



VIVRE AVEC UNE HERNIE DISCALE

*Finale*ment après 6 mois d'attente, avec une douleur au dos, dans la jambe et le pied; avec une douleur à la toux et à l'éternuement, des engourdissements et de la difficulté à vous asseoir, le médecin vous dit que **vous avez une hernie discale**.

Il vous dit aussi que *selon une recherche, 40% des gens ont une hernie discale vue à l'IRM et n'ont pas de symptômes*. Le vôtre semble causer des douleurs qui peuvent être dues à l'entorse lombaire et non pas à l'hernie discale. Ce dernier ne comprime pas le nerf ni la moelle.

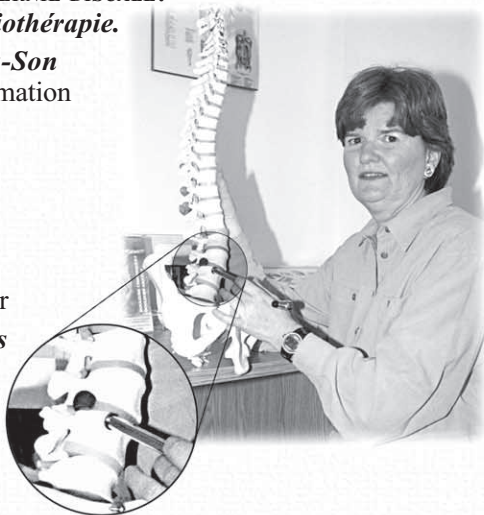
Nicole Bilodeau, pht

POUR MIEUX VIVRE AVEC VOTRE HERNIE DISCALE: un traitement complet en physiothérapie.

- **Laser, Micro-Courant, Ultra-Son et glace** pour enlever l'inflammation
- **Mobilisation vertébrale** pour lubrifier vos articulations
- **Traction manuelle** pour dégager l'hernie discale
- **Massage et exercices doux** pour vous assouplir et renforcer
- **Exercices sur ballons suisses** pour stabiliser votre colonne.

Plusieurs de nos clients ont une hernie discale et sont retournés jouer au golf, ils font du sport.

Pourquoi pas . . . vous aussi?



Nicole Bilodeau, pht



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.

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

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

www.physiotherapienbdesrochers.com

450 653-1880