

L'ERGOTHÉRAPIE

Un service à découvrir !

Est-ce que vous vivez...

- Douleurs à l'effort ou après la tâche
- Fatigue, manque d'énergie
- Routine/fonctionnement insatisfaisant
- Stress ou anxiété
- Faible moral
- Autre symptôme limitant votre quotidien

Est-ce que cela influence...

- Votre travail
- Votre sommeil
- Vos soins personnels
- Vos tâches domestiques
- Vos relations sociales
- Vos loisirs

Si oui, on peut vous aider !

Qu'est-ce qui peut être adressé ?

- Stratégies de gestion de la **douleur**
- **Postures** et **méthodes** de travail à privilégier
- Gestion du niveau d'**énergie** et du **sommeil**
- Interventions visant l'amélioration des **capacités**
- Atteinte d'un **horaire** de vie satisfaisant
- Stratégies pour composer avec le **stress**
- Et même des sujets importants tels que l'**acceptation** et l'**adaptation au changement**



En résumé

L'ergothérapeute vous propose des moyens pour éviter de vous blesser ou d'augmenter vos symptômes et pour favoriser votre qualité de vie



Le saviez-vous ?

Nos ergothérapeutes se déplacent même au travail ou à domicile pour évaluer l'ergonomie des postes de travail à l'ordinateur et vous faire des recommandations

Une approche personnalisée et complète qui vise le confort, le soulagement des douleurs et la prévention des problèmes musculosquelettiques

Contactez-nous
pour plus de
renseignements



(819) 293-6999

127 Rue de Monseigneur Panet
Nicolet, Qc, J3T 1E6
nicolet@neuractiv.com