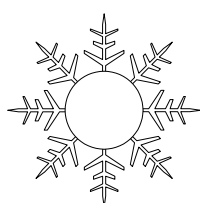
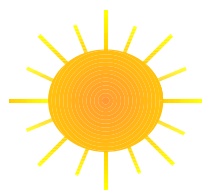


DE LA GLACE OU DE LA CHALEUR ?

Qui n'a pas déjà appliqué de la glace ou pris un bain chaud pour soulager une douleur? Il est toujours difficile de savoir quoi faire exactement pour diminuer une blessure.



GLACE



CHALEUR ??

Le corps scientifique met en évidence les résultats positifs obtenus par l'application de la glace seule. Quiconque a regardé une partie de football a remarqué que lorsqu'un joueur se blesse, ce n'est pas un bain chaud qui s'amène au banc, mais un bac à glace. Les recherches sur les blessures sportives valident l'efficacité de cette procédure et apportent des explications sur les mécanismes en jeu. L'expérience clinique démontre aussi le bien fondé de l'utilisation de la glace pour diminuer la douleur.

QUELQUES ERREURS FRÉQUENTES

La bonne façon de faire est d'appliquer la glace directement sur la partie blessée. Étant donné que le corps ne veut pas perdre sa température, il augmentera la circulation sanguine pour réagir au froid et ainsi favoriser une nouvelle oxygénation des tissus. En retour, cela améliorera l'évacuation des toxines et favorisera la guérison de la blessure.

Il est déconseillé de se coucher ou de s'appuyer sur un sac de froid. Cette façon de faire coupe la circulation sanguine, ce qui provoque un effet d'anesthésie au froid et empêche le corps d'évacuer l'inflammation, en plus d'augmenter le risque d'engelure de la zone traitée.

Les sacs de gel flexibles sont pratiques, efficaces et permettent d'entrer un contact avec les contours de la partie à traiter. De plus, ils gardent une bonne intensité de froid.

POUR DE BONNS RÉSULTATS

Il est important d'avoir un temps d'application d'une durée proportionnelle à l'étendue de la partie à traiter. Par exemple, un poignet ou un coude requiert une application de 10 minutes suivie d'une pose de traitement de 2 heures. Cette pose sans froid est nécessaire afin de permettre au corps de rétablir la circulation sanguine et réduire efficacement l'inflammation.

En règle générale, plus l'inflammation est importante, plus les applications par jour sont nombreuses. Les cas les plus sévères, où les conditions d'inflammation vous empêchent presque de bouger, demandent quatre applications par jour. Lors d'application de glace, il faut s'assurer de mettre entre la peau et le sac de glace une barrière physique de l'épaisseur d'une chemise. Cela réduira la sensation de brûlure.

LES EFFETS DE LA CHALEUR

Quant à l'utilisation de la chaleur sur une articulation fraîchement blessée, elle peut initialement soulager, car la chaleur a pour effet de détendre les muscles. Ce type de traitement n'est cependant pas recommandé. La chaleur élève la température locale des tissus blessés et amène une 2e vague d'inflammation encore plus importante.

La prochaine fois que vous vous blesserez une articulation, n'hésitez pas à y appliquer de la glace. Somme toute, c'est la façon la plus sûre et efficace de traiter la zone blessée.

TRAITEMENT PAR LE FROID

- ✓ Aide à diminuer l'activité cellulaire indésirable.
- ✓ Atténue la douleur.
- ✓ Diminue et calme l'inflammation
- ✓ Augmente la circulation sanguine locale.

UN SAC À DOS LÉGER ET AJUSTÉ = UN DOS EN SANTÉ !

Pour la plupart des jeunes, un sac à dos « cool » c'est celui sur lequel on retrouve leur personnage de dessin animé préféré ou le logo d'une marque prestigieuse. Mais s'ils ne savent pas comment le choisir, le charger, le soulever et le porter, il peut être une cause de problème au dos, ainsi qu'au cou, à la tête et aux épaules.



UN SAC À DOS PEUT AFFECTER LA SANTÉ DE VOS ENFANTS



Transporter un sac lourd et mal ajusté peut être à la base d'une mauvaise posture, désaligner la colonne vertébrale et même la déformer. Le fait de marcher tous les jours avec un tel sac peut causer des douleurs au dos, au cou et aux bras, des tensions musculaires, des maux de tête, et même des dommages au système nerveux.

Un sac lourd transporté sur une épaule, force les muscles et la colonne vertébrale à compenser pour le poids réparti inégalement. Cela crée une tension au dos et peut augmenter les probabilités d'avoir des problèmes de santé plus tard. Puisque les os des jeunes ne sont pas tout à fait formés, une grande pression exercée sur leur dos peut entraîner une mauvaise posture, voir une déformation de la colonne vertébrale (scoliose).



Voici quelques trucs pour vous aider à sensibiliser vos enfants à porter leur sac à dos de façon sécuritaire tout en étant confortable.

CHOISIR LE BON SAC À DOS

Optez pour un sac à dos et non pour un sac à bandoulière ou un sac à main. Oubliez le cuir! Cela devient rapidement lourd à porter. Optez pour un matériel léger comme la toile. Choisissez un sac qui a 2 bretelles ajustables et rembourrées d'une largeur de 5 cm (2 pouces), une ceinture de taille ou de hanches, un derrière de sac rembourré et plusieurs pochettes. Assurez-vous que le sac est bien ajusté.



Il ne doit pas être trop serré autour et dessous les bras. Assurez-vous que le dessus du sac ne dépasse pas le dessus des épaules de l'enfant. Le bas du sac ne doit pas être plus bas que ses hanches. Il est donc essentiel que l'enfant soit présent lors de l'achat du sac.

REMP LISSEZ-LE COMME IL LE FAUT!

Assurez-vous que le sac contient seulement ce dont ils ont besoin pour la journée et que le poids y est distribué uniformément. Le poids d'un sac rempli ne devrait pas dépasser 10% du poids de l'enfant qui le porte. Mettez les objets les plus lourds près du corps, et placez ceux qui sont de formes irrégulières vers l'extérieur, loin du dos. Faites le ménage du sac une fois par semaine.

AIDEZ VOTRE ENFANT À METTRE SON SAC À DOS !

C'est une bonne idée d'aider les jeunes enfants à mettre leur sac à dos. Aidez-le à mettre le sac sur une surface plate, à la hauteur de la taille, et à enfiler son sac, une bretelle à la fois. Ensuite, ajustez les bretelles. Votre enfant doit utiliser la force de ses jambes et se relever en dépliant les genoux pour soulever son sac.



LA BONNE FAÇON DE PORTER UN SAC À DOS

Les deux bretelles pour les épaules doivent être utilisées être ajustées afin que le sac épouse confortablement le corps et ce, sans se balancer sur les côtés. Un sac à dos ne doit jamais être porté sur une seule épaule. Vous devriez pouvoir glisser votre main entre le sac et le dos de votre enfant. La ceinture de taille doit aussi être portée par votre enfant afin d'augmenter la stabilité du sac sur son dos.

Si votre enfant se plaint de douleur au dos, d'engourdissement ou de faiblesse aux bras ou aux jambes, consultez votre chiropraticienne dès maintenant ! Elle corrigera le problème et gardera votre enfant en santé !

NE LAISSEZ PAS UNE CHUTE VOUS METTRE À TERRE

L'autonomie nous est précieuse, surtout lorsque nous vieillissons et que notre état de santé nous force à limiter nos activités. Il existe cependant un moyen simple pour vous aider à préserver votre autonomie : réduire les risques de trébucher et de chuter.

Les aînés courent un grand risque de chute. Tous les ans, un Canadien sur trois de plus de 65 ans fait une chute, aux conséquences souvent graves. Les blessures comme les fractures de la hanche, du poignet ou du bassin sont courantes parmi ce groupe d'âge et peuvent affecter à long terme la qualité de vie.

On peut très facilement prévenir certaines chutes. Comme la plupart des chutes surviennent à la maison, c'est là qu'il faut commencer. Votre état physique est également déterminant. Discutez des risques associés à votre santé avec votre chiropraticienne. Il suffit de quelques mesures de prévention pour vous garder solide sur vos jambes.

Vos chiropraticiennes mettent tout en œuvre pour réduire les blessures et les incapacités liées aux chutes. Votre chiropraticienne peut évaluer votre force, votre stabilité et votre équilibre et vous fournir des conseils en matière d'exercice, de nutrition et de prévention.

Principaux conseils pour prévenir les chutes

- Dans votre résidence, réduisez l'encombrement et évitez les tapis mal fixés.
- Assurez-vous de pouvoir accéder aisément au bain ou à la douche.
- Portez des chaussures ou pantoufles antidérapantes.
- Faites examiner votre vision et votre ouïe tous les ans.
- Faites régulièrement de l'exercice.
- Faites vérifier votre médication.
- Faites évaluer votre force et votre équilibre.





LE MAL DE LA MALLETTE

Beaucoup de travail? Vous transportez souvent une mallette pleine et lourde? Changez de main fréquemment.

Une mallette trop longtemps portée d'un même côté cause une tension unilatérale qui doit contrebalancer la colonne vertébrale. Avec le temps, cette habitude peut engendrer une déformation. Alors, pensez-y, changez de main. Et si vous avez des enfants d'âge scolaire, incitez-les à porter un sac à dos.

Matière à réflexion ...

Quelle est la durée d'un traitement?

Certains problèmes apparaissent subitement, d'autres sont dus à un traumatisme ou encore à une dégénérescence. La durée du traitement de chiropratique et l'amélioration qu'il peut apporter varient donc selon les cas. En général, les ajustements sont faits à une fréquence décroissante au fur et à mesure que vous vous sentez mieux. S'il n'y a pas d'amélioration, votre chiropraticienne mettra un terme aux séances. Après avoir traité votre problème, votre chiropraticienne pourra vous conseiller, à titre préventif, des examens périodiques comme le font les dentistes ou les optométristes.

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

Veillez 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