

L'arthrose

Avec l'âge, il arrive souvent que les gens développent des douleurs articulaires et perdent de la mobilité. Pour beaucoup de ces personnes, cela s'explique par l'arthrose. Celle-ci se définit par une usure des cartilages et une détérioration des surfaces articulaires osseuses.

Dans beaucoup de cas d'arthrose, un programme d'exercices de mobilité et de renforcement musculaire peut aider à diminuer les douleurs et à regagner de la mobilité parce que les muscles, plus forts, soutiennent mieux l'articulation et diminuent donc le stress qu'elle subit. Un physiothérapeute peut vous faire un programme d'exercices personnalisé selon votre condition.

De plus, des techniques douces de mobilisations des vertèbres et/ou des os permettent de mieux lubrifier l'articulation, redonner de la mobilité et diminuer la douleur lors de vos activités quotidiennes. Dans les cas plus aigus, des modalités électrothérapeutiques peuvent être utilisés pour diminuer l'inflammation, l'inconfort et la prise de médication.

N'hésitez pas à venir nous rencontrer!