



PCN, la clinique
officielle de la série
Montréal Québec!

INFO PCN

DOULEUR A TRAUMATIQUE DU GENOU :

Cessons la thérapie locale!

La douleur à la face antérieure du genou est une cause fréquente de consultation en médecine et en physio-thérapie. La majorité des patients (es) qui nous consultent à ce sujet n'ont pas subi de traumatisme précis et plusieurs facteurs peuvent contribuer à l'apparition des symptômes.

La littérature scientifique s'attaque à un nouveau sujet relatif à la biomécanique en défaut : le contrôle et la force musculaire des muscles de la hanche. Ce sujet très à la mode est le centre de plusieurs études récentes qui nous exposent des conclusions de plus en plus prometteuses.

Le renforcement fonctionnel des grands et moyens fessiers, associé à une stabilisation adéquate du tronc devrait donc être intégré dans les programmes de traitement et



de prévention du syndrome fémoro-patellaire et du syndrome de la bandelette ilio-tibiale.

Un des exercices de choix serait le renforcement excentrique unipodale (descente d'escalier) ou

bipodale (squat), combiné à une résistance (élastique). Afin de conserver un alignement adéquat, le sujet devra contracter les abducteurs et rotateurs externes de la hanche pour ainsi éviter une médialisation du genou.

Les physiothérapeutes de PCN peuvent guider vos patients aux prises avec des douleurs antérieures au genou. N'hésitez pas à nous contacter pour une opinion diagnostique ou pour l'enseignement d'exercices spécifiques pour vos patients!

Bon renforcement !

www.pcnphysio.com

(2009A-Souza, 2009B-Souza, 2009-DiStefano, 2009-Snyder, 2009-Boling, 2009-Baldon, 2008-Hamill, 2008-Grau, 2008-Fagan, 2008-Dierks, 2008-Dierks, 2007-Noehren, 2006-Friel, 2006-Frederickson, 2005-Niemuth)

**Le contrôle et
la force des muscles
de la hanche :
un outil clé!**

PCN AUX JEUX OLYMPIQUES !



Marcel Hardy,
Physiothérapeute de
l'équipe de ski
acrobatique

«Ma sélection me fait vivre une multitude d'émotions. Je suis fier, et ce, à la fois en tant que représentant de la délégation canadienne, mais aussi d'avoir été choisi parmi plusieurs autres professionnels fort compétents.»

«Ce sera une première pour moi et je suis très enthousiaste depuis ma nomination. Je dois avouer que je me sens tellement choyé par la vie d'avoir la possibilité d'y être, de plus chez-nous, où nous serons les favoris de la foule. Ce sera l'expérience d'une vie!»



Sébastien Richard,
Physiothérapeute de
l'équipe de patinage
de vitesse longue
piste

«C'est un rêve d'enfance qui se réalise. Pour un passionné de sports comme moi, c'est un grand accomplissement. Ce sont mes premiers Jeux Olympiques et en plus j'ai la chance unique de les vivre dans mon pays!»



Geneviève Péloquin,
Physiothérapeute de
l'équipe féminine de
ski alpin

«Accompagner les skieurs sur le « Grand Cirque blanc » est vraiment spécial, mais d'être à leur côté pour les Jeux Olympiques ce sera fantastique ! Cette nomination me fait chaud au cœur et vient vraiment me confirmer que j'ai fait le bon choix de carrière...»

MISE À JOUR EN MUSCULO-SQUELETTIQUE : EN JAMAÏQUE!

Suite au succès incontestable des conférences données par l'équipe de PCN sur le genou et l'épaule depuis 2008, nous récidivons avec trois nouvelles conférences: la hanche, la région lombaire et les tendinites.

Du 23 au 28 janvier 2010, ces formations ont été données en Jamaïque. Plus de 45 participants, médecins et physiothérapeutes, ont apprécié le dynamisme des conférenciers qui présentent en équipe multidisciplinaire.

Au programme : des présentations interactives réunissant deux physiothérapeutes, un médecin et un orthopédiste, suivi d'un atelier



pratique permettant aux participants d'approfondir les sujets traités.

Soyez alertes, cette formation sera de retour au Québec à l'automne 2010!

Pour de plus amples informations ou pour télécharger le programme complet du contenu des formations, visitez le:

www.pcnphysio.com/education/formation-professionnelle/

DÉMÉNAGEMENT

PCN Quatre-Bourgeois est devenu depuis novembre PCN Ste-Foy, puisque déménagé dans de tous nouveaux locaux situés au :
3081 ch. Ste-Foy,
Québec. Cette nouvelle clinique à la fine pointe, abrite aussi: un massothérapeute, un psychologue du sport et les bureaux administratifs de gestion PCN. Toujours le même numéro de téléphone:
418.653.1930

UNE DIXIÈME CLINIQUE

PCN VOIT LE JOUR: PCN BEAUPRÉ

Une nouvelle clinique PCN ouvrira ses portes dès le **3 février 2010!** PCN Beaupré, (**10974 boul. Ste-Anne à Beaupré**) offrira la même qualité de soins que dans toutes les succursales PCN. Mme **Isabelle Trottier, pht**, diplômée en physiothérapie du sport, sera à PCN Beaupré en compagnie du **Dre Mireille Belzile**, médecin du sport.

418.827.1096