

DOULEURS LOMBAIRES ET LA CHIROPATRIQUE

Les douleurs au bas du dos font souffrir des centaines de milliers de personnes chaque année. Plusieurs d'entre nous considèrent ce problème comme « le mal du siècle » dont sont affectés 25% des jeunes.

POURQUOI A-T-ON MAL AU BAS DU DOS ?

Bien que les causes en soient multiples et parfois difficiles à identifier, on a pu constater qu'elles sont souvent de nature neuro-biomécanique, comme :

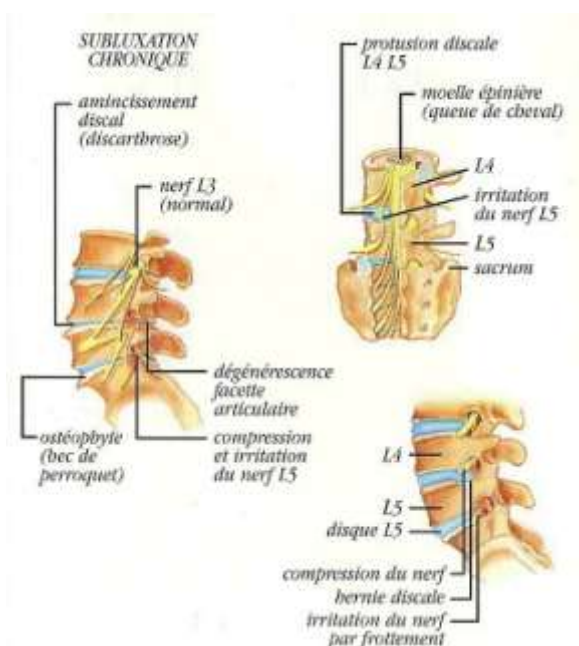
1. des muscles abdominaux flasques et relâchés;
2. une compression ou une irritation des racines nerveuses à la sortie de la colonne vertébrale (subluxation);
3. des malformations congénitales vertébrales;
4. une mauvaise posture;
5. une grossesse;
6. une maladie osseuse ou articulaire;
7. un cancer primaire ou secondaire;
8. de l'arthrite ou de l'arthrose;
9. une maladie systémique;
10. du stress;
11. certaines conditions de travail.

Cette région est soumise à de fortes tensions musculaires dues aux mouvements de flexion, d'extension et de rotation effectués par le tronc. Ces tensions se répercutent sur les disques intervertébraux, les articulations, les ligaments et les nerfs.

Le bas du dos est vulnérable, car il supporte tout le poids de la partie supérieure du corps.

LE TRAITEMENT DES DOULEURS AU BAS DU DOS

Pour traiter les douleurs au bas du dos, la chiropraticienne voit à réduire le spasme musculaire ressenti et à améliorer l'influx nerveux et la circulation sanguine de la région affectée. Si le mal au bas du dos provient d'étirements musculaires, le soulagement sera rapide. Si ce sont des ligaments qui sont étirés, il pourra être plus long à se faire ressentir. S'il s'agit de lésions aux disques intervertébraux, il faudra alors envisager un plan de traitement plus élaboré. Toutes les études le démontrent, pour les douleurs au bas du dos, le traitement chiropratique est celui qui donne les meilleurs résultats. L'apaisement de la douleur est souvent rapide, ce qui élimine la nécessité de s'absenter du travail. De plus, le temps de guérison est souvent plus court avec les traitements chiropratiques qu'avec tout autre traitement disponible.



Quel professionnel de la santé est le mieux préparé pour traiter ce problème ?

Le chiropraticien est le professionnel de la santé le mieux préparé pour traiter tout problème lié aux systèmes nerveux et musculo-squelettique. Si le problème n'est pas génétique ou infectieux, la chiropraticienne peut intervenir, car il s'agit souvent d'une pathologie non invasive et réversible de façon naturelle, qui se soigne sans médicament ni chirurgie.

La chiropraticienne a acquis cette compétence professionnelle au cours de ses 5 années d'études universitaires, totalisant près de 5000 heures de cours. Elle a ainsi apprise à diagnostiquer les problèmes de santé au moyen de questionnaires, d'exams, de radiographies.

Témoignage

Tout jeune, j'ai rapidement vu les effets positifs de la chiropratique avec ma mère qui allait chez le chiro assidûment 2 fois par semaine pendant plusieurs années et ses traitements l'aidait beaucoup avec ses multiples maladies (phénomène de Raynaud, zona, etc.). Maintenant c'est mon tour de pleinement profiter de tous les bienfaits de la chiropratique ainsi que ma conjointe pour plusieurs petits « bobos » sportifs ou maux chroniques et de tension. J'en ai vu plusieurs dans ma vie des chiros mais jamais comme Isabelle, ici au Centre Chiropratique Dagenais et je n'ai jamais vu une approche comme celle-ci. Après quelques traitements, mon mal de dos que j'avais depuis dix ans et que personne n'avait réussi à trouver pendant tout ce temps, alors j'ai finalement trouvé ici le traitement dont j'avais besoin !

Merci à toute l'équipe.

Carl G.

Gagnant du concours

« Votre histoire chiropratique » mai 2007

Golf

Voici quelques étirements pour bien débiter votre journée de golf !!!



- 1- Faites les étirements avant de jouer.
- 2- Les étirements doivent être confortables et maintenus pour 20 secondes.
- 3- Doivent être fait sur les côtés droit et gauche.
- 4- Si vous avez des douleurs, consultez votre professionnel de la santé avant de faire les exercices.

Notre incroyable corps

Savez-vous que ...

- ✚ Une légère pression sur la racine d'un nerf de la colonne diminue la transmission de votre nerf au moins de 40%. Cela peut affecter négativement n'importe quelle partie de votre santé.
- ✚ Lorsque votre système nerveux fonctionne correctement, vous être certainement en bonne santé !!!



Conseils pour un dos en santé tout en jardinant



Un truc. Ayez en main les bons outils pour accomplir le travail.

N'oubliez pas de boire suffisamment.

Détendez-vous. Prenez des pauses fréquemment.

On alterne toujours les travaux légers avec les travaux lourds.

Soulevez les charges correctement.

Evitez les entorses en apprenant les bonnes techniques.

Ne levez pas des charges lourdes seul. Faites-vous aider.

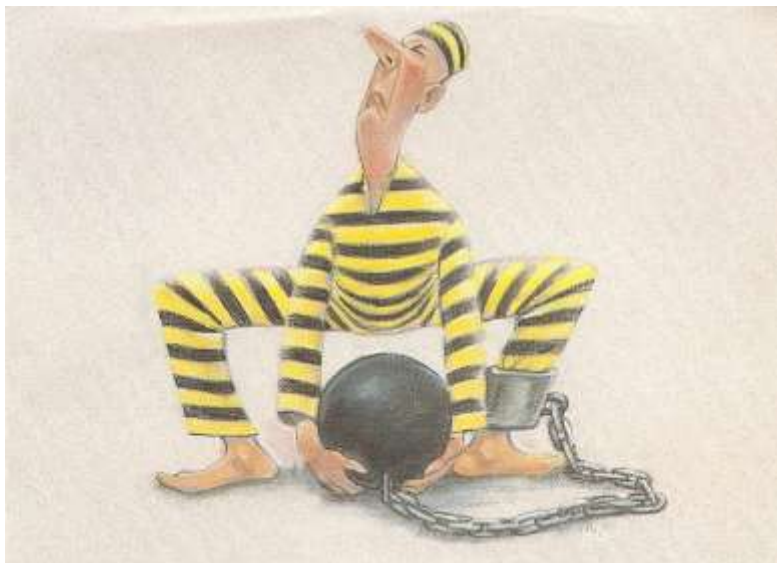
Se protéger les pieds avec des chaussures qui soutiennent les chevilles et qui ont des semelles épaisses.

Agenouillez-vous pour jardiner et enlever les mauvaises herbes.

Ne rien commencer avant d'avoir échauffé vos muscles.

Toujours penser à changer de position fréquemment.

En bénéficiant d'un examen de la colonne vertébrale, vous contribuerez à préserver la santé de votre dos.



À genoux !

Lever un objet lourd posé par terre est souvent un tour de force qui devient « tour de reins ».

Un conseil : agenouillez-vous ou mettez un seul genou sur le sol puis levez le poids en le tenant près de votre corps. Ensuite, dès que vous le pouvez, utilisez la force de vos jambes. Procédez toujours de cette façon et vous éviterez des douleurs musculaires et des dérangements vertébraux.

Matière à réflexion ...

Qu'est-ce qui cause les allergies ?

Beaucoup de gens croient que la poussière, le pollen et autres allergènes causent les allergies. Si c'était le cas, tout le monde aurait des allergies, puisque nous sommes tous exposés à ces allergènes. La cause réelle des allergies est un corps qui ne fonctionne pas adéquatement et qui réagit mal en présence d'un allergène. Afin que votre corps fonctionne bien et que ses systèmes demeurent en harmonie, veillez à ce que votre colonne vertébrale demeure libre de toute subluxation.

Notre but est de vous aider à reconquérir votre santé et à la garder.

Veuillez partager ce bulletin d'information avec un(e) ami(e).
Si vous préférez recevoir ce bulletin par courriel ou si vous ne désirez plus le recevoir,
S.V.P. nous aviser.



3661 boul. Dagenais Ouest
Laval (Québec)
H7P 2E3

Dre Anny Voyer
Dre Isabelle Juneau
Chiropraticiennes

Téléphone
450-625-7271