

Vous avez des douleurs à la région sacrée

Cette région est l'ensemble constitué des os du bassin, du sacrum (partie de la colonne sous la taille), du coccyx et des hanches. Vous avez chuté sur les fesses, cette région peut présenter plusieurs problèmes et engendrer différentes douleurs. Une instabilité ou des raideurs à la colonne, un blocage articulaire ou un débalancement du bassin, une déviation ou une raideur au coccyx, une raideur à la hanche sont autant de résultantes d'une chute et peuvent provoquer des douleurs au niveau du bas du dos, de la hanche, du coccyx, dans l'aîne et également en avant ainsi qu'à l'arrière de la cuisse (irradiation de la douleur). De plus, une activité intense avec saut peut occasionner ce même genre de lésions.

La thérapie manuelle sera appliquée par un physiothérapeute pour vous soulager. Il effectuera diverses mobilisations et occasionnellement des manipulations pour permettre aux os de retrouver leur pleine mobilité. La manipulation n'est utilisée qu'en cas de déviation de l'articulation ou de blocage. Par la suite, le plus important sera le renforcement des muscles stabilisateurs, car à long terme cela contrerera les risques de récives. Laissez le soin au physiothérapeute d'établir la cause de vos douleurs afin d'appliquer le traitement adéquat ainsi que de recommander les exercices spécifiques à votre condition.