

LES DOULEURS CHRONIQUES



Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

18 au 24 mai 2014

Mieux vaut regretter une action posée que de se mortifier avec des « J'aurai donc dû ». Dans le cas de blessures au dos, c'est d'autant plus important d'agir et de consulter car une blessure non traitée peut rapidement dégénérer et se transformer en douleur chronique.

Un mal sans discrimination

De 70 à 85% des canadiens seront affectés par des maux de dos au cours de leur vie. Ce mal agit sans distinction à l'âge, au sexe, à la profession, vous n'êtes donc pas à l'abri! Croyant à tort qu'une douleur au dos s'effacera d'elle-même, plusieurs pourraient être tentés de l'ignorer afin de poursuivre leurs activités ou d'éviter un arrêt de travail. Pensez-y bien car une blessure non traitée peut avoir des effets dévastateurs beaucoup plus importants sur la santé, le travail et le revenu si elle devient permanente par absence de soin. Une fois dans sa phase chronique, la douleur est alors beaucoup plus difficile à éradiquer et le temps nécessaire pour la guérison et le retour aux activités normales est d'autant plus long. Les dangers de la chronicité se manifestent également au niveau psychologique, où la dépression guette ceux qui souffrent continuellement du matin au soir.

*Consultez votre
chiropraticien: il
vous guidera sur
le chemin de la
guérison.*



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.



Les dangers de la chronicité

La première barrière de défense contre les maux de dos chronique demeure une intervention précoce et adaptée. Toute douleur au dos débute par une phase aiguë qui, si elle n'est pas traitée de façon efficace, peut évoluer en phase chronique. De toutes les causes possibles, les plus fréquentes sont l'absence de soins, le non suivi des recommandations et malheureusement un diagnostic erroné. Le chiropraticien, de par sa formation universitaire rigoureuse, se trouve un choix tout indiqué afin d'évaluer, traiter et vous conseiller sur les bonnes habitudes à prendre pour enrayer ce problème, selon le diagnostic chiropratique posé. Bien qu'il existe peu d'études scientifiques concluantes sur le sujet, une récente recherche publiée dans la réputée revue *Spine* démontrait l'efficacité des manipulations vertébrales pour les maux de dos chroniques. Les auteurs suggèrent même que la poursuite des traitements après la phase initiale intensive comporte des bénéfices.

Agir pour éviter le pire

Il peut être tentant de s'allonger pour oublier un mal de dos lancinant mais le repos au lit est la pire chose à faire dans ces cas. La sédentarité est l'ennemi numéro un de la guérison car la réduction ou l'absence d'activité physique peut atrophier les muscles, rendant la convalescence plus lente et ardue. La rapidité d'intervention est la clé pour une guérison rapide et le chiropraticien est un professionnel de la santé de choix pour élaborer un plan d'action vers un rétablissement complet des fonctions neuro-musculo-squelettiques du dos.

Soulager la souffrance

Vous avez négligé les signaux d'alarme de votre dos et vous souffrez maintenant de manière chronique? La chiropratique est particulièrement efficace au niveau du soulagement de la douleur causée par des problèmes articulaires ou musculaires. Par des manœuvres visant à corriger les subluxations vertébrales, le chiropraticien contribuera à rétablir la mobilité des vertèbres, qui peuvent être la cause des interférences nerveuses et des douleurs musculaires contribuant à la chronicité de la douleur. Le docteur en chiropratique conseillera également son patient atteint de douleur chronique sur ses choix alimentaires, le niveau d'exercices physiques, l'ergonomie de son poste de travail et la gestion du stress de manières à gérer la douleur pour qu'elle ait le minimum d'impact négatif sur le train train quotidien.

Dites non à la douleur!

10% de canadiens souffrent de douleurs chroniques qui deviennent invalidantes. Libérez-vous des statistiques en consultant le gestionnaire efficace de la douleur, le chiropraticien. Il vous accompagnera dans toutes les étapes sur le chemin de la guérison. Consultez votre chiropraticien de famille, il saura vous conseiller pour une vie en santé!

Spine (Phila Pa 1976) 2011 (Aug 15); 36 (18): 1427-1437