



## Sport et chiropratique : un duo gagnant

**V**ous avez été nombreux à réagir à l'émission *Nos Canadiens*, diffusée sur les ondes de V le 25 février dernier. On y voyait le réputé hockeyeur du CH, Michael Cammalleri, vanter les effets bénéfiques de traitements qui lui étaient administrés par son chiropraticien. Réflexion sur une discipline qui prend de l'expansion à une vitesse olympique : la chiropratique sportive.

Après chaque entraînement et avant chaque match, le célèbre n° 13 du Canadien de Montréal se fait un devoir de préparer adéquatement son corps à l'effort.

Pour cela, il profite de l'expertise du Dr Michael Prebeg, chiropraticien ontarien, qui l'observe sous toutes ses coutures et qui s'assure que son organisme soit dans un état de performance optimal : « Je cherche tout ce qui ne réagit pas normalement afin de régénérer et d'améliorer la machine. (...) Comme une voiture Ferrari en formule un, Mike tire beaucoup d'avantages de ces mises au point fréquentes. Toutes les voitures de course vont au puits pour des ajustements. »

Et un bon huilage, pour Cammalleri, passe nécessairement par un traitement chiropratique.

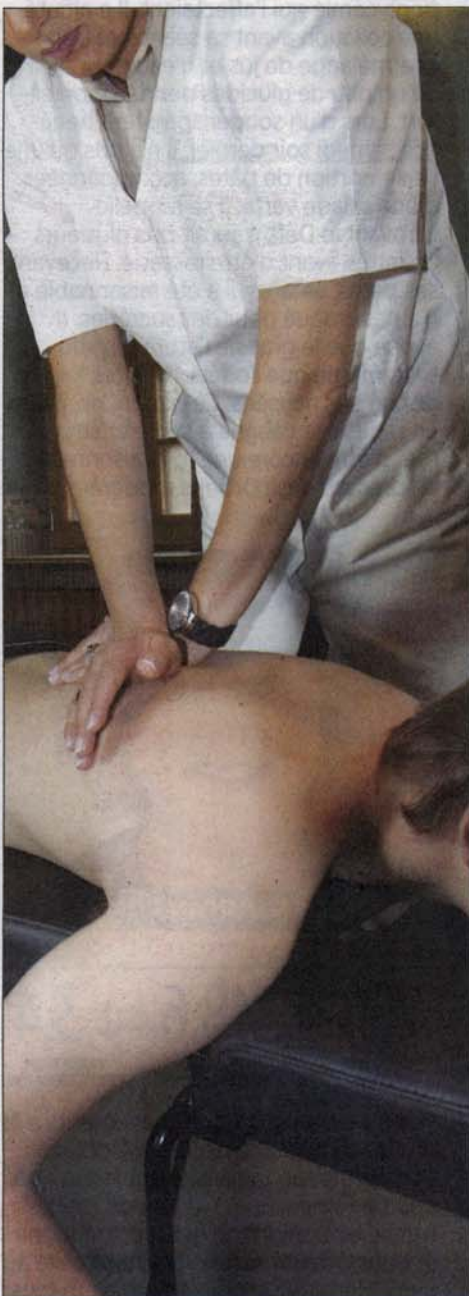
### PRÉVENTION, TRAITEMENT, PERFORMANCE

Le Dr Prebeg fait partie des nombreux chiropraticiens qui deviennent des professionnels de la santé de premier contact dans le monde du sport d'élite. Leur travail est orienté vers l'amélioration et l'optimisation des capacités de l'athlète. Leur mandat est clair : prévention, traitement et accompagnement à la performance.

Lorsqu'une blessure sportive survient, le chiropraticien établit un diagnostic précis et détermine un plan de traitement.

À la suite des analyses radiologiques et autres tests préalables requis, il utilise la manipulation articulaire (ajustement) dans le but de rétablir la fonction articulaire, de diminuer les tensions musculaires et de redonner la fonction optimale aux différentes structures et aux systèmes du corps de l'athlète.

Ce qu'on appelle « l'ajustement » est le type de soin le plus utilisé en chiropratique. Il consiste en une application de force contrôlée et de faible amplitude sur une zone donnée du corps. À l'aide de différentes techniques, le chiropraticien administre également des soins de tissus mous aux muscles, aux tendons, aux liga-



■ **Athlète amateur ou professionnel, n'hésitez pas à consulter un chiropraticien.**

ments et aux fascias. Grâce à des modalités de soutien (glace, chaleur, électrothérapie, thérapie manuelle complémentaire), à des exercices de rééducation et à différents conseils, il accompagne l'athlète dans ses exploits sportifs et dans la réussite de sa carrière. Lorsque nécessaire, il peut aussi adresser l'athlète à des spécialistes et ainsi lui faire bénéficier de soins multidisciplinaires.

Ils font régulièrement appel à la chiropratique :

Tiger Woods, Arnold Swarzenegger, Lance Armstrong, Emit Smith, Micheal Jordan, Joe Montana, Brett Butler et bien d'autres !

### UNE DISCIPLINE QUI A SA PLACE

À titre bénévole au tournoi de hockey de votre enfant, en passant par les Jeux de Québec, les ligues professionnelles et les Jeux olympiques, les docteurs en chiropratique sont très impliqués auprès des sportifs. Le sport de haut niveau intègre d'ailleurs fréquemment des chiropraticiens à l'intérieur d'équipes de soutien multidisciplinaires.

À l'heure actuelle, pas moins de 80 % des équipes professionnelles ont recours à des soins chiropratiques. En 2008, 24 équipes sur 30 avaient leur chiropraticien désigné dans la Ligue nationale de hockey. Dans le monde du baseball professionnel, la proportion grimpe à 28 équipes sur 30 la même année, et à 31 équipes sur 32 dans la Ligue nationale de football.

Au niveau olympique, la croissance de cette tendance a été fulgurante, ces dernières décennies. En 1980, un seul chiropraticien figurait parmi l'équipe médicale officielle d'un seul pays. En 2008, à Pékin, on comptait huit chiropraticiens actifs au sein des différentes équipes sportives pour le Canada uniquement. Leur présence a également été très marquée lors des derniers Jeux d'hiver, à Vancouver.

### LES ATHLÈTES EN HERBE

La chiropratique sportive aide aussi les sportifs amateurs, pour qui l'activité physique joue un rôle primordial dans le quotidien et qui ne sont pas non plus à l'abri des blessures neuro-musculo-squelettiques. N'hésitez pas, vous non plus, à demander conseil à votre docteur en chiropratique. Il n'est pas nécessaire d'être une machine pour se donner le droit à un arrêt au puits de ravitaillement !

#### Sources :

- Association des chiropraticiens du Québec : [www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com)
- Conseil chiropratique des sciences du sport du Québec : [www.ccssq.ca](http://www.ccssq.ca)
- Conseil du sport de haut niveau de Québec : *La chiropratique au service de l'athlète*, [www.cshnq.org](http://www.cshnq.org)