



CHIROPRATIQUE

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

Guérir le mal de cou

Vous êtes nombreux à m'écrire pour en savoir davantage sur les bienfaits des soins chiropratiques dans le traitement de la cervicalgie, plus communément appelée mal de cou. Un Canadien sur cinq doit composer avec les impacts importants de cette affection sur sa qualité de vie. Le traitement chiropratique utilisé pour soigner ces personnes (l'ajustement cervical) est efficace, sécuritaire et basé sur une compréhension approfondie de la recherche scientifique actuelle. J'y consacre ma chronique d'aujourd'hui.

La cervicalgie se définit par une douleur localisée à la nuque, souvent accompagnée de maux de tête, d'étourdissements et de douleurs aux épaules ou aux bras.

L'ajustement cervical soulage douleurs, inconforts et degrés d'incapacité

La région cervicale est composée de sept vertèbres, de muscles et de tendons qui permettent aux os de bouger.

Elle comprend aussi les tissus de soutien, qui supportent et relient les vertèbres entre elles.

Mobile et flexible, votre cou est quotidiennement exposé à des blessures cervicales. Les déplacements,

les mouvements brusques, les activités sportives ou les accidents de tout genre peuvent engendrer ce type de blessures.

C'est grâce à une technique appelée ajustement cervical ou manipulation cervicale que le chiropraticien peut vous aider à réduire vos douleurs.

Cette technique, qui consiste en une manipulation précise de la région cervicale, est une spécialité du chiropraticien. Elle a pour fonction de rétablir l'amplitude du mouvement et de favoriser la mobilité des muscles adjacents. Il soulage ainsi douleurs, inconforts et degré d'incapacité.

Le traitement a aussi pour effet bénéfique d'améliorer la force de votre cou, évitant ainsi les rechutes possibles.

L'AJUSTEMENT CERVICAL

Un groupe de recherche multidisciplinaire international de la Décennie des os et des articulations, travaillant sur la cervicalgie et ses troubles associés, a confirmé par le biais d'une étude que la



PHOTO ISTOCK

■ La cervicalgie (ou mal de cou) se traduit par une douleur localisée à la nuque.

manipulation vertébrale s'avérait l'une des quelques formes de traitements efficaces contre la cervicalgie.

Dirigé par le Dr Scott Haldeman, de l'Université de Californie à Irvine, ce groupe comprend plus de 50 chercheurs répartis dans neuf pays et représentant 19 disciplines cliniques et scientifiques. La recherche a été effectuée sur un échantillon de 109 millions de personnes.

Publiées en 2008 dans la revue scientifique *Spine*⁽¹⁾, les conclusions de l'étude sont claires : la manipulation vertébrale constitue un choix efficace et peu risqué pour le patient.

Les experts de renom impliqués dans cette recherche ont questionné le sujet pendant sept ans et ont révisé pendant plus de 25 000 heures l'ensemble des recherches scientifiques déjà publiées sur la cervicalgie. Cette étude internationale est la plus importante à avoir été réalisée à ce jour sur le sujet.

Non seulement ces chercheurs recommandent-ils l'ajustement cervical en tant que traitement efficace contre la cervicalgie, mais ils confirment que c'est une technique sécuritaire, lorsqu'elle est ef-

fectuée par un professionnel compétent, formé et habilité à établir un diagnostic.

RÉSULTATS ÉVOCATEURS

Devant un consensus d'experts d'une telle ampleur, difficile de ne pas faire confiance en cette technique de soin.

Cette étude s'inscrit d'ailleurs à l'intérieur d'un grand nombre de recherches récentes et concluantes réalisées sur l'efficacité des traitements chiropratiques contre les maux de cou.

Pratiqué par un chiropraticien, l'ajustement cervical est un traitement efficace et sécuritaire qui améliorera votre état de santé de façon naturelle.

Comme toujours, je vous invite à me faire parvenir vos commentaires.

D'ici là, rappelez-vous que lorsque la science parle, il faut lui prêter une oreille attentive.

Source :

1. Haldeman S et al. Bone and Joint Decade (2000-2010) Task force on Neck Pain and Its Associated Disorders. *Spine*, Vol 33, No. 4S. Supplement to February 15, 2008