

## Mécanisme de blessure et facteurs de risque

Le disque est plus à risque de se blesser en rotation ou en flexion : ces mouvements peuvent causer des déchirures à la circonférence de l'anneau fibreux du disque. Des faiblesses dans la paroi du disque sont alors présentes, ce qui est propice à la hernie.



## Conséquences à court et à long terme

Une hernie discale cause des douleurs sévères et aiguës ainsi que des spasmes musculaires importants. La douleur peut aussi s'étendre à une autre partie du corps, qui correspond au nerf touché par le bombement du disque.

À long terme, on note une faiblesse et une diminution du tonus des muscles reliés au nerf touché par la hernie.

## Références

*The Merck Manual of diagnosis and therapy, seventeenth edition.*

*Huff, Lew & Brady, David M., Instant Access to Chiropractic Guidelines and Protocols. 2005. Elsevier Mosby. 442 p.*

*Dupuis-Leclaire. Pathologie médicale de l'appareil locomoteur. Edisem. 999 p.*

*Safran, Marc et al. Instructions For Sports Medicine Patients. Saunders Edition. 954 p.*

## Questionnaire santé

1. Souffrez-vous de douleurs aiguës au dos ou au cou?  Oui  Non
2. Est-ce que vous ressentez des douleurs irradiantes aux bras ou aux jambes?  Oui  Non
3. Est-ce que vous ressentez des engourdissements aux bras ou aux jambes?  Oui  Non
4. Vos symptômes sont-ils accentués par la toux ou les éternuements?  Oui  Non
5. Vous arrive-t-il d'avoir des faiblesses musculaires aux bras ou aux jambes?  Oui  Non
6. Vous est-il déjà arrivé de bloquer complètement du dos ou du cou (« dos barré »)?  Oui  Non
7. Pratiquez-vous des sports exigeants de la torsion, de la compression et de la flexion (golf, tennis, jogging)?  Oui  Non
8. Votre douleur est-elle augmentée par une flexion du tronc vers l'avant?  Oui  Non
9. Votre travail implique-t-il le soulèvement de charges ou une position assise prolongée?  Oui  Non

Si vous avez répondu oui à plus d'une de ces questions, il est possible que vous souffriez de dysfonctions touchant les systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Pour en avoir le cœur net, n'hésitez pas à consulter un membre de l'Association des chiropraticiens du Québec.

Comment trouver un chiropraticien, membre de l'Association des chiropraticiens du Québec, près de chez vous?

1 866 292-4476  
[www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com)

Votre chiropraticien(ne) :

La chiropratique :  
Pour soulager  
la hernie discale



Hernie

[www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com)



ASSOCIATION DES  
CHIROPRATICIENS  
DU QUÉBEC

## Qu'est-ce que la chiropratique?

Le mot « chiropratique » vient du grec et signifie « fait avec les mains ».

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérèglement du système nerveux pourra provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps. La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé humaine, via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Elle porte son attention sur le diagnostic, le traitement et la prévention des maladies qu'elle peut influencer grâce à son approche.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et soigner la cause du problème.

## Qu'est-ce qu'un chiropraticien?

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez le consulter sans être recommandé. Le champ d'expertise du chiropraticien touche les systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Il possède également la capacité de prescrire des exercices thérapeutiques, fournir des informations nutritionnelles et de suggérer des changements d'habitude de vie. Il est en mesure d'établir pour chaque patient un plan de traitement, de réadaptation et de prévention en vue de maintenir une santé optimale.

Au Québec, le futur chiropraticien doit compléter un doctorat de premier cycle de 5 ans à l'Université du Québec à Trois-Rivières et effectuer 18 mois de clinique sous supervision en milieu universitaire avant d'obtenir le droit de s'inscrire aux examens de l'Ordre des chiropraticiens du Québec. C'est seulement après la réussite de ces examens que le docteur en chiropratique peut finalement recevoir des patients de façon autonome.

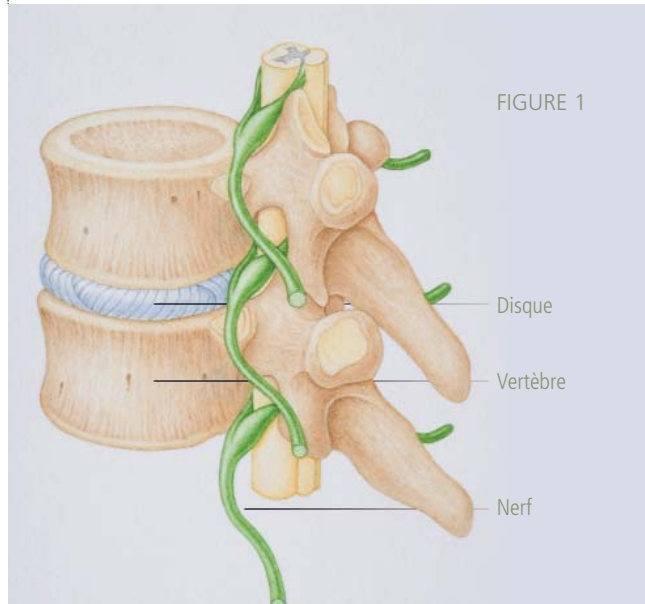
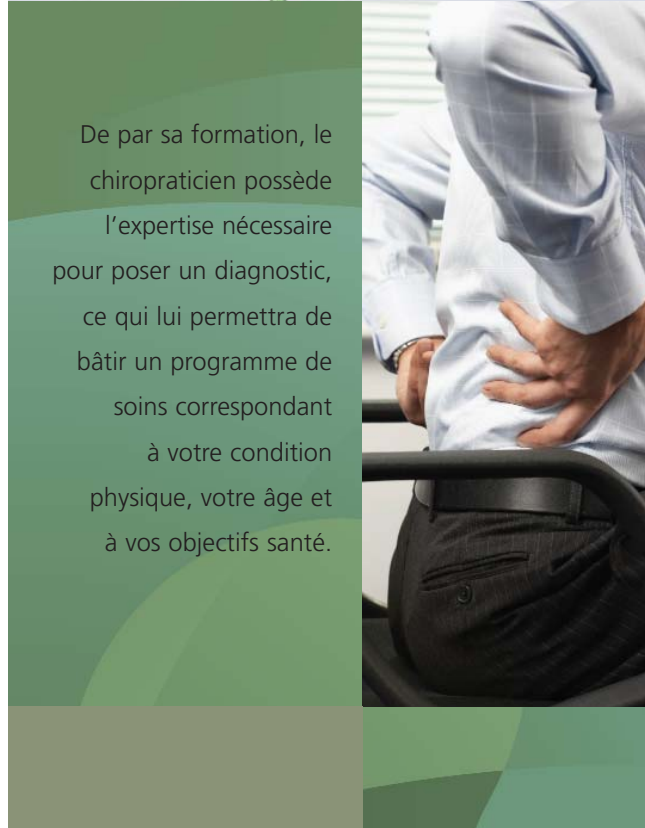


FIGURE 1



De par sa formation, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de bâtir un programme de soins correspondant à votre condition physique, votre âge et à vos objectifs santé.

## Souffrez-vous d'une hernie discale?

Le disque intervertébral est un coussin de cartilage qui relie chacune des vertèbres mobiles entre elles (voir Fig. 1). Les disques ont trois fonctions principales : permettre le mouvement de la colonne vertébrale, absorber les chocs et les impacts, ainsi qu'assurer aux nerfs périphériques assez d'espace pour émerger de la colonne. Le disque est constitué de 2 parties : le noyau interne, d'apparence gélatineuse, qui est entouré par l'anneau fibreux, constitué de plusieurs couches externes de cartilage (voir Fig. 2).

Un disque ne peut se « déplacer » ou « glisser » : il s'amincit, se bombe ou se rompt. Une protrusion discale est une poussée du noyau dans les fibres les plus faibles de l'anneau fibreux (voir Fig. 2). Ce bombement peut affecter le canal où se situe le système nerveux. Une hernie discale se produit lorsque le noyau gélatineux traverse complètement les fibres de l'anneau fibreux. Ces dernières sont alors rompues et des fragments du noyau peuvent être libérés dans le canal contenant le système nerveux. Le disque perd sa fonction d'absorption des chocs et les mouvements sont très douloureux.

## L'approche chiropratique pour la hernie discale

L'approche chiropratique vise à éliminer les risques de dommage au disque. Des anomalies du mouvement normal et/ou de l'alignement idéal de certaines vertèbres, appelées subluxations vertébrales, causent des stress aux fibres du disque. Les soins chiropratiques visent à augmenter la mobilité et l'alignement des vertèbres et à rééduquer les systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Les ajustements chiropratiques aident à prévenir l'apparition de lésions discales et agissent sur le contrôle de la douleur. Le chiropraticien est en mesure de soulager les symptômes intenses dus à la hernie discale. Dans la plupart des cas, il est possible d'éviter la chirurgie. Consultez votre chiropraticien.

FIGURE 2

