



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

Un complexe sournois

Depuis plusieurs chroniques, le terme « complexe de subluxation vertébrale » est régulièrement revenu. Mais qu'est-ce qu'un complexe de subluxation vertébrale ? Au cours de cette chronique, vous en connaîtrez davantage sur cette pathologie, souvent méconnue, mais étant la cause de bien des maux.

Le « complexe de subluxation vertébrale » (CSV) est un mauvais fonctionnement de l'articulation vertébrale. Il peut aussi bien désigner une restriction du mouvement de certaines articulations, des engourdissements majeurs que des problèmes santé. Ce qu'il faut retenir c'est que ce complexe est accompagné d'une perte de qualité du mouvement articulaire et d'un bris d'homéostasie. C'est-à-dire un bris dans la capacité que peut avoir votre corps à conserver son équilibre de fonctionnement en regard des contraintes qui lui sont extérieures.

CAUSES

Tout facteur qui concourt au déséquilibre structural de votre colonne vertébrale est susceptible de causer, à plus ou moins long terme, un CSV. Lorsque votre colonne vertébrale ne fonctionne pas adéquatement, la libre expression de votre système nerveux est affectée.

L'influx nerveux, courant électrique qui parcourt les tissus nerveux et qui envoie des commandes à votre cerveau, est alors entravé. C'est là que peut se situer la cause de bien de vos petits et grands bobos.

De mauvaises habitudes de vie, une mauvaise posture, un accident ou un stress constant sont les causes les plus fréquentes d'un CSV. Elles amènent un déséquilibre au niveau des ligaments et des muscles en plus de participer à l'apparition d'inflammations entourant les articulations vertébrales.

CONSÉQUENCES

Tout au long de la colonne vertébrale, des racines nerveuses quittent le canal rachidien en utilisant des orifices situés à proximité des articulations vertébrales. Un peu comme les branches d'un arbre qui émergent de son tronc. Lorsqu'un dérangement vertébral se produit, les réactions neuro-physiologiques se modifient. Le fonctionnement de votre système nerveux devient anormal. Les racines nerveuses, les capteurs de mouvement et la moelle épinière perdent leur capacité de bien acheminer l'influx nerveux aux organes, muscles et vaisseaux sanguins. C'est ainsi que le processus de la dégénérescence s'enclenche. Votre cer-



PHOTO ISTOCK

■ Les vérifications chiropratiques régulières peuvent garder votre colonne vertébrale sans subluxation.

veau reçoit alors une information inappropriée perturbant son fonctionnement optimal. Si la situation n'est pas rétablie, des changements de comportement et une modification du fonctionnement de vos organes et tissus sont à prévoir.

Par la suite, vos muscles seront en réaction. S'ils sont associés à des racines nerveuses déficientes, de légers spasmes occasionnels ainsi qu'une réduction du tonus peuvent être observés. La douleur s'installe et une perte de posture est à envisager. La circulation sanguine s'en trouve aussi déséquilibrée puisque l'apparition d'inflammations nuit à la guérison normale des tissus.

À long terme, la détérioration et le remodelage de vos tissus vertébraux et articulaires causés par la présence d'un CSV perturberont toute la physiologie de votre corps. Des réactions biochimiques endommageront les tissus environnants. Des dépôts de calcium vont s'infiltrer dans ces tissus malades causant l'apparition d'arthrose. On parle alors de dégénération de la subluxation vertébrale.

PRÉVENTION ET DÉTECTION

On peut éviter les conséquences néfastes du CSV par la prévention ou la détection précoce. Tout comme un nettoyage chez le dentiste permet de conserver vos dents sans caries, les vérifications chiropratiques régulières peuvent garder votre colonne vertébrale sans subluxation. Les observations cliniques démontrent que le CSV, comme la carie

dentaire, peut évoluer sans qu'aucune douleur ne soit ressentie et peut être présent pendant des années avant qu'un symptôme ne signale sa présence. Ce cas est particulièrement fréquent chez les enfants. Sa présence ne peut être révélée que par un examen clinique et radiologique approfondi.

N'attendez pas d'avoir mal avant de consulter un professionnel de la santé. Celui-ci saura vous conseiller afin de développer un mode de vie préventif, une solution permanente pour ajouter de la qualité à votre vie !

CONSEILS POUR SE GARDER EN PLEINE SANTÉ

- 1 Si vous éprouvez de la douleur à un muscle ou une articulation, la première chose à faire est de mettre de la glace.
- 2 Faites de l'exercice physique au moins trois fois par semaine.
- 3 Adoptez une bonne posture de sommeil en dormant sur le dos ou sur le côté.
- 4 Optez pour une posture de travail ergonomique.