

Le programme de physiothérapie Posturation est un enseignement de 7 placements posturaux précis qui a pour but d'éliminer les douleurs à travers un renforcement et une meilleure santé de votre posture et de votre musculature. Il est offert en séance individuelle, mais aussi en cours de groupe (services remboursables en physiothérapie dans les deux cas).

En effet, pour les douleurs au dos, ce programme est disponible à moindre coût (40\$) dans nos classes de Pilates **santé du dos** (voir l'horaire ci-joint), en groupe de 6 participants maximum. Nos cours santé du dos sont construits pour éliminer les douleurs au dos. Nous vous enseignerons comment créer un corset de musculature qui soutiendra mieux votre colonne vertébrale. Les muscles des abdominaux profonds seront sollicités à chaque classe d'exercices.

Voici la marche à suivre du programme Posturation pour les cours en groupe :

1. Vous devez faire une évaluation auprès d'un de nos physiothérapeutes pour valider votre admissibilité (90\$ avec un PHT).
2. Il vous faudra suivre les recommandations du physiothérapeute si des traitements supplémentaires sont nécessaires avant de joindre les cours de groupe.
3. Vous devrez vérifier auprès de votre assureur que vous possédez une couverture pour les thérapeutes en réadaptation physiques (TRP) qui sont membres de l'ordre professionnel de la physiothérapie et qui enseigneront les cours de ce programme.
4. Après 8 à 10 cours de groupe (ou un délai maximal de 3 mois), il sera nécessaire de planifier une réévaluation en séance individuelle de physiothérapie (75\$ avec un TRP ou 90\$ avec un PHT).

Pour terminer, pour participer au programme il est important de :

- ❖ Ne pas présenter de contre-indication à l'exercice.
- ❖ Ne pas avoir de douleur aiguë pouvant être augmentée par l'exercice.
- ❖ Ne pas avoir de blessure aiguë affectant une autre région du corps.

Si vous souhaitez de plus amples informations, n'hésitez pas à nous contacter.