

Université de la Santé Optimale

Présenté par Dr Pascal Paquet, D.C.

Prévenir les blessures aux hanches, aux genoux et aux chevilles par la chiropratique

Connaissez-vous quelqu'un qui semble être extrêmement « sujet aux blessures »? Quelqu'un qui se plaint constamment de douleurs au dos, aux hanches, aux genoux ou aux chevilles? Est-ce que ces blessures semblent toujours survenir lors du travail quotidien ou d'activités récréatives? Croyez-le ou non, ces personnes sujettes aux blessures ne sont probablement pas des personnes insouciantes ou malhabiles ou simplement des personnes qui se « plaignent. » Elles ont peut-être des problèmes musculo-squelettiques qui les rendent plus sujettes aux blessures des membres inférieurs. Ce n'est pas le genre de problème avec lequel il « faut vivre », il y a une solution : la chiropratique. Vous pouvez faire une énorme différence dans la vie des personnes qui sont sujettes aux blessures en leur faisant connaître D^r Paquet.

Faire le lien

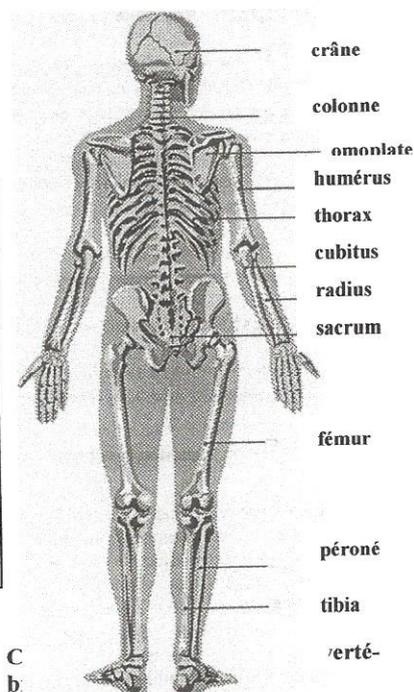
Pourquoi certaines personnes sont-elles plus sujettes aux blessures articulaires que d'autres? La réponse est simple : mauvais alignement de la posture. Une posture moins qu'optimale de la colonne vertébrale peut affecter d'autres articulations du corps. Rappelez-vous ce vieux refrain de votre enfance : « La hanche est dans la cuisse, la cuisse est dans le genou, le genou est... » Eh bien! ce petit refrain tombe à point : une mauvaise posture affecte non seulement votre dos mais cause des dommages à vos membres. Par exemple, si votre région lombaire et vos hanches sont désalignées, vos jambes peuvent être légèrement déséquilibrées. Résultat, en marchant ou en courant, vos genoux et vos chevilles recevront une charge disproportionnée de force, prédisposant une ou plusieurs articulations aux blessures et à la dégénérescence.

S'occuper de la personne dans sa globalité

Lorsqu'on développe des programmes de prévention contre les blessures, tenir compte du lien entre les articulations et la partie inférieure du corps pourrait sembler être le gros bon sens.

Malheureusement, comme dans plusieurs autres domaines, on ignore souvent le gros bon sens lorsqu'il s'agit de prévention des blessures. Trop souvent, hélas, les traitements médicaux traditionnels traitent les articulations isolément, ne tenant pas compte de la vérité fondamentale qu'un traumatisme à un endroit donné du squelette peut causer des lésions à une autre partie du corps.

En contraste, les chiropraticiens s'occupent de l'ensemble de la structure des os, des muscles et des articulations qui sont interconnectés quand ils enseignent à leurs patients comment éviter les blessures. À titre d'experts du bien-être, D^r Paquet concentre ses efforts sur les soins à apporter à la personne dans sa globalité, et non seulement sur les articulations. En fait, D^r Paquet est spécialement formé pour découvrir les problèmes biomécaniques de votre squelette qui peuvent vous prédisposer aux blessures.



Les chiropraticiens utilisent une approche qui présente de nombreux aspects pour combattre les problèmes de hanches, de genoux et de chevilles.

Premièrement, votre chiropraticien vérifiera si vous avez des problèmes à la colonne vertébrale. Pourquoi commencer par la colonne vertébrale? Parce que c'est là que commence presque tous les problèmes d'alignement. Particulièrement, les chiropraticiens s'efforcent de rétablir le mouvement aux endroits de votre colonne vertébrale où le mouvement est restreint ou les os (vertèbres) sont désalignés. Ces endroits dysfonctionnels sont appelés subluxations vertébrales. Les chiropraticiens sont des experts pour corriger les subluxations vertébrales par des manœuvres hautement spécialisées, sûres et efficaces appelées ajustements chiropratiques.

Pièges de la posture

Les chiropraticiens sont des spécialistes de la prévention. À ce titre, les chiropraticiens cherchent non seulement à ramener une mauvaise posture à une posture optimale, mais s'efforcent également de prévenir les problèmes d'alignement futurs. Un des moyens utilisé par les chiropraticiens est de découvrir les instigateurs cachés des déséquilibres de la posture. À ce sujet, voici quelques suggestions que votre chiropraticien peut vous donner pour vous aider à éviter les pièges menant à une mauvaise posture.

- II Si vous transportez un sac à main, choisissez un modèle "pochette" – les sacs à bandoulière peuvent causer de graves dommages à l'alignement de votre colonne vertébrale. Si vous transportez plus que le sac ne peut contenir (un livre, un lunch, une paire de souliers, un lavabo...), optez pour un sac à dos, ou si vous devez absolument prendre un sac à bandoulière, prenez soin d'alterner l'épaule sur laquelle vous le porter.
- II Si vous avez un portefeuille dans la poche arrière de votre pantalon, alternez la poche dans laquelle vous le portez. Ne vous essayez jamais sur un portefeuille dans votre poche arrière, cette habitude peut désaligner vos hanches.
- II Si vous faites un travail à l'ordinateur ou un travail de bureau, assurez-vous que votre espace de travail est ergonomique. (Votre chiropraticien peut vous faire des recommandations d'ordre ergonomique).
- II Investissez dans des chaussures qui vous donnent un support plantaire adéquat et évitez dans la mesure du possible les souliers à talons hauts.
- II Les activités sportives qui impliquent des mouvements répétitifs comme le lancer ou les coups de pieds peuvent précipiter le désalignement de votre posture. Pour éviter ces problèmes, demandez à votre chiropraticien des stratégies préventives reliées aux blessures sportives.

Non seulement les ajustements chiropratiques favorisent-ils le bon alignement, mais ils peuvent aussi affecter directement les muscles de vos membres. Tout cela parce que les muscles s'étendent de la colonne vertébrale jusqu'aux membres. Par exemple, on a démontré que les ajustements à la région lombaire réduisaient l'inhibition musculaire associée aux douleurs aux genoux. (*J of Manipulative & Physiological Therapeutics*; 1999; 22(3):149-53).

Finalement, les chiropraticiens préviennent les douleurs aux hanches, aux genoux et aux chevilles en rétablissant le mouvement directement à ces articulations. Votre chiropraticien peut ajuster l'articulation directement ou recommander des exercices destinés à rétablir l'amplitude de mouvement à la région blessée. Un mouvement amplifié permet au sang et aux nutriments vitaux de pénétrer dans l'articulation, facilitant ainsi la guérison.

Inégalités de la longueur des jambes

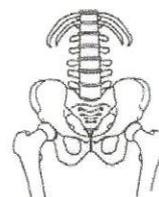
Les inégalités de la longueur des jambes jouent aussi un rôle dans les problèmes d'alignement associés à la dégénérescence des hanches, des genoux et des chevilles. Dans certains cas, une jambe est « physiologiquement » plus courte que l'autre. Une orthèse corrige souvent ce problème. Dans d'autres cas, une jambe plus courte peut être un problème « fonctionnel. » Dans ce cas, les deux jambes sont d'égales longueurs. Toutefois, un déplacement de posture aux hanches – résultant peut-être d'un désalignement de la colonne vertébrale – soulève une jambe. Pour corriger ce problème fonctionnel de jambe plus courte, il est important d'aller à la source du problème en rétablissant l'alignement du dos et des hanches.

En faisant l'analyse de votre posture, votre chiropraticien établira s'il y a présence d'une jambe plus courte que l'autre. S'il identifie une inégalité de la longueur de vos jambes, votre chiropraticien prendra les mesures appropriées pour la corriger.

Contrôle de la posture

N'attendez pas l'apparition de blessures aux hanches, aux genoux et aux chevilles pour faire de la prévention. Votre

chiropraticien peut vous montrer une façon simple que vous pouvez utiliser comme indice pour surveiller votre posture. Si votre posture est anormale, les soins chiropratiques peuvent vous aider à regagner un alignement optimal. Soyez proactif. Prenez rendez-vous dès aujourd'hui pour une évaluation de la posture.



Dr Pascal Paquet, D.C.

1100 boul. Crémazie Est, suite 100

Montréal (Québec)

H2P 2X2

Tél. : (514) 723-2424

Fax : (514) 723-0364

Courriel :

drpascalpaquet@yahoo.ca