

# Université Santé Optimale

Présenté par Dr Pascal Paquet, D.C.

## Qu'est-ce qu'une subluxation vertébrale?

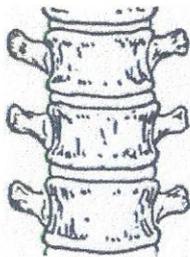
*Subluxation vertébrale n'est pas le nom d'un nouveau groupe rock. Ce n'est pas la dernière-née d'un des trois géants des voitures américaines. Et ce n'est pas non plus un tout nouveau traitement thermal.*

Une subluxation vertébrale est un endroit dans la colonne vertébrale où le mouvement est restreint ou les os (vertèbres) sont désalignés. Cela peut signifier qu'une vertèbre est légèrement « déplacée » ou une section de plusieurs vertèbres sont désalignées. De plus, une subluxation vertébrale réfère à un endroit dans la colonne vertébrale qui manque de mouvement ou simplement ne fonctionne pas normalement (c'est pourquoi on appelle quelques fois les subluxations vertébrales dysfonctions vertébrales ou dysfonctions spinales).

### Débuter par la colonne vertébrale

À titre de praticiens de soins de santé holistiques, D<sup>r</sup> Paquet aborde un important ensemble de facteurs qui influencent le bien-être des patients incluant la nutrition, l'exercice et le stress. Toutefois, la santé vertébrale est le fondement de l'approche révolutionnaire chiropratique pour atteindre un bien-être optimal.

Particulièrement, D<sup>r</sup> Paquet cherche à identifier, à corriger et à prévenir ces endroits dysfonctionnels de la colonne vertébrale. Bien que cette condition soit très répandue, plusieurs personnes ne savent pas, ou savent à peine, ce que cette condition peut faire à leur santé. Poursuivez votre lecture pour en connaître davantage sur les subluxations vertébrales et pour vous garder, ainsi que votre famille, à l'abri de ce défi courant de santé.



Trois vertèbres

Pour bien comprendre ce que sont les subluxations vertébrales, on doit posséder une connaissance élémentaire de l'anatomie vertébrale.

La colonne vertébrale est composée d'une série d'os superposés appelés vertèbres : sept dans le cou (vertèbres cervicales), douze dans la partie supérieure du dos (vertèbres dorsales) et cinq dans le bas du dos (vertèbres lombaires). À la base de la colonne vertébrale se trouvent les hanches (le sacrum et les os iliaques). Le coccyx forme l'extrémité du sacrum.

Des coussinets remplis de liquide appelés disques intervertébraux séparent chaque vertèbre. Ces tissus conjonctifs facilitent le mouvement, absorbent les chocs et empêchent les vertèbres de se toucher l'une et l'autre (ouch !).

Le corps vertébral a un trou dans sa partie arrière. Ces trous vertébraux en se superposant forment un canal fermé servant d'étui protecteur.

### Le lien posture

Saviez-vous que votre posture donne de puissants indices sur la santé de votre colonne vertébrale? Par exemple, les problèmes de posture suivants sont souvent indicateurs de possibles subluxations vertébrales :

- ⌘ Une tendance à un dos courbé en position assise (un problème fréquent chez les personnes qui travaillent à un bureau ou à un poste de travail informatisé.
- ⌘ Un « dos de douairière » ou un « dos rond » dans la partie supérieure du dos.
- ⌘ Une hanche est plus haute que l'autre.
- ⌘ Le bas du dos « plat » ou un manque de courbe naturelle laquelle devrait courber légèrement à l'intérieur vers l'estomac.
- ⌘ Un dos « cambré » ou une exagération de la courbe intérieure (vers l'estomac.)
- ⌘ Une épaule plus haute que l'autre.
- ⌘ Une tendance à tenir la tête sur un côté ou légèrement tournée d'un côté.
- ⌘ Une tendance à tenir la tête vers l'avant de manière que si on tirait une ligne en partant de l'oreille, cette ligne irait directement devant l'épaule.

Comment pouvez-vous surveiller votre posture pour identifier de possibles subluxations vertébrales? Premièrement, assurez des vérifications chiropratiques régulières. Deuxièmement, demandez au D<sup>r</sup> Paquet de vous montrer des vérifications simples de la posture dont vous pouvez vous servir pour vérifier l'alignement entre les ajustements.

Cet étui protecteur loge la confluence de tissus nerveux appelés moelle épinière. Les nerfs qui alimentent (ou innervent) presque toutes les structures du corps – du cœur jusqu'au muscle qui fait bouger le petit orteil – émergent de la moelle épinière.

### Maladies musculo-squelettiques

Les recherches scientifiques ont liées les subluxations vertébrales à une multitude de désordres. Elles sont associées plus fréquemment à des maladies impliquant les muscles et les os (désordres musculo-squelettiques). Les désordres musculo-squelettiques incluent la douleur au dos, la douleur au cou, les blessures sportives, les problèmes de mâchoires (dysfonction mandibulaire temporal), le coup de fouet, la sciatique, les maux de tête et les douleurs articulaires.

Il n'est pas étonnant que les subluxations vertébrales déclenchent la douleur musculo-squelettique. Après tout, les vertèbres sont rattachées aux muscles et à d'autres os via les tendons et les ligaments. Un simple coup d'œil à un diagramme anatomique du dos et du cou montre que, d'une manière ou d'une autre, tous les muscles et tous les os dans cette région sont reliés.

Une vertèbre désalignée dérange le mouvement complexe entre les muscles et les os. Cette coupure crée un état de déséquilibre – en retour exerce un stress sur les structures qui lui sont reliées et occasionne un inconfort.

### Subluxation : trafic lent à l'avant

Bien qu'éliminer les subluxations vertébrales est une stratégie extrêmement efficace pour mettre fin aux maux de dos et autres problèmes musculo-squelettiques, les chiropraticiens sont beaucoup plus que des « docteurs pour le dos. » Les études scientifiques démontrent que les subluxations vertébrales peuvent jouer un rôle dans un large éventail de problèmes de santé (voir le texte à droite de cette page.)

Quel est le lien entre la colonne vertébrale et la maladie? Bien que plus de recherches soient nécessaires avant de pouvoir en établir un lien ferme, la théorie prédominante est la suivante : comme les nerfs qui envoient des messages aller et retour de la moelle épinière émergent entre les vertèbres,

les subluxations vertébrales peuvent affecter les messages transmis par ces nerfs aux structures qu'ils innervent, incluant les organes. Par exemple, les nerfs allant de la moelle épinière dans la partie supérieure du cou jusqu'à l'oreille. Les subluxations vertébrales de la partie supérieure du cou sont souvent détectées chez les enfants souffrant d'infections de l'oreille. De plus, la recherche révèle que la correction de subluxations vertébrales soulage les infections de l'oreille (*J Manip Physiol Ther* 1996: 19:169-77). Les chercheurs spéculent que la subluxation vertébrale peut modifier l'influx nerveux aux structures de l'oreille, nuisant au bon fonctionnement de celle-ci et la prédisposant à l'infection.

### Détectives de subluxations

Comment les chiropraticiens détectent-ils les subluxations vertébrales? Ils commencent par une évaluation de santé et de bien-être. Les antécédents de santé tels que les traumatismes physiques, le travail de bureau, les mouvements répétitifs, l'implication dans les sports, l'inactivité ou le stress élevé tendent à augmenter le risque de subluxation vertébrale. Les patients subissent aussi un examen physique incluant des tests orthopédiques et neurologiques spécifiques.

De plus, les chiropraticiens considèrent la posture et l'alignement des patients. Une posture « penchée » latéralement suggère qu'une vertèbre – ou une section de vertèbres – est désalignée. Les chiropraticiens examinent aussi le dos des patients pour vérifier s'il y a une restriction ou un désalignement du mouvement qui peut indiquer la présence de dysfonction vertébrale.

Les symptômes d'un patient tels que douleurs, endolorissements et raideurs peuvent aussi suggérer qu'il a une subluxation vertébrale. (Note : la douleur peut survenir bien après l'existence d'une subluxation vertébrale).

### Arrêter les subluxations avant qu'elles ne fassent du tort

Pour corriger les subluxations vertébrales, les chiropraticiens appliquent une pression douce à la colonne

### Conditions associées aux subluxations vertébrales

Selon les études scientifiques, les subluxations vertébrales peuvent jouer un rôle dans le déclenchement des conditions suivantes – ou être un symptôme de leurs présences :

- Tension artérielle élevée
- Infection de l'oreille
- Asthme
- Fibromyalgie
- Vertige
- Trouble de l'attention
- Syndrome prémenstruel
- Problème digestif
- Syndrome du côlon irrité
- Syndrome du canal carpien
- Colique
- Problème immunitaire
- Incontinence nocturne
- Maladie de Parkinson
- Problème relié à l'allaitement maternel

vertébrale appelée un ajustement chiropratique. Ces manœuvres rétablissent le mouvement et l'alignement aux vertèbres dysfonctionnelles.

Lorsqu'on parle de promouvoir une santé optimale, les chiropraticiens savent que la clé est la prévention. Plutôt que de traiter les symptômes isolément, les chiropraticiens écoutent les patients et travaillent à identifier les facteurs sous-jacents qui sont à l'origine de leurs problèmes de santé. Cela signifie leur fournir des recommandations sur la nutrition, leur donner des conseils d'ordre ergonomique, leur suggérer des techniques de réduction du stress et encourager les patients à faire de l'exercice régulièrement. Cela veut aussi dire corriger les subluxations vertébrales avant qu'elles ne puissent causer du tort. Tout cela est accompli par des vérifications chiropratiques régulières. La même chose qu'une vérification chez le dentiste garde vos dents sans carie, les vérifications chiropratiques régulières peuvent

### 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](mailto:drpascalpaquet@yahoo.ca)