

## Physio.OR

### **Service de physiothérapie à domicile et par téléconsultation centré sur vous et votre environnement à Montréal, Laval et Brossard.**

Nous observons **une hausse importante de douleurs au cou et dos** depuis le début du confinement et le télétravail, et aussi des blessures aiguës dues à la reprise d'activités physiques (course à pied, tennis, golf, etc.).

Nous savons très bien que les **troubles musculosquelettiques ont un impact sur la productivité, le stress, la concentration et la qualité de vie.**

Nous vous proposons nos services de physiothérapie, que ce soit **à votre domicile (60 minutes) ou par téléconsultation (60 minutes).**

- Évaluation de votre condition/problématique
- Évaluation de votre posture (assis et debout)
- Évaluation de votre bureau à domicile
- Plan de traitements
- Traitements manuels ou par la méthode de *McKenzie*
- Exercices thérapeutiques
- Conseils (chaud vs froid, quels mouvements à faire et à ne pas faire, achats d'articles pour le bureau, etc.).

\*Les séances de physiothérapies sont **couvertes par vos assurances.**

\*\*COVID-19: L'Ordre Professionnel de la Physiothérapie du Québec nous oblige de porter un masque médical et une visière ou lunettes pendant nos traitements. Nos équipements sont désinfectés avant et après chaque rendez-vous.

\*\*\* **NOUVEAUTÉ:** Prescription de radiographie lorsque le client présente un traumatisme survenu il y a moins de 72 heures

Pour prendre rendez-vous [EN LIGNE](#) ou [DANS LE CONFORT DE VOTRE DOMICILE](#)

Bon déconfinement à tous, soyez prudent !

## Voici 3 exercices vedettes

Ces exercices ne remplacent pas la qualité et l'expertise d'un physiothérapeute.

### 1 Extension active assistée cou



**Séries: 1 Réps: 10 Fréq: 2x par jour, à tous les jours Tenir: 0seconde**

Tenez-vous debout ou assis bien droit.  
Penchez lentement la tête vers l'arrière pour regarder le plafond.



Avec vos mains, appliquez une légère pression sur le menton pour aider le mouvement.  
Revenez à la position neutre.

---

### 2 Mobilité milieu du dos - I



**Séries: 1 Réps: 10 Fréq: 2x par jour, à tous les jours Tenir: 0seconde**

Couchez-vous dans le sens de la longueur sur une longue serviette roulée placée au milieu du dos.  
Les genoux sont fléchis et la tête est supportée par un oreiller.



Gardez la ceinture abdominale engagée et le menton rentré en position neutre.  
Étendez les deux bras vers l'avant à 90 degrés. Levez lentement les bras au-dessus de la tête en vous assurant de ne pas décoller le bas du dos du sol.  
Ramenez les bras devant vous et répétez.

---

### 3 Extension lombaire passive



**Séries: 1 Réps: 10 Fréq: 2x par jour, à tous les jours Tenir: 0seconde**

Couchez-vous sur le ventre avec les mains à la hauteur du visage.



Soulevez graduellement la tête ensuite le tronc jusqu'au bas du dos en vous allongeant et en poussant avec vos bras tout en relâchant les fesses et en gardant le bassin au sol.

Étirez le dos jusqu'au début de l'inconfort redescendez lentement et répétez

---