

## Conséquences de la lombalgie à long terme

À long terme, la persistance du complexe de subluxation vertébrale lombaire peut causer une dégénérescence et une usure des articulations touchées (ostéoarthrite). Les douleurs ressenties s'en retrouveront intensifiées.

## L'importance d'un bon examen

Certaines pathologies plus graves peuvent créer des douleurs au bas du dos. De par sa formation de docteur, le chiropraticien est habilité à diagnostiquer avec précision le type de douleur dorsale dont vous souffrez. Il est en mesure de définir si votre douleur constitue un cas pouvant être amélioré par un programme de soins chiropratiques ou si vous devez être recommandé à un autre professionnel de la santé. Si la cause de vos douleurs lombaires est neuro-musculo-squelettique, votre chiropraticien est en mesure de vous aider.

## L'approche chiropratique

L'approche chiropratique visera à stimuler le système nerveux en augmentant la mobilité des vertèbres lombaires. En effet, les nerfs émergeant des vertèbres véhiculent des informations nerveuses vers les structures entourant l'unité vertébrale.

Le traitement chiropratique consistera donc en des ajustements qui rétablissent la bonne synergie entre les structures vertébrales et nerveuses, pour ainsi réduire le stress à la région lombaire. Le chiropraticien favorisera la relaxation des muscles par du travail des tissus mous (muscles, tendons, ligaments, fascia). L'objectif des soins chiropratiques est donc de réduire la douleur, restaurer la biomécanique de la région et prévenir la réapparition des épisodes douloureux.



## Questionnaire santé

1. Éprouvez-vous de la douleur au bas du dos?  Oui  Non
2. Dormez-vous sur le ventre?  Oui  Non
3. Est-ce que vous ressentez des douleurs irradiant aux jambes?  Oui  Non
4. Vous est-il déjà arrivé de bloquer complètement du bas du dos (« dos barré »)?  Oui  Non
5. Pratiquez-vous des sports exigeants de la torsion, de la compression et de la flexion (golf, tennis, jogging)?  Oui  Non
6. Votre douleur est-elle augmentée par une flexion du tronc vers l'avant?  Oui  Non
7. Votre travail implique-t-il le soulèvement de charges ou une position assise prolongée?  Oui  Non
8. Éprouvez-vous des raideurs au bas du dos lors de votre lever?  Oui  Non
9. Éprouvez-vous des douleurs aux jambes lors de la position debout et/ou à la marche?  Oui  Non
10. Est-ce que vos douleurs lombaires vous réveillent ou exigent que vous vous leviez la nuit?  Oui  Non

Si vous avez répondu oui à plus d'une de ces questions, il est possible que vous souffriez de dysfonctions touchant les systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Pour en avoir le cœur net, n'hésitez pas à consulter un membre de l'Association des chiropraticiens du Québec.

### Références

Huff, Lew & Brady, David M., *Instant Access to Chiropractic Guidelines and Protocols*. 2ième Édition. 2005. 442 p.

*The Merck Manual of diagnosis and therapy, seventeenth edition.*

Souza, Thomas A. *Differential Diagnosis for the Chiropractor, Protocols and Algorithms*. Aspen Publication. 1997. 750 p.

Dupuis-Leclaire. *Pathologie médicale de l'appareil locomoteur*. Edisem. 999 p.

Adams, Michael et al. *The Biomechanics of Back Pain, second edition*. Churchill Livingstone Elsevier. 2006. 316 p.

Comment trouver un chiropraticien, membre de l'Association des chiropraticiens du Québec, près de chez vous?

1 866 292-4476  
[www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com)

Votre chiropraticien(ne) :

La chiropratique :  
Pour soulager les  
douleurs lombaires



Lombalgie

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



ASSOCIATION DES  
CHIROPRATICIENS  
DU QUÉBEC

## Qu'est-ce que la chiropratique?

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

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 dérèglement du système nerveux pourra provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps. La chiropratique vise donc le recouvrement et le maintien de la santé humaine, via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Elle porte son attention sur le diagnostic, le traitement et la prévention des maladies qu'elle peut influencer grâce à son approche.

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 soigner la cause du problème.

## Qu'est-ce qu'un chiropraticien?

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé. Le champ d'expertise du chiropraticien touche les systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Il possède également la capacité de prescrire des exercices thérapeutiques, fournir des informations nutritionnelles et de suggérer des changements d'habitude de vie. Il est en mesure d'établir pour chaque patient un plan de traitement, de réadaptation et de prévention en vue de maintenir une santé optimale.

Au Québec, le futur chiropraticien doit compléter un doctorat de premier cycle de 5 ans à l'Université du Québec à Trois-Rivières et effectuer 18 mois de clinique sous supervision en milieu universitaire avant d'obtenir le droit de s'inscrire aux examens de l'Ordre des chiropraticiens du Québec. C'est seulement après la réussite de ces examens que le docteur en chiropratique peut finalement recevoir des patients de façon autonome.



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



## Douleurs lombaires-lombalgie

La lombalgie est une douleur située au bas du dos et possède de multiples causes possibles. Les vertèbres lombaires, le bassin, le sacrum, les muscles, les ligaments peuvent être une source de lombalgie. La lombalgie peut être augmentée par la levée d'une charge, les mouvements ou la station immobile.

Les divers syndromes décrits ci-dessous sont dans la majorité des cas une conséquence d'anomalies biomécaniques au système neuro-musculo-squelettique de la région lombaire. Les principaux facteurs favorisant le développement d'une lombalgie sont :

- Traumatismes ou chutes
- Mouvements répétitifs
- Ergonomie au travail déficiente
- Obésité
- Arthrose
- Mauvaises posture et condition physique (faiblesse musculaire)
- Sédentarité

Par conséquent, les choix thérapeutiques qui s'offrent à vous peuvent varier selon le type de lombalgie dont vous souffrez

### Syndrome discal

Voir le dépliant sur la hernie discale.

### Entorse lombaire ou sacro-iliaque

L'entorse est le résultat d'un étirement, d'une rupture ou d'une microdéchirure des muscles et/ou des ligaments et des muscles du dos. Elle survient à la suite d'un mouvement brusque et incontrôlé, par exemple en redressant le tronc lors de la levée de charge. La douleur est souvent d'un seul côté et peut irradier à l'arrière de la cuisse. Elle est aiguë, sporadique et elle crée des spasmes. La douleur est soulagée par le repos ou la position assise.

## Douleur sciatique ou sciatalgie

Cette condition est caractérisée par une douleur et des changements sensitifs le long du trajet du nerf sciatique. Cette douleur est située à la partie arrière et extérieure de la jambe. Les causes principales de la sciatalgie sont l'irritation des nerfs, l'arthrose lombaire, la hernie discale, les blessures sportives ou occupationnelles, les fractures et les infections.

### Syndrome facettaire lombaire

Ce type de lombalgie est augmenté par les positions extrêmes ou prolongées (assises ou debout). Il peut s'accompagner de raideurs matinales modérées qui donnent l'impression d'avoir besoin «de se réchauffer». La facette est une articulation située à l'arrière de la vertèbre. S'il y a présence d'inflammation et/ou d'usure à l'unité vertébrale, la région devient source de douleur.

