

# C'EST LE 1<sup>ER</sup>, ON DÉMÉNAGE!



Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

15 au 21 juin 2014

Vous déménagez dans 2 semaines? Prenez les mesures nécessaires pour éviter les blessures neuro-musculo-squelettiques. Bouger les meubles avec le sourire et sans douleur c'est possible, à condition de s'y préparer adéquatement.

Chaque année, il y a une recrudescence de patients qui consultent en chiropratique durant cette période exigeante physiquement. L'observation n'étonne pas, lorsque l'on sait que beaucoup de gens, gagnés par la hâte et la fatigue, s'empressent de tout terminer sans se soucier de leurs muscles et de leur dos. C'est pourquoi les hernies discales, les lombalgies et les courbatures sont si fréquentes durant cette période. Par où commencer pour les éviter?

*Déménager sans*

*vous blesser,*

*c'est possible!*

*Consultez votre*

*chiropraticien.*



[chiropratique.com](http://chiropratique.com)

## SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.

## Avant

- Faites vérifier l'état de votre santé neuro-musculo-squelettique par votre chiropraticien avant d'entamer ce projet exigeant physiquement
  - Utilisez des boîtes de taille moyenne ou petite et évitez de les surcharger
  - Choisissez des boîtes munies de poignées pour faciliter la préhension
- Invitez famille et amis à venir vous donner un coup de main

## Pendant

- Échauffez-vous avant de commencer à déplacer le contenu de votre résidence
- Prenez des pauses régulièrement et hydratez-vous
- Penchez-vous en pliant les genoux et non le dos
- Soulevez votre charge en utilisant la force de vos jambes
- Demandez de l'aide pour soulever les charges très lourdes
- Gardez la charge près de votre corps pour diminuer la tension sur les muscles et les articulations
- Évitez les torsions du haut du corps quand vous déposez une boîte. Pivotez plutôt avec les pieds

## Après

- Étirez-vous après le transport manuel des items de manière à éviter les douleurs musculaires
- Consultez votre chiropraticien si vous expérimentez des courbatures ou des douleurs qui persistent au-delà de 48 heures.

**N'oubliez pas qu'on ne se met pas en forme en déménageant. Il est fortement conseillé de consulter un docteur en chiropratique, il pourra vous outiller pour vous tenir à l'écart des blessures lors de votre déménagement.**

