

## **LES DOULEURS DU SÉDENTAIRE**

### **Le problème**

En ce qui concerne la douleur, ne rien faire est souvent la pire chose à faire. Trop fréquemment, nous rencontrons des patients qui nous disent souffrir d'arthrose ou d'arthrite. Depuis les premières douleurs, ils ont cessé toutes leurs activités. Fini le sport, fini l'exercice physique.

### **Le diagnostic**

Quand on éprouve une douleur, l'organisme tentera de se guérir lui-même. Pour y arriver, il voudra immobiliser l'endroit douloureux par une inflammation pour ne pas aggraver le traumatisme. Si au même moment, l'individu décide de cesser toute activité physique, les muscles vont s'atrophier autour de cette blessure, fragilisant ainsi cette région. La douleur risque donc de revenir à répétition et de devenir chronique. Que faire alors ?

### **La solution**

C'est ici que le chiropraticien peut vous venir en aide : D'abord en établissant un diagnostic précis de l'origine de la douleur et d'autre part en vous donnant des exercices qui non seulement ne provoqueront pas de douleur mais qui renforceront votre système musculo-squelettique afin de devenir plus résistant.

Profitez de notre promotion : une visite comprenant des examens physiques, une vidéo fluoroscopie (radiographie en mouvement) ou radiographie pour seulement \$70.00 et ce à la Clinique Chiropratique L.F.R. de Drummondville et de Brossard.