vous vous êtes ambitionné.

La douleur est apparue en fin de soirée, et vous a réveillé la nuit; **le lendemain vous bougiez comme si toutes les pentures étaient rouillées.**

Et ça ne part pas !!!

Ce n'est rien de grave ! Vous manquez de souplesse et de lubrification des articulations.



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

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