



Nicole Bilodeau, pht

VACANCES des TRAVAILLEURS de la CONSTRUCTION ou CONVALESCENCE . . .

Les vacances sont assombries par la douleur qui ressort partout quand vous arrêtez. Est-ce des vacances ou une convalescence?

Douleur au dos, douleur aux épaules, épicondylites aux coudes, genoux raides, cou qui ne tourne plus... sont les problèmes que l'on retrouve souvent quand on arrête de bouger. Pourquoi?

En travaillant, les muscles se réchauffent et le cerveau secrète de l'endorphine, un analgésique naturel qui bloque les douleurs si on bouge beaucoup. Les muscles deviennent de plus en plus forts quand on les utilise; en même temps, ils se raccourcissent. Si on ne les étire pas régulièrement, ils deviennent tellement courts et durs, que le dos devient trop serré, en spasmes et douloureux.

Pourquoi ne pas utiliser les vacances pour prendre soin de vous. Un bon traitement de physiothérapie vous permettra de retrouver de la souplesse et d'enlever les douleurs qui vous dérangent et vous empêchent de dormir. Mobilisations vertébrales, tractions, traitements anti-inflammatoires, massage vous remettront en forme pour reprendre le travail.

Durant vos vacances nous vous faisons un horaire de traitement qui respecte vos activités sociales ou familiales. Puis quand vous retournerez au travail, nous pourrons vous traiter tôt le matin ou le soir après votre travail pour finir de régler le problème.



Quand le corps devient votre instrument de travail, il faut en prendre soin, même en vacance.

L'accès direct en physiothérapie, c'est aussi pour vous avec ou sans prescription médicale.

Bonnes vacances

Physiothérapie - Thérapie du sport - Massothérapie - Ostéopathie

Accès direct: même en urgence sur rendez-vous

- > Entorses et Fractures
- > Maux de tête et Migraines
- > Bursites, Tendinites, Capsulites
- > Hernies discales

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



OEIL, 17-07-2010

CLINIQUE de PHYSIOTHÉRAPIE NICOLE B.DESROCHERS inc.

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

www.physiotherapienbdesrochers.com

450 653-1880