VOTRE SANTÉ OPTIMALE

Volume 9 | Centre Chiropratique Dagenais | septembre 2010

L'automne est arrivée, on part en randonnée !

L'automne s'installe tranquillement et les arbres se parent de leurs plus belles couleurs. Pour plusieurs d'entre-nous, c'est aussi la période où l'on décide de se remettre à randonnée pédestre, afin de profiter du paysage et de se remettre en forme après un été passé sur le bord de la piscine ou encore, à la plage.

Cependant, comme pour toute activité physique, la randonnée pédestre nécessite un minimum de préparation et d'équipement. Ainsi, selon le degré de difficulté du sentier que vous aurez choisi, la préparation variera du simple échauffement à quelques séances d'entraînement et de remise en forme. En effet, un corps mal préparé est plus à risque de subir des blessures musculaires et articulaires car il sera soumis à des mouvements inhabituels et répétés.

Par ailleurs, l'équipement occupe une place prépondérante dans la préparation pour une randonnée pédestre. Premièrement, il est important d'être bien chaussé. Lorsque l'on choisi une chaussure de randonnée, il est préférable d'orienter son choix vers la bottine de marche car cette dernière stabilisera le pas tout en protégeant la cheville des entorses, plus fréquentes en terrain accidenté. De plus, il est important de porter ses chaussures de marche à quelques reprises avant de partir en randonnée, cela limitera l'apparition des ampoules. Et prévoyez au moins une paire de bas de rechange afin de garder vos pieds au sec et ainsi conserver leur chaleur.

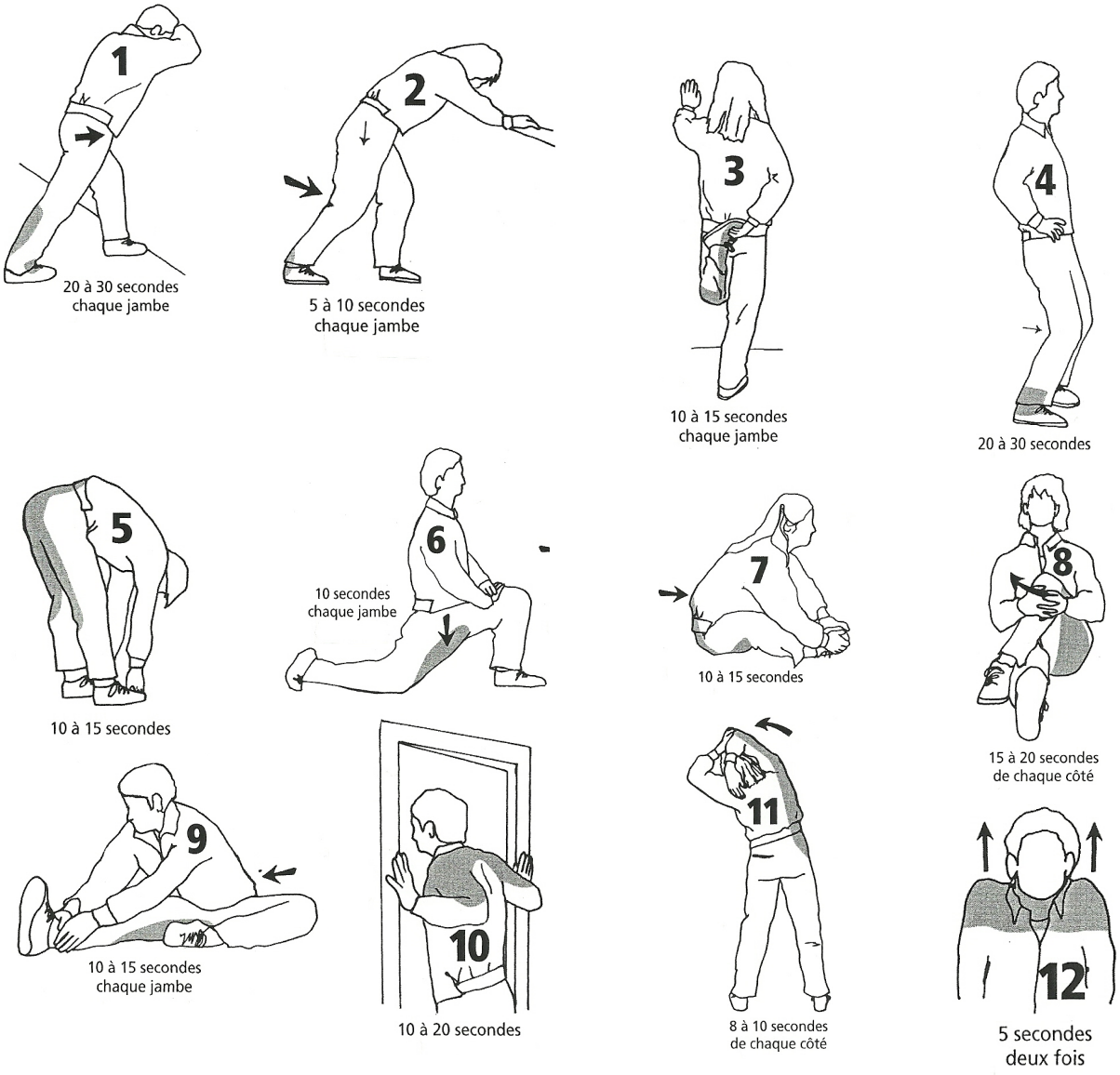
D'autre part, adoptez une tenue vestimentaire adaptée à la

La technique vestimentaire multicouche est idéale car elle vous permet de mieux gérez votre confort selon les variations de température. En effet, il n'est pas rare que la température puisse varier de plusieurs degrés, selon le degré d'ensoleillement, le vent, l'altitude et l'heure de la journée. Favorisez aussi les vêtements conçus pour le sport. Ils seront mieux ajustés et leurs matériaux permettent d'évacuer l'humidité.

Finalement, il est important de bien ajuster votre sac à dos (aux épaules et à la taille) et de ne pas le surcharger car avec la fatigue, votre sac à dos vous semblera de plus en plus lourd. Il est important de mettre les objets les plus lourds près du corps afin de minimiser la charge. Prévoyez aussi beaucoup d'eau afin de pouvoir vous hydrater convenablement (environ toutes les 15 minutes). La déshydratation s'installe de façon insidieuse surtout par temps chaud! Et surtout… marchez à votre rythme et prenez le temps de vous étirer après votre exercice!

Bonne randonnée !

Étirements à faire avant et après la marche



Exercices tirés du livre « Stretching »
Bob Anderson, éditions Solar

Témoignage

Il y a plusieurs années, je souffrais de torticolis sévères au point où je perdais conscience. La médecine ne pouvait rien faire pour me soulager. On attribuait ce problème au stress. Suite à une recommandation de mon entourage, j'ai consulté un chiropraticien qui a décelé la cause de mes torticolis et m'a recommandé une série d'ajustements pour régler ce mal. Je lui en suis très reconnaissante car depuis ce temps, dès que je m'aperçois que j'ai des raideurs au niveau du cou, je n'hésite pas à consulter.

Voilà qu'un an passé, subitement, j'ai ressenti une violente douleur au niveau de la colonne lombaire qui irradiait dans la jambe gauche jusqu'à la cheville. J'étais incapable de marcher, incapable de me coucher ; la seule position confortable était assise sur une chaise droite. Comme je suis une patiente régulière du Dre Voyer, chiropraticienne, je me suis rendue immédiatement à son bureau afin d'avoir un ajustement de soulagement, mais elle était incapable de me toucher tant la douleur était intense. Elle me recommande donc de consulter un médecin. Je me suis rendu à l'hôpital et après examen et scanner, le diagnostic fût une hernie discale sévère à L4-L5. Le médecin me recommande alors fortement d'aller en physiothérapie sportive mais je lui dis que je connais une très bonne chiropraticienne en qui j'ai très confiance. A ma grande surprise, il me répond qu'il croit bien que c'est également un bon choix.

Alors de ce pas, je me dirige chez Dre Voyer qui après m'avoir expliqué en quoi consiste l'hernie discale, quel est le traitement approprié qui sont premièrement de soulagement, puis de maintien et que ça va être long à récupérer. Je suis le plan de traitement à la lettre avec toutes les recommandations émises par ma chiropraticienne préférée c'est-à-dire trois fois par semaine pendant 4 semaines puis 2 fois par semaine pendant 4 semaines ; par la suite une fois par semaine pour arriver à espacer les ajustements et avec beaucoup de repos. Nous sommes en juin et mon objectif est de pouvoir recommencer à danser en septembre. Au début du traitement, j'ai pris des anti-inflammatoires avec des applications de glace pour les 2 premières semaines mais après 4 semaines, je ne ressentais plus de douleur et ce sans médicament. La mobilité est revenue graduellement et en septembre j'ai recommencé à danser.

Je ne remercierai jamais assez Dre Voyer pour avoir permis à mon corps de retrouver ses capacités. Elle est une professionnelle en or car elle prend le temps avec ses patients pour les mettre en confiance. Comme dit une de mes connaissances, la chiropratique n'est pas une religion mais une science.

Merci Anny pour les bons soins,
Danielle C.

Saviez-vous que …

De plus en plus d'adolescents et de jeunes adultes consultent les professionnels de la santé pour des douleurs au cou, aux épaules, des maux de tête et des engourdissements des mains. Le grand responsable de ce fléau : le cellulaire !

En effet, avec l'avènement de la messagerie texte, les utilisateurs de téléphones portables passent de longues périodes la tête penchée vers l'avant. Cette mauvaise posture entraîne donc automatiquement une tension accrue sur les muscles du cou et du dos et pourrait causer, dans le pire des cas, une réduction de la courbure cervicale.

Donc, pour éviter tout inconfort relié à l'utilisation répétée de votre cellulaire, gardez le dos droit et tenez votre téléphone à la hauteur de vos yeux. Cela permettra à votre tête de demeurer droite et limitera les problèmes futurs.

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).

Afin de réduire la consommation de papier, n'hésitez pas à nous donner votre adresse courriel. Il nous fera plaisir de vous envoyer notre bulletin via notre site internet.

Si vous ne désirez plus le recevoir, SVP nous aviser.

Centre Chiropratique Dagenais

3661 boul. Dagenais Ouest
Laval (Québec)
H7P 5C9
chiropratiquedagenais.com

Dre Anny Voyer
Dre Isabelle Juneau
Chiropraticiennes

Annick et Lynda
Assistantes

Téléphone
450-625-7271