



Nicole Bilodeau, pht

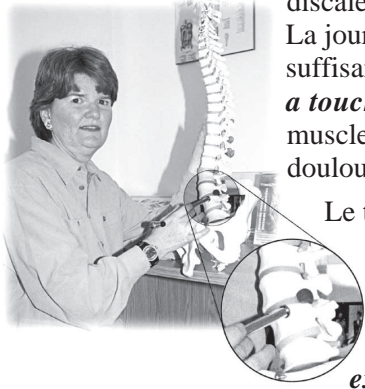
VIVRE AVEC UNE HERNIE DISCALE ET BOUGER SANS DOULEUR

Nous savons que selon une recherche récente, 40% des gens ont une hernie discale vue au scan et n'ont pas de douleur.

Pourtant vous avez des douleurs et votre *hernie discale* ne s'opère pas. Vous vous êtes fait traité dans différentes disciplines et avez essayé d'aller vous entraîner au gym : **La douleur est toujours là!**

Pour bouger sans douleur avec une hernie discale, ça vous prend un traitement par un thérapeute qui s'y connaît et qui prend le temps de vous regarder bouger.

Le principe est simple: peut-être que vous avez toujours eu cette hernie discale mais que vous bougiez aussi sans douleur. La journée où *vos muscles n'ont pas stabilisé* suffisamment votre colonne vertébrale, *l'hernie a touché un nerf*, a inflammé ce dernier et les muscles innervés par ce nerf sont devenus douloureux.



Le traitement de physiothérapie se fait d'abord en *diminuant l'inflammation et la douleur*, en assouplissant le haut du dos pour *enlever de la pression sur l'hernie* mais surtout par de *bons exercices bien choisis et bien dosés.*

Recruter les muscles stabilisateurs, les faire travailler en harmonie avec les muscles mobilisateurs, au bon moment et recréer des mouvements que vous utilisez chaque jour pour les faire sans douleur, **ça demande du doigté, de la compétence.**

Nos thérapeutes sont formés pour cela.

Grâce à notre équipe multi-disciplinaire: physiothérapeute, thérapeute en réadaptation physique, massothérapeute, ostéopathe et thérapeute du sport, nous vous offrons un traitement complet parce que c'est cela dont vous avez besoin.

C'est un choix de qualité de vie.

Le plus beau cadeau que vous pouvez vous accorder, c'est du temps pour prendre soin de vous. C'est un investissement pour votre santé. Tous les cadeaux matériels passeront mais votre santé fait partie intégrante de vous et vous accompagne tous les jours.

En ce temps des fêtes, *nous vous souhaitons une bonne santé*, la possibilité de prendre de bonnes décisions pour améliorer votre qualité de vie et retrouver votre fonction.



Nicole Bilodeau, pht

Joyeux Noël et Bonne année

Heures d'ouverture pour la période des Fêtes



OUVERT le lundi 28 déc. 09, *de 13 à 21 h.*
les mardi et mercredi 29 et 30 déc. 09, *de 8 à 21h.*
et le jeudi 31 déc. 09, *de 8 à 12h.*



RETOUR À L'HORAIRE RÉGULIER DÈS LE LUNDI 4 JANVIER 2010 À 8 H.

450 653-1880
à votre service depuis 1985

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

210, rue Principale, **St-Basile-le-Grand**

