GUIDE GRATUIT · RÉHABITAL · CÔTE SAINT-LUC

Comprendre et soulager le mal de dos

Pourquoi le dos fait-il mal ?

Le mal de dos est souvent multifactoriel : surcharge, posture prolongée, irritation articulaire ou musculaire, et parfois hernie discale ou irritation sciatique.

Quand consulter rapidement

Consultez un médecin en cas de perte de contrôle de la vessie ou des intestins, engourdissement génital, faiblesse progressive, fièvre ou traumatisme important.

Ce qui aide

- Bouger progressivement et éviter le repos prolongé.
- Faire des pauses toutes les 30 à 45 minutes au travail.
- Obtenir une évaluation adaptée avant tout traitement manuel.

Tarifs actuels

Ostéopathie : évaluation initiale 125 $ / 60 min; suivi 110 $ / 60 min; séance prolongée 150 $ / 90 min.
Physiothérapie : évaluation 120 $ / 60 min; suivi 85 $ / 30 min ou 120 $ / 60 min.

Tarifs vérifiés le 6 septembre 2026. Prix en dollars canadiens, avant TPS et TVQ. Liste à jour : rehabital.ca/tarifs.