

MAUX DE DOS

Un dos en compote ?

Vous souffrez de maux de dos ? Vous n'êtes pas la seule personne ! Selon certaines études, 80% de la population rencontrera un jour ou l'autre ce problème.

La posture, les habitudes de vie, l'effort, la sédentarité, le vieillissement ou une mauvaise ergonomie de travail peuvent être la cause de votre douleur lombaire.

À la clinique de Physiothérapie Boisbriand, nos physiothérapeutes sont tout désignés pour faire une évaluation détaillée de votre situation. Votre thérapeute entreprendra alors un traitement personnalisé qui pourra comprendre l'enseignement d'une posture adéquate au travail (assis comme debout), l'enseignement d'une bonne posture à l'effort, un programme d'exercices personnalisés et, bien sûr, le travail musculaire et articulaire effectué par le thérapeute. Selon votre situation, il peut même vous référer à notre clinique de médecine sportive pour une consultation avec un médecin.

Ne négligez pas votre santé, soyez proactif, consultez.

L'équipe de physiothérapie Boisbriand.