

## **Les maux de tête...Quel casse-tête !**

Es-ce que vous êtes affligé de maux de tête chroniques? Est-ce que la médication a des effets limités? Saviez-vous qu'il existe une multitude de dysfonctions musculo-squelettiques qui causent les migraines? Ce casse-tête est composé de plusieurs pièces telles les raideurs cervicales, la faiblesse musculaire, les déséquilibres de la mâchoire et aussi les différentes postures de travail ou de sommeil inadéquates.

L'équipe de est formée pour vous aider à surmonter ces problèmes. Les **physiothérapeutes**, tous membres de l'Ordre Professionnel de Physiothérapie du Québec, ont la formation requise pour réduire les raideurs vertébrales de la région crania-cervicale par le biais de la thérapie manuelle. De plus, les recherches ont démontré que les gens souffrant de céphalées subissent une nette diminution de force des petits muscles cervicaux comparativement aux sujets sains. Ainsi les physiothérapeutes pourront vous enseigner comment stimuler ces muscles oubliés afin de mieux stabiliser votre cou. Une fois la technique contrôlée, vous diminuerez l'irritation répétitive que le mouvement occasionne sur vos articulations vertébrales. De plus, nous évaluons et traitons l'ensemble des problématiques associées aux mâchoires qui bloquent ce qui, sournoisement, influence les maux de tête. En discutant avec vous, votre physiothérapeute passera en revue les diverses postures que vous adoptez au cours d'une journée : posture de sommeil, de travail, posture en voiture ou dans les transports, en bref, dans vos diverses activités et cela pour optimiser votre détente musculaire et diminuer les tensions inutiles.

En plus de la **physiothérapie**, d'autres disciplines, qui se trouvent sous le même toit,(telles l'acupuncture et l'ostéopathie) peuvent être des avenues différentes et intéressantes pour remettre tous les morceaux de votre casse-tête en place et vous permettre de profiter de la vie la tête légère !