

Qu'est-ce que la kinésithérapie ?

La kinésithérapie est une méthode de soin qui utilise le **mouvement** pour soulager les douleurs, rééduquer le corps et améliorer la mobilité.

👉 Après une blessure, une opération, une maladie ou simplement en cas de douleurs, le kinésithérapeute aide à **retrouver force, souplesse et autonomie**.

Comment ça se passe ?

- Le kiné commence par un bilan (questions, tests, observation des mouvements).
- Il utilise différentes techniques : exercices adaptés, massages, étirements, mobilisations, appareils spécifiques...
- L'objectif est de **rééduquer**, renforcer et accompagner le patient vers une meilleure récupération.

Pour quoi consulter ?

- Douleurs musculaires ou articulaires (dos, nuque, entorses, tendinites...)
- Rééducation après une chirurgie, une fracture, un accident
- Problèmes respiratoires, neurologiques ou pédiatriques
- Préparation ou récupération sportive, maintien de la mobilité avec l'âge

👉 En résumé : la kinésithérapie permet de **soigner par le mouvement**, de soulager les douleurs et d'aider chacun à retrouver une meilleure qualité de vie.