

# Dossier d'éducation

Association des chiropraticiens du Québec

## L'ajustement chiropratique



L'ajustement chiropratique est une forme particulière de manipulation des articulations, caractérisée par une poussée directionnelle énergique et rapide, sous une force contrôlée. Elle peut être réalisée avec les mains ou au moyen d'outils mécaniques spécialisés.

Le but de l'ajustement chiropratique est d'influencer les interactions entre les systèmes nerveux, musculaire et squelettique afin de permettre une meilleure circulation de l'influx nerveux.

Lors de certains ajustements chiropratiques, il peut se produire un son caractéristique. Ce dernier s'apparente à un craquement. En fait, le nom scientifique pour ce phénomène s'appelle la cavitation. Une cavitation est produite lorsqu'une articulation est amenée au maximum de sa capacité de mouvement passif. À ce moment, une quantité d'azote (un gaz) est libérée. C'est la libération du gaz qui produit le craquement.

### Les étapes du traitement chiropratique

#### 1. L'étape palliative (soulagement des symptômes et de la douleur)

La majorité des gens qui consultent un chiropraticien le font parce qu'ils éprouvent de l'inconfort physique. Ceci implique que la première partie des soins vise généralement à soulager la douleur, la mobilité réduite des articulations et l'irritation nerveuse qui y est associée. Selon le diagnostic, l'âge, la condition physique, la chronicité des symptômes et les blessures antérieures, un certain nombre de visites sur une période de temps relativement courte seront nécessaires. Cette période dure généralement d'une à six semaines.

#### 2. L'étape de restauration (correction, réhabilitation et rééducation)

Les soins de restauration permettent le traitement plus en profondeur des problématiques d'ordre neuromusculosquelettique. Ce n'est pas parce que la douleur n'est plus présente qu'il faut conclure que la cause du problème est disparue. Le but du soin de restauration est d'optimiser la fonction déficiente. Il nécessite donc une période plus longue et plus complexe de soins pouvant aller de quelques semaines à quelques mois selon la gravité de votre condition.

#### 3. L'étape de maintien

Les soins de maintien vous aident à conserver le bien-être atteint lors de vos visites chiropratiques précédentes. Ils visent également la prévention et la détection de problématiques futures. Les chiropraticiens sont formés pour déceler les conditions problématiques de santé à leur état précoce, souvent même avant que vous ressentiez de la douleur ou que les signes de la maladie soient évidents. La durée du soin de maintien est très variable et dépendra principalement de l'intérêt que vous allez porter à l'aspect préventif de vos soins de santé.

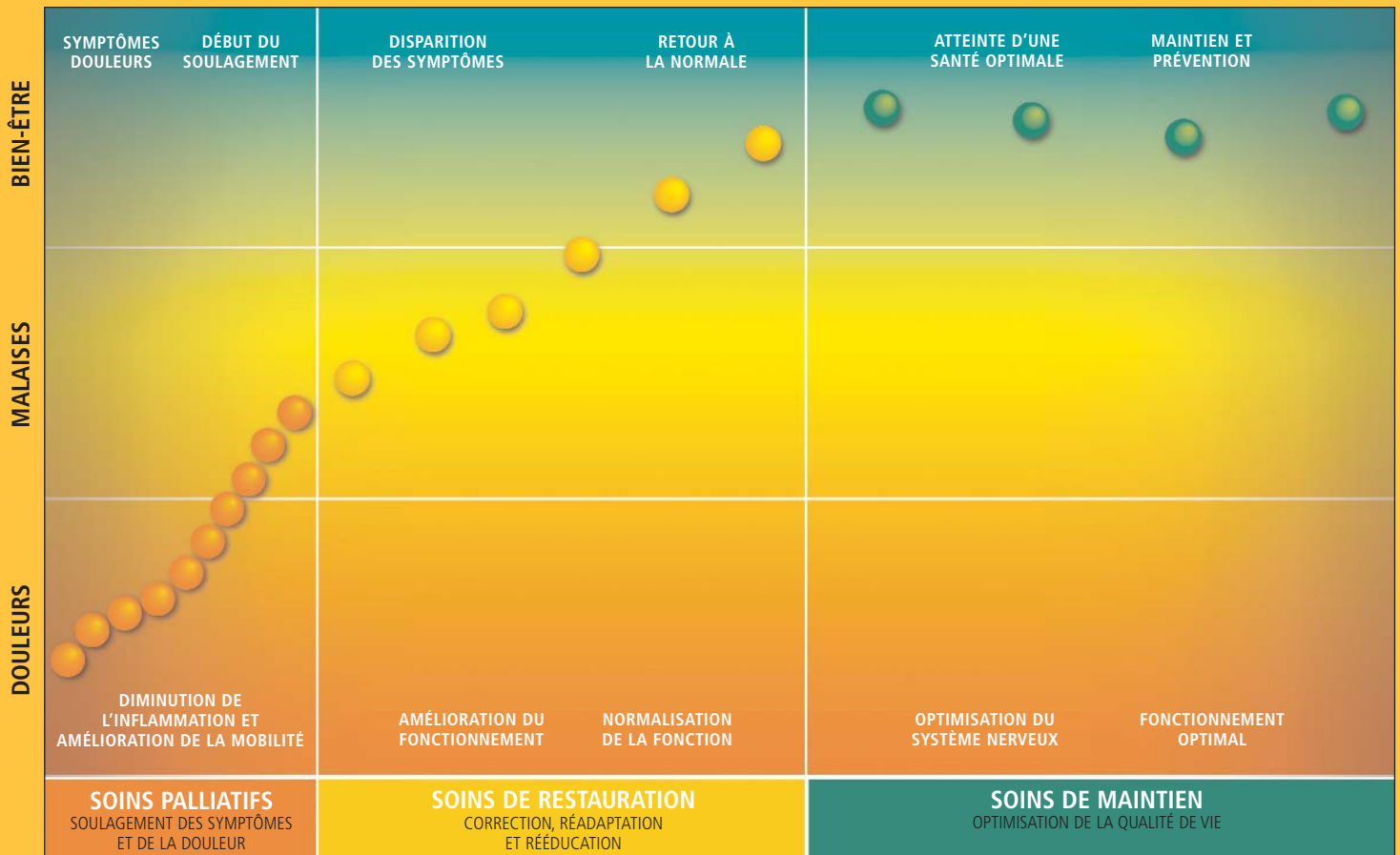
Votre chiropraticien travaillera donc avec vous pour trouver un programme qui vous convient en lien avec vos objectifs de santé et votre mode de vie. Votre suivi chiropratique peut également comprendre des recommandations d'exercices et d'étirements, des changements d'habitude alimentaire et d'autres conseils santé pouvant vous aider à améliorer votre qualité de vie.

# Dossier d'éducation

Association des chiropraticiens du Québec



## Durée et fréquence des soins chiropratiques



### Combien de fois aurais-je besoin de consulter mon chiropraticien?

Le nombre de visite nécessaire est relatif à la sévérité de votre condition et à vos buts en matière de santé. Votre chiropraticien discutera avec vous d'un programme de soins qui est lié à votre condition et vos objectifs de bien-être. La durée des soins chiropratiques varie donc d'une personne à l'autre. Ils peuvent nécessiter quelques jours, quelques mois, quelques années voir même toute une vie. Prenez le temps de discuter avec votre docteur d'un plan de traitement personnalisé qui est le plus spécifique et le plus bénéfique pour vous.

# Dossier d'éducation

Association des chiropraticiens du Québec

Votre rapport d'examen | **Système musculaire**



Votre système musculaire est composé de tendons et de muscles. Les tendons servent à attacher le muscle à l'os. Il y a deux types de musculature: la musculature phasique servant à faire bouger les os et la musculature posturale aidant à maintenir la posture. En plus d'avoir une fonction de soutien et de mouvement, les muscles et les tendons sont une importante source d'information pour le système nerveux. Les mécanorécepteurs qu'ils contiennent permettent au cerveau d'avoir une idée précise de votre position et d'ajuster votre équilibre en conséquence. Des déséquilibres au niveau musculaire nuisent à l'efficacité du système nerveux. C'est pour cette raison que nous allons travailler sur votre structure musculaire au(x) niveau(x) suivant(s) :

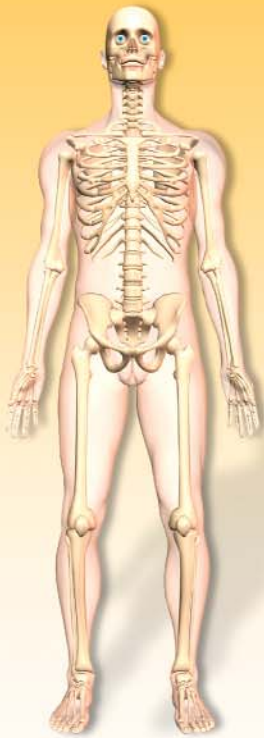
Section réservée au chiropraticien

# Dossier d'éducation

Association des chiropraticiens du Québec



Votre rapport d'examen | Système squelettique et articulaire



Pour les besoins d'explication, le système squelettique et articulaire comprennent les cartilages, les ligaments, les disques, les ménisques et les os. Le cartilage est un tissu spécialisé que l'on retrouve sur le bout d'un os participant à une articulation. Ce tissu ressemble à une gélatine compacte et il permet aux os de glisser les uns sur les autres en minimisant le frottement. Les ligaments sont des gros élastiques qui relient deux os ensemble. Les disques sont des coussins que l'on retrouve entre deux os et qui permettent d'amortir les chocs. Les ménisques stabilisent l'articulation en agrandissant la surface articulaire. Les os servent de charpente au corps. C'est également une grande réserve de calcium et un producteur de globules rouges. Toutes ces structures sont reliées au système nerveux via les nerfs et vous permettent, avec le système musculaire, de pouvoir bouger à votre guise et de maintenir un équilibre postural adéquat. Toute anomalie dans le système squelettique doit recevoir une attention particulière sinon l'arthrose peut s'y installer. C'est pour cette raison que nous allons travailler sur votre structure squelettique au(x) niveau(x) suivant(s) :



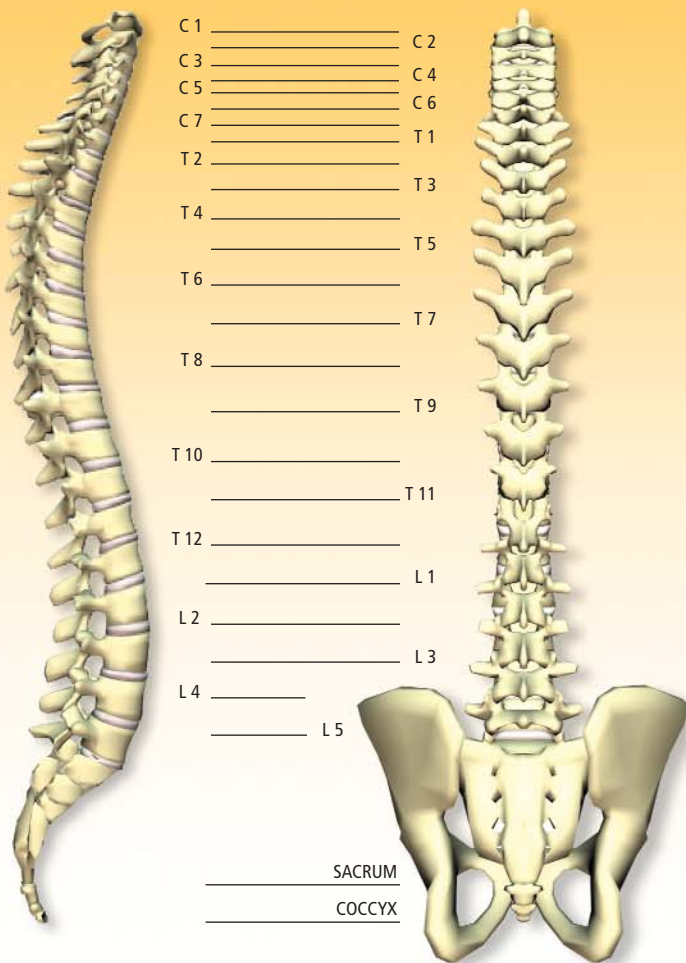
Section réservée au chiropraticien

# Dossier d'éducation

Association des chiropraticiens du Québec



Votre rapport d'examen | Colonne vertébrale



La colonne vertébrale est un empilement de 33 os dont 24 sont mobiles. Les vertèbres mobiles se divisent en trois sections. Il y a 7 vertèbres cervicales qui composent le cou, 12 vertèbres thoraciques qui avec les côtes forment le thorax et 5 vertèbres lombaires constituant le bas du dos. A l'exception des deux premières vertèbres cervicales, toutes les autres vertèbres mobiles sont séparées par des disques intervertébraux qui ont pour fonction d'amortir les chocs. Il y a également l'os triangulaire formé de cinq vertèbres soudées que l'on appelle le sacrum. Nous retrouvons le coccyx à son extrémité.

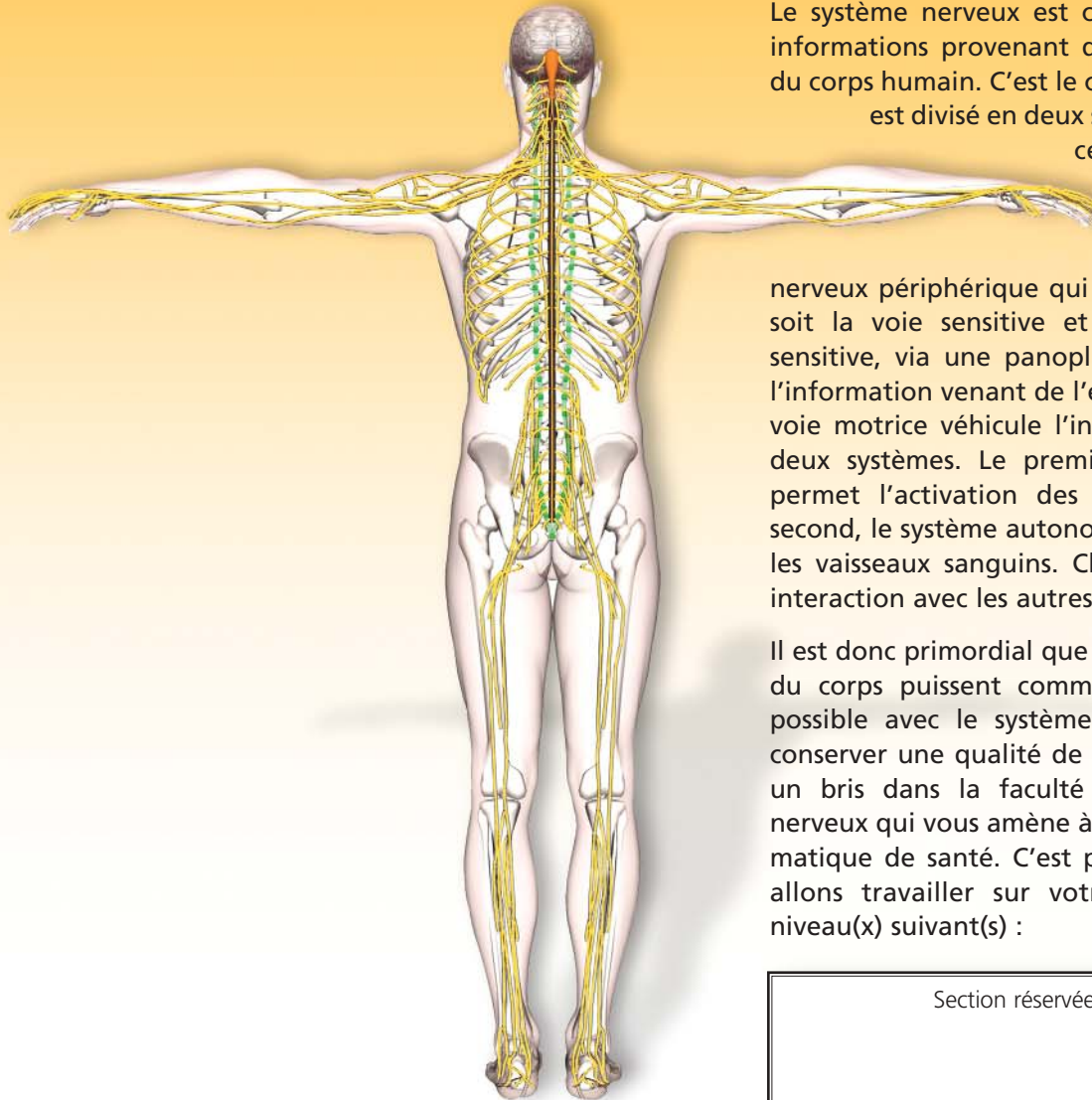
Votre colonne vertébrale à trois fonctions principales. La première est de permettre le mouvement via les 24 vertèbres mobiles. La seconde est de soutenir les membres supérieurs et inférieurs au tronc et la troisième est de protéger le système nerveux. Des lésions que l'on appelle «**SUBLUXATIONS VERTÉBRALES**» peuvent venir interférer dans la capacité de la colonne vertébrale à effectuer ces trois fonctions. Ces subluxations sont très irritantes pour le système nerveux et ont le potentiel d'amener d'autres systèmes du corps humain en dysfonction. C'est pour cette raison que nous allons travailler sur votre colonne vertébrale au(x) niveau(x) suivant(s) :

Section réservée au chiropraticien

# Dossier d'éducation

Association des chiropraticiens du Québec

Votre rapport d'examen | Système nerveux



Le système nerveux est celui qui intègre toutes les informations provenant de tous les autres systèmes du corps humain. C'est le chef d'orchestre. Ce système est divisé en deux sections: le système nerveux

central qui comprend le cerveau, le tronc cérébral, le cervelet et la moelle épinière, et le système

nerveux périphérique qui est divisé en deux sections soit la voie sensitive et la voie motrice. La voie sensitive, via une panoplie de récepteurs, transmet l'information venant de l'extérieur vers le cerveau. La voie motrice véhicule l'information du cerveau vers deux systèmes. Le premier, le système somatique, permet l'activation des muscles squelettiques. Le second, le système autonome, contrôle les organes et les vaisseaux sanguins. Chaque sous-système est en interaction avec les autres.

Il est donc primordial que chacun des autres systèmes du corps puissent communiquer le plus librement possible avec le système nerveux afin de pouvoir conserver une qualité de vie optimale. C'est souvent un bris dans la faculté d'intégration du système nerveux qui vous amène à consulter pour une problématique de santé. C'est pour cette raison que nous allons travailler sur votre système nerveux au(x) niveau(x) suivant(s) :

Section réservée au chiropraticien

# Dossier d'éducation

Association des chiropraticiens du Québec



## Votre plan de traitement



Votre diagnostic



Votre pronostic



Types de soins



Prochaines réévaluations

# Dossier d'éducation

Association des chiropraticiens du Québec



## Votre rôle



Il existe de multiples façons d'éviter les problèmes de santé. Nous vous donnons ici les grandes lignes d'un programme de prévention.

**L'entretien.** Tout doit être entretenu : votre maison, votre voiture, votre gazon, vos dents. Ne laissez pas votre système nerveux et vos articulations sans entretien car vous risquez tout simplement d'en payer le prix.

**Le repos.** Il est capital que vous soyez suffisamment reposé. Un manque de repos est non seulement néfaste à court terme mais il complique toujours une problématique de santé existante.

**La nutrition.** Vos tissus ont besoin de bons nutriments pour se régénérer. Soyez donc attentif à votre alimentation et faites en sorte qu'elle soit équilibrée et saine. Évitez le plus souvent possible toute forme de malbouffe.

**L'exercice.** L'être humain est fait pour bouger. Sortez et faites une marche rapide de 30 minutes tous les jours. Suivre ce simple conseil pourrait changer la qualité de votre vie.

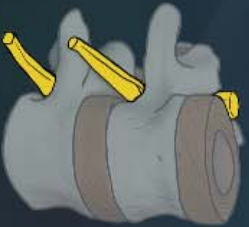
**La gestion du stress.** Dans notre société, on vit constamment sous la pression de la performance. Apprenez où sont vos limites et soyez vigilants face à vos capacités à gérer adéquatement votre quotidien. Si vous sentez que vous êtes sur le point de « craquer », demandez de l'aide.

**Votre chiropraticien a assurément beaucoup de trucs pour vous seconder dans l'atteinte d'une santé optimale. N'hésitez surtout pas à lui poser des questions en ce qui a trait à la prévention.**

# Les phases de la dégénérescence neuro-vertébrale



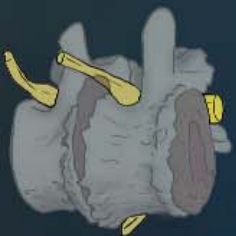
NORMAL



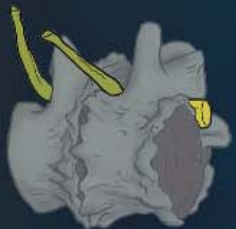
PHASE 1



PHASE 2



PHASE 3



FUSION

