

Maux au dos et au cou, quoi faire?

Vous venez d'avoir une entorse lombaire, une sciatgie. Vous pouvez appliquer de la glace 10 minutes, 2 à 3 fois par jour durant 48 heures pour diminuer l'inflammation.

Par la suite appliquer une chaleur de 20 minutes, 2 à 3 fois par jour pour accélérer la circulation et ainsi favoriser la guérison.

La meilleure position pour avoir moins de pression sur vos disques est d'être couché sur le dos avec deux oreillers sous les genoux.

Mais n'oublier pas que d'être assis est pire pour le disque du bas du dos que d'être debout, puisqu'une plus grande pression s'exerce sur celui-ci.

Les anti-inflammatoires aideront à diminuer l'inflammation et la douleur mais ne régleront pas la source de votre problème.

Par conséquent la **physiothérapie** pourra vous soulager et vous rétablir en travaillant le disque et la vertèbre par des tractions, des mobilisations vertébrales (pressions sur la vertèbre pour soulager et augmenter le mouvement), des courants électrothérapeutiques et du renforcement musculaire.

Bénéficier d'une approche personnalisée puisque vous serez toujours suivi par M. Eric Guy. Celui-ci a suivi plusieurs perfectionnements, entre autre, pour le traitement d'hernie et du bassin.