|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| https://gallery.mailchimp.com/814debac19062cdfc36a0c018/images/header_clinique_infolettre.jpg |

 |

 |

 |

 |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Besoin d’aide avec un torticolis ?***La chiropratique a d’excellents résultats avec les problèmes de torticolis. Pour en savoir plus, lisez notre Courrier Santé de février.* **La condition du mois : Le torticolis****Les grandes questions sur le torticolis**Le torticolis est une condition tellement courante que la question devrait plutôt être « Qui n’a jamais souffert d’un torticolis au cours de sa vie ? ». Statistiquement parlant, le torticolis affecte, dans 90% des cas, une personne âgée entre 31 et 60 ans.[[1]](#footnote-1) L’âge n’est pas le seul facteur puisque les femmes sont plus nombreuses à être touchées. Voyons plus en détail ce qu’est un torticolis.**Qu’est-ce que le torticolis ?**Il s’agit d’une contraction des muscles du cou qui peuvent mener à de spasmes musculaires avec le https://gallery.mailchimp.com/814debac19062cdfc36a0c018/images/234234.jpgtemps. Le torticolis est un signal que l’interaction entre les systèmes nerveux, musculaire et squelettique ne se fait pas correctement. Ce faisait, une tension musculaire apparaît et occasionne un spasme musculaire. Une douleur, une inflammation ou une difficulté à effectuer à bouger le cou se fait alors ressentir.Pour encore plus de précision, sachez qu’il existe quatre types de torticolis. Il est question de torticolis congénital est présent dès la naissance que ce soit un traumatisme, une lésion ou une anomalie. Le torticolis spasmodique se caractérise par des spasmes sévères et douloureux des muscles d’un seul côté du cou qui ne sont pas liés à la posture ou à de faux mouvements. Si c’était le cas, il s’agirait plutôt d’un torticolis aigu. Le dernier, mais non le moindre, le torticolis traumatique surviennent après un accident. Selon la nature de l’accident, il peut être intéressant de vérifier la présence de fractures ou de dislocations des vertèbres du cou. Dans les deux cas, un chiropraticien est d’un grand secours. À la Clinique Solution Santé Chiropratique Inc., il est possible de passer des radiographies sur place et de faire examiner l’ensemble de ses vertèbres.https://gallery.mailchimp.com/814debac19062cdfc36a0c018/images/photodune_2024159_patient_neck_xs.jpg**Quelles sont les causes du torticolis?**À la simple lecture des quatre types de torticolis, il est déjà possible d’en identifier les principales causes. Il n’en demeure pas moins que les causes sont variées et qu’un bon diagnostic permet de s’attaquer au problème pour prévenir la récurrence. Voyons quelques autres facteurs de risque à prendre en e ligne de compte.Diminution de la courbe cervicale : La courbe cervicale devrait normalement se situé entre 30o et 40o. Une diminution importante de la courbe cervicale – aussi connu sous le nom de cyphose,  courbe militaire ou courbe inversé, rend les personnes plus sensibles au torticolis lorsqu’un stress survient.Mauvaise posture : L’adoption d’une mauvaise posture de manière soutenue ou répétitive, que ce soit au travail ou dans les loisirs, est sans aucun doute de la raison la plus fréquente. À titre d’exemple, peindre un plafond ou regarder un film dans la première rangée d’un cinéma. « *Les nouvelles tablettes électroniques, numériques ou tactiles seraient responsables de torticolis et autres douleurs musculaires lorsqu’elles sont utilisées posées sur les genoux.* » Position de sommeil : En considérant que nous passons pratiquement le tiers de notre vie à dormir, il ne fait aucun doute qu’il faut être vigilant sur sa position de sommeil.  Dormir sur le ventre ou faire une sieste sur le sofa est à éviter pour éloigner les torticolis.**Quelles sont les conséquences liées au  torticolis ?**En plus de la douleur et de l’incapacité à bouger normalement la tête, « un torticolis mal traité peut causer une augmentation significative de la sévérité des subluxations vertébrales ». La subluxation vertébrale, rappelons-le, est un terme qui désigne qu’une ou plusieurs vertèbres soient désalignées ou déplacées. Ce déséquilibre de la colonne vertébrale empêche le corps de se rétablir de façon optimale et peut occasionner des problèmes tels que maux de tête ou un vieillissement prématuré des articulations.**Ce que la chiropratique peut faire pour vous ?**La chiropratique permet d’identifier les causes des problèmes musculo-squelettiques – tel que les torticolis – grâce aux résultats de vos examens physiques, chiropratiques, orthopédiques, neurologiques et radiologiques. Sachez que tous ses examens sont offerts sur place à la Clinique Solution Santé Chiropratique Inc.Par ailleurs, la chiropratique permet, selon votre condition personnelle, de ralentir ou de corriger la diminution de la courbe cervicale. En considérant que 80% des mouvements du cou proviennent des vertèbres C1 et C2, il ne fait aucun doute qu’un chiropraticien pratiquant la technique des hautes cervicales comme Dr Pascal Paquet, chiropraticien, D.C. peut être fort apprécié lorsqu’un torticolis se fait ressentir. Les ajustements chiropratiques peuvent également vous aiderez à soulager la douleur, réduire l’inflammation, retrouver la mobilité de votre cou et rééduquer vos systèmes nerveux, musculaires et squelettiques. En prime, votre chiropraticien pourra vous donner des astuces personnalisées à faire à la maison pour retrouver plus rapidement une santé optimale dans le cas d’un torticolis.**Témoignages : La chiropratique efficace pour traiter le torticolis**Une simple recherche sur Internet vous permettra de trouver de nombreux cas pour lesquels les traitements chiropratiques ont été efficaces pour résoudre un problème de torticolis. Nous en avons sélectionné deux spécialement pour vous. «  J’avais des torticolis en permanence, de la difficulté à travailler et à me concentrer. J’étais en attente d’une opération chirurgicale au cou. J’ai consulté [en chiropratique] en mai 2007 et [… d]ans les semaines qui suivirent les améliorations se sont fait sentir. Je n’ai maintenant plus de paralysie au bras ni de torticolis, je n’ai plus de douleur, je me sens bien ! » **1**  - Claude Normand, St-André de Kamouraska « Après avoir souffert de la douleur intense dans mon cou, mes épaules et l’arrière de ma tête, j'ai finalement été diagnostiqué avec deux extrusions de disques dans mon cou. [...] J'ai passé plus de deux ans à suivre des approches médicales traditionnelles pour traiter mon état, avec peu de succès. Il a fallu seulement deux mois [de traitements chiropratiques] pour me remettre sur les rails. J’aurais aimé connaître les avantages du traitement chiropratique deux ans plus tôt, mais au moins j'ai finalement eu l'aide dont j'avais besoin. » **2**  - T. Whitrock - Scottsdale, Arizona  1 - <http://chiropraticienne.ca/?page_id=22>2-  Libre traduction de <http://www.chiropractorscottsdaleaz.com/neck-pain.html>**Quelques conseils et pistes de solutions[[2]](#footnote-2) :**Mauvaise posture : Le simple fait d’être conscient de sa posture et surtout de sa mauvaise posture est le point de départ pour adopter de nouvelles façons de faire pour être plus confortable, plus efficaces et en meilleure santé. Aménager son espace de travail de manière ergonomique peut éviter bien des problèmes de sensibilité au niveau du cou que ce soit se tenir droit en position assise, poser les documents à lire ou l’écran d’ordinateur à la hauteur des yeux  sont des recommandations simples à la portée de tous pour limiter les risques de torticolis. Il en va de même au volant de la voiture, assis sur sa bicyclette, debout sur le tapis de gym ou simplement devant la télévision. *Dr Pascal Paquet, chiropraticien, D.C*. peut vous fournir des trucs et des astuces personnalisées pour améliorer votre posture que ce soit au travail ou dans les loisirs. Téléphone et cellulaire : Éviter de tenir le combiné entre l’épaule et l’oreille. Au besoin, procurez-vous un casque téléphonique avec micro, un système téléphonique mains libres ou un système de « Bluetooth ».Tablettes électroniques : Pour réduire les risques de contracter un torticolis en utilisant sa tablette électronique, il est préférable d’éviter de l’utiliser poser directement sur les genoux. La position du cou sera moins prononcée si la tablette est plutôt utilisée sur une table, un comptoir ou un bureau. Pour un résultat optimal, il est préférable de se prémunir d’un étui qui permet d’ajuster l’ongle de vision dans lequel la tablette est utilisée. Tout comme pour les ordinateurs, l’écran devrait idéalement 10o à 20o. Inflammation : Mettre de la glace ou des compresses d’eau froide pendant quinze minutes sur la région douloureuse. Vous pouvez vous procurer un sac de gel à congeler à la Clinique Solution Santé Chiropratique Inc. ou opter pour un sac de petits pois congelé. Ces deux options ont l’avantage d’épouser la forme de votre cou ou de votre épaule contrairement à un « Ice pack ». L’opération peut être répétée quatre à six fois par jour. Au besoin, certaines techniques telles que les ultrasons ou l’électrothérapie peuvent être suggérées par Dr Paquet, chiropraticien, D.C. pour réduire la tension ou l’inflammation.Massages : Lorsque vous prenez conscience que vous venez d’adopter une mauvaise posture, prenez le temps de faire une pause pour masser la région qui risque d’être touché afin de détendre les muscles contractés. Si vous anticiper d’adopter une mauvaise posture, pour peindre le plafond par exemple, il est important de prendre des pauses régulières, de se masser et même d’effectuer des exercices et des étirements (voir plus bas).En cas de sensibilité ou de torticolis, la zone touchée peut être massée délicatement à l’aide d’une crème ou d’un onguent afin de détendre le muscle endolori. À la Clinique Solution Santé Chiropratique Inc., nous privilégions la crème homéopathique *Traumeel* que vous pouvez vous procurer à la clinique ou en pharmacie.Sommeil : Au risque de se répéter, la position de sommeil sur le ventre est fortement déconseillée, car elle ne permet pas à la tête et au cou d’être bien alignés avec le dos. Il est nettement préférable de dormir sur le dos ou sur le côté. Pour vous aider à résister à l’envie de vous retourner sur le ventre, vous pouvez serrer un oreiller dans vos bras ou placer un oreiller entre vos genoux lorsque vous adoptez une position sur le côté.Il existe sur le marché de nombreux oreillers orthopédiques qui offre un support adapté au niveau du cou. Nous tenons depuis plusieurs années un inventaire du modèle *Ortha-Cerv*qui offre un support pour un cou court ou long et qui tient compte de votre sexe, de votre poids, de votre grandeur. Plus récemment, nous avons également adopté deux modèles, soit le modèle« Ultra » et le modèle  « Exclusively Your’s », de la compagnie *Foot Leveler’s.*Ces derniers tiennent compte du votre poids, de votre grandeur et des spécifications de votre matelas ainsi que de deux à quatre mesures selon le modèle. Pour aller encore plus loin, assurez-vous que votre matelas vous offre un support à la fois ferme et confortable. Malheureusement, trop de patients réalisent que leur matelas ne leur offrait plus un support adéquat seulement une fois qu’ils se sont décidés à le changer. Règle générale, votre matelas devrait être remplacé tous les dix ans, et ce, particulièrement s’il a tendance à se creuser ou à conserver la forme de votre corps. Effectuer une rotation du matelas aux deux mois pourrait vous aider à conserver le support du matelas le plus longtemps possible. Dans tous les cas, des courbatures ou un mal de dos au réveil peuvent être des signes que votre matelas ne vous rend plus un aussi bon service.Exercices et étirements : Contrairement à la croyance populaire, le torticolis ne se corrige pas avec l’immobilité, mais bien avec la mobilité ! Il existe ainsi de nombreux exercices et étirements pour favoriser la souplesse et le mouvement du cou. Nous vous en suggérons quatre à exécuter trois fois par semaine pour aider vos muscles du cou à éloigner les torticolis ou pour améliorer la flexibilité du cou en cas de torticolis. N’hésitez pas à consulter le Dr Pascal Paquet, chiropraticien, D.C. pour un programme personnalisé.https://gallery.mailchimp.com/814debac19062cdfc36a0c018/images/tete_1.jpgEn position assise et sans bouger la tête ni le cou :Placer une ou deux mains sur votre front en poussant vers l’arrière. Maintenir la résistance environ 5 secondes.Recommencer de cinq fois à vingt fois.https://gallery.mailchimp.com/814debac19062cdfc36a0c018/images/tete_2.jpgEn position assise et sans bouger la tête ni le cou :Placer la main gauche sur la tempe gauche en poussant vers la tête. Maintenir la résistance environ 5 secondes. Refaire le même exercice du côté droit.Recommencer de cinq fois à vingt fois en alternant les côtés.https://gallery.mailchimp.com/814debac19062cdfc36a0c018/images/tete_3.jpgEn position assise et sans bouger la tête ni le cou :Placer les mains derrière la tête en poussant vers l’avant.Les mains peuvent être croisées et le menton légèrement rentrer. Maintenir la résistance environ 5 secondes.Recommencer de cinq fois à vingt fois.https://gallery.mailchimp.com/814debac19062cdfc36a0c018/images/tete_4.jpgEn position assise :Placer la main gauche contre l’oreille droite.Pencher la tête vers l’épaule gauche.Maintenir la résistance environ 5 secondes.Placer la main droite contre l’oreille gauche.Pencher la tête vers l’épaule droite.Maintenir la résistance environ 5 secondes. Recommencer de cinq fois à vingt de chaque côté.Autres considérations : La prévention et le bon sens ont toujours leur place.L’hiver, il est judicieux de s’équiper d’une écharpe, d’un foulard ou d’un cache-cou afin de garder le cou à l’abri du froid et du vent. L’été, il faut être vigilant en utilisant un ventilateur ou un climatiseur afin d’éviter de diriger l’air directement sur soi. Bien que rafraîchissant, le ventilateur de la chambre à coucher ou l’air conditionné d’un restaurant peut occasionner un torticolis incommodant. **Alternatives médicales traditionnelles**Les recours aux médicaments demeurent la solution privilégiée en médecine traditionnelle. En cas de torticolis, les analgésiques, les anti-inflammatoires ou les relaxants musculaires sont généralement prescrits pour réduire la douleur. Dans certains cas, le port d’un collet cervical peut être suggéré, mais il y a des risques d’ankyloser les muscles s’il est porté plus de quarante-huit heures.**La Clinique Solution Santé Chiropratique inc.** **Évènements spéciaux**En janvier, certains patients ont remarqué que la Clinique Solution Santé Chiropratique Inc. avait dû se départir de sa salle de repos afin d’accommoder un confrère de travail.  Cette situation n’est que temporaire puisque les travaux pour construire une nouvelle salle de repos devraient commencer sous peu. Ce faisant, la clinique connaîtra un réaménagement qui sera, nous l’espérons, vous plaire. Avec un peu de chance, la nouvelle salle de repos devrait être accessible avant la St-Valentin.Depuis juin, Mélynda, assistante chiropratique de la Clinique Solution Santé Chiropratique Inc. , travaille en étroite collaboration avec plusieurs professionnels pour vous offrir un tout nouveau site web. Très prochainement, le nouveau site sera mis en ligne et vous offrira, en plus de sa nouvelle image, un contenu informatif et bilingue. Pour vous donner un avant-goût, nous vous offrons ce Courrier Santé mensuel dans un nouveau format visuel. **Programme ambassadeurs**Un sincère remerciement à tous nos ambassadeurs du mois de janvier pour la confiance qu’il me témoigne en ayant recommandé des proches, parents, collègues et amis. Merci beaucoup à : Madame  Jacques, Madame Turcotte, Madame Marceau, Monsieur Delvecchio, Madame  St-Gelais et Madame  Mallet.**Mot de la fin**Toute l’équipe de la *Clinique Solution Santé Chiropratique* se joint à moi pour vous souhaiter un mois rempli d’amour à l’occasion de la St-Valentin.Nous vous proposons, en pièce jointe, la lecture du document «Ravivez votre bien-être no2» afin de vous inspirer pour retrouver une santé optimale. Il s’agit de la suite du document de janvier.Bon début d’année !Chiropratiquement vôtre, **Dr Pascal Paquet, chiropraticien, D.C.*Clinique Solution Santé Chiropratique Inc.***1100 Crémazie Est, bureau 100Montréal, QC, H2P2X2Téléphone bureau: 514-723-2424<http://www.cliniquesolutionsante.com/> **Sources :**<http://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/backexercises_advanced.html><http://www.chirodesmarais.com/traitements/torticolis.php><http://www.chiropratique.com/74-article-le-torticolis.html><http://www.chiropratiquedagenais.com/emailing/111117/><http://www.e-sante.fr/mal-cervicales-5-exercices-pour-renforcer/actualite/807><http://golfeur.qc.ca/images/tech/neck.gif><http://www.maxisciences.com/torticoli/les-tablettes-tactiles-susceptibles-de-provoquer-des-torticolis_art21041.html><http://www.moietcie.ca/articles/sante/pour-en-finir-avec-le-torticolis><http://pic90.picturetrail.com/VOL2222/11008466/19563558/315076522.jpg> |

 |

 |

 |

 |

1. <http://www.chirodesmarais.com/traitements/torticolis.php> [↑](#footnote-ref-1)
2. Notez que les besoins spécifiques de chaque personne peuvent différer. [↑](#footnote-ref-2)