

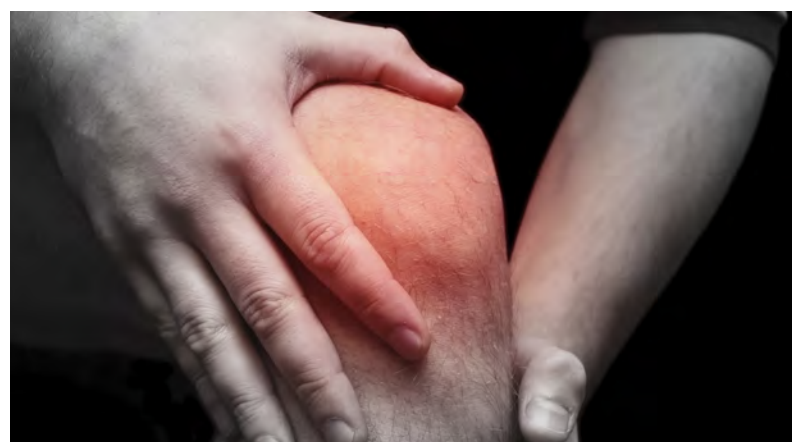


# La chiropratique pour les lésions de surmenage

## QU'EST-CE QU'UNE LÉSION DE SURMENAGE ?

Une lésion de surmenage est généralement causée par l'usage rapide et répété de muscles et articulations. Ses symptômes les plus courants sont l'engourdissement, le picotement, la sensation de brûlure, l'enflure et la douleur. Ce problème peut affecter aussi bien les joueurs de tennis ou les golfeurs que les opérateurs de marteau-piqueur ou les manutentionnaires sur les chaînes de montage. Les jeux vidéo, l'ordinateur ou même le tricot peuvent provoquer des lésions de surmenage.

Les lésions les plus courantes sont le syndrome du canal carpien, la tendinite du golfeur ou du joueur de tennis et les blessures de la coiffe des rotateurs. Non traitées, ces lésions peuvent entraîner des troubles qui exigeront une longue interruption de l'activité à la source du problème.



### **Le saviez-vous ?**

Un docteur en chiropratique (DC) est un professionnel qualifié pour diagnostiquer les causes de vos douleurs et dispenser un traitement efficace. Ignorer la douleur ne la fera pas partir, au contraire. Il est important de traiter non seulement les symptômes, mais également la cause.

Si les lésions de surmenage vous empêchent de faire vos tâches courantes ou vos activités préférées, vous devriez consulter en chiropratique. Votre chiropraticien ou chiropraticienne évaluera vos symptômes, posera un diagnostic et vous recommandera un plan de traitement qui vous mettra sur la voie de la guérison. Il pourra aussi vous donner des conseils spécialisés pour prévenir la récurrence de vos douleurs ou blessures.



## POUR VOUS REMETTRE SUR PIED

La chiropratique peut rétablir les fonctions de la colonne et des muscles et ligaments connexes pour vous permettre de bouger normalement. Votre chiropraticien vous recommandera un plan de traitement personnalisé qui peut inclure des changements à votre mode de vie ou de travail, l'ajustement vertébral, la mobilisation articulaire, les ultrasons, des techniques de relâchement musculaire, la stimulation musculaire et des exercices thérapeutiques. Les complications sont rares, et les effets indésirables, une douleur temporaire par exemple, sont généralement mineurs.

Les chiropraticiens acquièrent leurs compétences dans le cadre d'un programme d'études rigoureux de cinq années d'université à temps plein.

## VOTRE RÔLE

Tout patient a un rôle actif à jouer dans la réussite d'un traitement. Ainsi, le traitement des lésions de surmenage peut exiger de modifier son poste de travail, de prendre des pauses pour détendre les muscles et articulations surmenés, et de faire des exercices de relaxation et de musculation des zones affectées.

## QUAND CONSULTER EN CHIROPRACTIQUE ?

Si vous commencez à éprouver des douleurs aux mains, aux poignets, aux bras ou aux épaules, consultez un chiropraticien pour un examen.

La plupart des gens répondent bien au traitement et reprennent leurs activités courantes plus rapidement que s'ils avaient laissé le temps faire les choses.

## UNE PROFESSION RECONNUE

Les chiropraticiens sont des professionnels de la santé réglementés et font partie de votre équipe de soins. La chiropratique a fait l'objet de recherches poussées. Votre chiropraticien est qualifié pour déterminer s'il peut traiter votre problème par la chiropratique ou s'il doit vous diriger vers un autre professionnel de la santé.

## DURÉE DU TRAITEMENT

Dans certains cas, le traitement peut commencer dès la première consultation. La durée du traitement varie selon la personne et le problème. Toutefois, les personnes qui éprouvent des douleurs depuis longtemps ou souffrent d'un problème dégénératif ont généralement besoin d'un traitement plus long. Outre les soins chiropratiques, le traitement des lésions de surmenage requiert des solutions aux causes du problème.

## UN PARTENAIRE DE VOTRE SANTÉ

Votre chiropraticien établira avec vous des objectifs d'évaluation de vos progrès. Les chiropraticiens sont formés pour prescrire des exercices thérapeutiques, fournir des conseils nutritionnels et recommander des stratégies de réadaptation et de prévention des blessures afin que vous soyez partie prenante de votre traitement.

## COMMENT SE DÉROULERA LA PREMIÈRE CONSULTATION ?

Lors de votre première consultation, le chiropraticien ou la chiropraticienne s'informeront de vos antécédents médicaux : maladies, chirurgies, médication et autres problèmes de santé. Il vous posera des questions sur vos douleurs actuelles et fera un examen physique diagnostique. Il se peut qu'il demande des radiographies.

Il vous expliquera ensuite les conclusions de son examen et le traitement préconisé, et répondra à vos questions afin de s'assurer de votre consentement éclairé.



Association  
chiropratique  
canadienne




Canadian  
Chiropractic  
Association™/CMC

### Association chiropratique canadienne

186 Spadina Avenue, Suite 6  
Toronto, ON M5T 3B2  
Tél : 1-877-222-9303  
info@chiropractic.ca  
chiropratique.ca

*Restez branchés!*

 @CanChiroAssoc

 /canadianchiropracticassociation

 chiropractic.ca/fr/category/blogue/