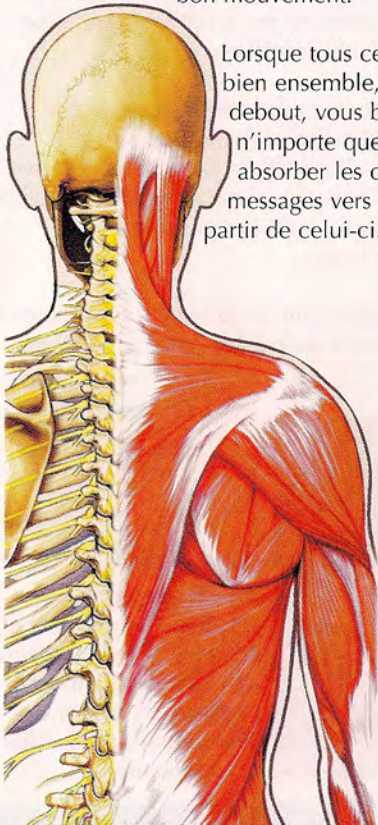


Quel est le rôle de votre colonne?

Votre colonne est divisée en 3 éléments principaux :

1. la colonne vertébrale (les os et les disques)
2. la partie neurale (la moelle épinière et les racines des nerfs)
3. les structures de soutien (les muscles, les tendons et les ligaments)

Votre colonne vertébrale est faite d'une série de blocs que l'on appelle les vertèbres. Ils sont empilés les uns par-dessus les autres et séparés par des disques. La moelle épinière passe par les vertèbres et est protégée par les os. Vos muscles, tendons et ligaments viennent se joindre aux os pour permettre une bonne position et un bon mouvement.



Lorsque tous ces éléments travaillent bien ensemble, vous pouvez rester debout, vous baisser dans n'importe quelle direction, absorber les chocs et envoyer des messages vers votre cerveau ou à partir de celui-ci.

La chiropratique une partie d'une santé équilibrée

Les soins chiropratiques ciblent la maximisation de l'incroyable potentiel du corps à l'auto-guérison en détectant, corrigeant et prévenant les interférences dans votre système nerveux. Ces soins peuvent inclure des ajustements des vertèbres, des étirements, des exercices ou d'autres recommandations pour un style de vie sain.

La chiropratique peut changer votre vie!

Centre Chiropratique Dagenais
3661, Dagenais O.
Laval (Québec)
H7P 5C9

RÉFÉRENCES

White J., Alternative sports medicine. *The physician and Sportsmedicine*, 1998

Seaman D.R., Back pain in golfers:etiology and prevention. *Journal of Sports Chiropractic & Rehabilitation*, 1998

Haldeman S., Spinal manipulative theory in sports medicine. *Clinics in Sports Medicine*, 1986

Lauro B.M., Chiropractic effects on athletic ability. *Chiropractic: The Journal of Chiropractic research and Clinical Investigation*, 1991

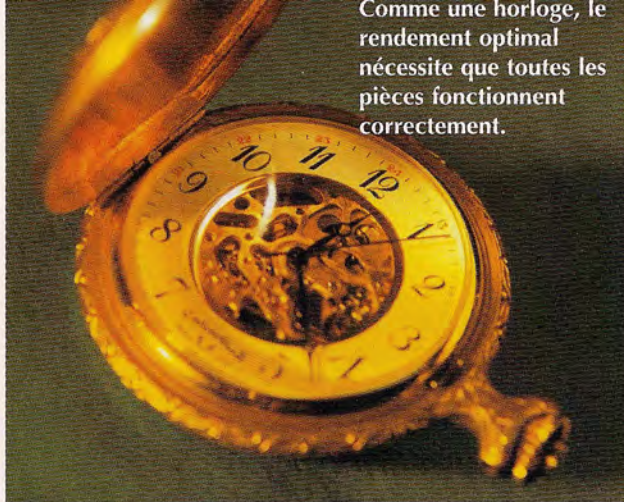
Hyde T.E., Gengenbach M.S., eds. *conservative management of sports injuries*, Baltimore:Williams & Wilkins,1986

Bonci A., Ratcliff C., Adams E., et al. Strength modulation of the erector muscles immediately following manipulation of the thoracolumbar spine. *Chiropractic*, 1990

Les sports



LA CHIROPATIQUE
UNE PARTIE D'UNE SANTÉ ÉQUILIBRÉE



Comme une horloge, le rendement optimal nécessite que toutes les pièces fonctionnent correctement.

Rendement optimal

Pour maximiser vos performances athlétiques, toutes les composantes de votre corps doivent être en parfaite condition et travailler ensemble sans interférence.

Le bon alignement et le mouvement libre de votre colonne vertébrale sont très importants à ce chapitre. De cette façon, les nerfs envoient les messages correctement dans le but d'aider votre corps à se développer, à performer et à guérir.

Les études montrent que les athlètes suivant des soins chiropratiques réguliers peuvent obtenir de meilleurs résultats. Ils constatent une amélioration marquée au niveau de la force, de l'agilité, de l'équilibre, de la puissance, de l'endurance et du temps de réaction. Beaucoup d'athlètes professionnels et des équipes olympiques ajoutent les soins chiropratiques à leur entraînement.



On a constaté qu'environ 50 % des gens qui jouent au golf régulièrement auront des problèmes chroniques au bas du dos.



L'activité physique, même à des niveaux modérés, peut être bénéfique pour votre qualité de vie.

On considère souvent que les blessures des enfants sont des douleurs de croissance, ce qui plus tard se traduit par des problèmes à l'âge adulte.



Laissez-nous déterminer des objectifs réalistes et sécuritaires pour vous garder en forme.

Guérison et prévention des blessures

Que vous soyez un athlète professionnel, un amateur ou que votre objectif soit simplement de rester en forme, il est important de prévenir les blessures et de favoriser la guérison.

Les blessures sont causées par :

- une mauvaise coordination
- un manque d'équilibre
- un contact pendant le sport
- des mouvements répétitifs ou des secousses
- une force ou une charge trop grande
- un réchauffement ou une préparation insuffisante

Les soins chiropratiques réguliers peuvent contribuer à faciliter la guérison en éliminant les interférences de la colonne vertébrale.

Nous pouvons aussi vous aider à trouver des objectifs réalistes au niveau de vos exercices tout dépendant de votre âge, de votre santé et d'autres problèmes existants. Nous pourrions vous recommander des exercices de renforcement des muscles et des étirements pour vous aider à faire vos activités préférées.

Les soins pourront comprendre des ajustements à la colonne et des modifications à la posture, au comportement et à l'alimentation. Nous pourrions vous aider à prévenir des blessures, à les traiter et à réhabiliter votre corps de manière à vous laisser atteindre vos objectifs de mise en forme.

Les soins chiropratiques sont un traitement sécuritaire et efficace sans l'utilisation de médicaments ni de chirurgie.



Des problèmes de colonne peuvent empêcher le mouvement, diminuer la force, ralentir les réflexes, réduire l'endurance, causer des déséquilibres et modifier la coordination.

Laissez votre chiropraticien(ne) maximiser votre capacité à vous adonner à votre sport tout en évitant les blessures.