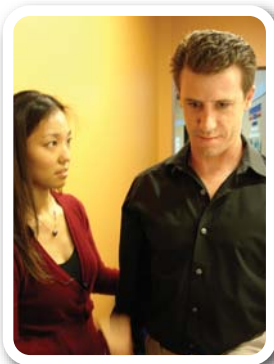


Qui Sommes-Nous?

Nous sommes les experts dans le traitement conservateur des douleurs au bas du dos : sans médicaments, sans effets secondaires, et sans procédures invasives.

Notre équipe accréditée s'attaque à la source du problème **plutôt que simplement traiter les symptômes**. Dépendamment de la gravité de votre blessure, la douleur ne devrait pas réapparaître une fois qu'elle est résolue.



Contrairement aux autres traitements que vous avez reçus dans le passé, nos solutions **accélèrent le processus de guérison** et rendent votre corps moins vulnérable aux récidives et au retour de la douleur. Pour plus de détails, ou pour rencontrer notre équipe, visitez notre site web.

Quels Sont les Traitements? Et Combien Ça Coûte?

Nos traitements sont efficaces et approuvés par le FDA. Nous utilisons le 830laser révolutionnaire, les Ultrasons, des Mobilisations Manuelles, des Exercices, des Conseils sur quoi faire et quoi ne pas faire, et plus. Tous nos traitements sont couverts par vos assurances.

Nous sommes reconnus par les compagnies d'assurances, ainsi que la CSST et la SAAQ. Nos frais se trouvent sur notre site web.

Cessez de vivre en douleur. Appelez-nous maintenant!

Voulez-vous un Soulagement Rapide de votre Douleur?

Notre programme révolutionnaire et abordable est conçu pour ceux souffrant de lombalgies associées à:

- Accident de Voiture
- Blessure Sportive
- Activités Répétitives
- Arthrite
- Problèmes Discales

Cessez de remettre à demain. Plus vous attendez, plus votre problème risque de s'aggraver. Ne laissez surtout pas votre problème se détériorer à un point de non-retour. Appelez-nous pour un dépistage gratuit. Pour un temps limité seulement!

Visitez notre site web pour prendre connaissance de tous nos programmes.



525 boul. du Havre
Salaberry-de-Valleyfield, Qc J6S 1T9

(450) 371-6755

et aussi à la Clinique Havre-Santé

(450) 371-6444 poste 280

www.physiovalleyfield.com



465 rue Main, suite 203
Hudson, Qc J0P 1H0

(450) 458-7417

www.physiohudson.com

Lombalgies

Ce qu'il faut savoir



Les Faits

La douleur au bas du dos est la deuxième raison la plus fréquente d'une visite chez le médecin, après la grippe. Vous n'êtes pas obligés de vivre avec la douleur. Il existe des solutions abordables et à action-rapide!

Causes Les Plus Fréquentes des douleurs au bas du dos

La lombalgie a plusieurs causes, les plus fréquentes étant...

1) Arthrose Précoce

En vieillissant, les activités de flexion ou de torsion, ainsi que de soulever, peuvent graduellement user votre dos. Si vous n'êtes pas actif, vos muscles affaiblis vous rendent vulnérable à ces stress et causent une arthrose précoce.

2) Problèmes Discaux

Dans notre société, nous avons tendance à passer beaucoup de temps assis. Que ce soit de longs trajets en voiture, visionner la télé ou des films, ou travailler à l'ordinateur, la position assise prolongée impose un stress sur vos disques (amortisseurs) du dos. Ceci vous rendra vulnérable lors d'activités de torsion ou de soulèvement d'une charge. La plupart des problèmes discaux ne guérissent pas tout seuls. Même si la douleur diminue, le problème persiste. Afin d'éviter des problèmes plus sévères dans le futur, il est préférable de régler votre problème de dos dès maintenant.

3) Entorses/Claquages

Même un petit problème avec vos disques pourrait vous rendre plus vulnérable à des claquages musculaires ou des entorses ligamentaires, même si vous êtes un athlète. Plusieurs patients nous consultent suite à des blessures qui semblent banales... ceci est typiquement "la goutte qui fait déborder la vase".

4) Accident de Voiture/Traumatisme

Certaines blessures suite à un accident de voiture ou une chute peuvent persister pendant des années, même si la douleur initiale s'atténue. Et parfois, la douleur et les problèmes reviennent plus tard, avec peu de provocation. Il est important de recevoir des traitements adéquats suite à un accident ou traumatisme afin d'éviter des problèmes ou récurrences dans le futur.

Quoi faire quand vous avez Mal au Dos

Cela dépend de la sévérité du problème et sa cause. Certains problèmes se règlent avec un peu de repos et l'application de la glace, tandis que d'autres peuvent nécessiter des médicaments ou une chirurgie. Trouver plus bas la situation qui vous décrit le mieux. Laissez-nous savoir si vous avez des questions ou des inquiétudes.

Douleur **LÉGÈRE** – Sans Raison – S'Améliore

Il semble que vous avez fait un peu plus que vous deviez ou vous avez fait un faux mouvement, il ne faut pas s'inquiéter. Prenez des pauses fréquentes de la position assise, et songez à faire de l'exercice 1-2 fois par semaine, pour au moins 15 minutes. Une marche rythmée est idéale. Si ce genre de problème se répète souvent, prenez rendez-vous avec nous.

Douleur **MODÉRÉE** – Suite à une Blessure – Ne S'améliore Pas – Affecte votre Travail, Sommeil ou Loisirs

Si la douleur NE S'AMÉLIORE PAS, il faut agir. Si vous n'avez pas déjà consulté un professionnel de la santé, c'est une bonne idée de nous appeler ou de voir votre médecin. Votre condition nécessite des traitements; il vaut mieux prévenir que guérir. Pour le moment, évitez de soulever plus de 30 lbs, évitez les torsions quand vous portez quelque chose (un bébé, l'épicerie, panier de linge, etc.), et levez vous souvent de la position assise. Évitez les activités qui augmentent la douleur.

Douleur **SÉVÈRE** – Ne Veut Pas Partir - Affecte votre Travail, Sommeil ou Loisirs

Votre corps vous dit que quelque chose ne va pas. Votre condition pourrait devenir très grave si vous ne faites pas attention. Couchez-vous sur le dos avec des oreillers en-dessous des genoux et appliquez de la glace avant de dormir. N'essayez pas de soulever n'importe quoi du sol, évitez les torsions ou de vous pencher, et ne retenez pas le souffle quand vous allez à la selle. Appelez-nous ou allez voir votre médecin **IMMÉDIATEMENT!**

Je N'AI PAS MAL (ou presque) – par contre, je me sens FAIBLE –DIFFICULTÉ à Bouger-Picotements/Engourdissements

Votre problème semble sérieux. Appelez-nous ou allez voir votre médecin **MAINTENANT!**

IMPORTANT : consultez votre médecin ou allez à l'urgence immédiatement si vous avez les symptômes suivants :

- Picotements ou engourdissements dans la région périnéale, pelvienne ou inguinale
- Difficulté à retenir l'urine , OU douleur pendant la miction



Saviez-vous que le 830laser accélère le processus de guérison et diminue la douleur? Appelez-nous pour plus d'informations.

 **PHYSIOTHÉRAPIE**
VALLEYFIELD
ET SOULAGEMENT DE LA DOULEUR
525 boul. du Havre
Salaberry-de-Valleyfield, Qc J6S 1T9
(450) 371-6755
et aussi à la Clinique Havre-Santé
(450) 371-6444 poste 280
www.physiovalleyfield.com

 **PHYSIOTHÉRAPIE**
HUDSON
ET SOULAGEMENT DE LA DOULEUR
465 rue Main, suite 203
Hudson, Qc J0P 1H0
(450) 458-7417
www.physiohudson.com