

L'ajustement chiropratique

L'ajustement chiropratique est une manipulation articulaire, caractérisée par une poussée directionnelle précise, énergique et rapide, sous une force contrôlée. L'ajustement constitue une partie importante du travail d'un docteur en chiropratique. L'Organisation mondiale de la Santé reconnaît que seul le chiropraticien détient une formation adéquate pour poser ce geste d'une grande précision.

Le rôle de l'ajustement est de restaurer la circulation de l'influx nerveux en éliminant les interférences créées par les subluxations vertébrales. Il existe plusieurs techniques chiropratiques qui ont toutes le même but : diminuer au maximum l'influence des subluxations afin d'assurer un fonctionnement optimal du système nerveux.

Le chiropraticien peut aussi employer des traitements dits complémentaires, visant à diminuer l'inflammation et la douleur ou à accélérer le processus de guérison.

Pourquoi consulter un chiropraticien?

Il existe de nombreuses raisons pour consulter en chiropratique. Les mauvaises postures au travail, les mouvements répétitifs, les accidents, le stress quotidien, la grossesse et les blessures sportives peuvent toutes être des causes de subluxations étant à la source de vos problèmes de santé.

Même si vous ne ressentez aucune douleur, il est toujours suggéré de procéder à une vérification de la santé de vos articulations. Votre colonne vertébrale joue un rôle important dans la transmission nerveuse : il est donc impératif d'en assurer le bon fonctionnement. Consultez un docteur en chiropratique.



Questionnaire santé

Risquevez-vous de souffrir de maux de dos? Vous pouvez faire beaucoup pour prévenir les maux de dos. Ce questionnaire vous aidera à savoir si vous êtes à risque.*

Habitudes de vie

1. Faites-vous régulièrement de l'exercice? Oui Parfois Non
2. Transportez-vous un sac à dos ou un sac à main sur une seule épaule? Oui Parfois Non
3. Faites-vous de l'embonpoint? Oui Parfois Non
4. Dormez-vous sur le ventre? Oui Parfois Non

Au travail

5. Restez-vous de longues heures debout? Oui Parfois Non
6. Devez-vous souvent vous pencher ou soulever des charges? Oui Parfois Non
7. Votre ordinateur et votre fauteuil sont-ils bien alignés? Oui Parfois Non
8. Votre fauteuil de travail offre-t-il un bon soutien? Oui Parfois Non

Sport et activité physique

9. Vous échauffez-vous avant toute activité physique? Oui Parfois Non
10. Vous entraînez-vous jusqu'à la limite de vos forces? Oui Parfois Non
11. Vous entraînez-vous avant le début d'une activité saisonnière? Oui Parfois Non

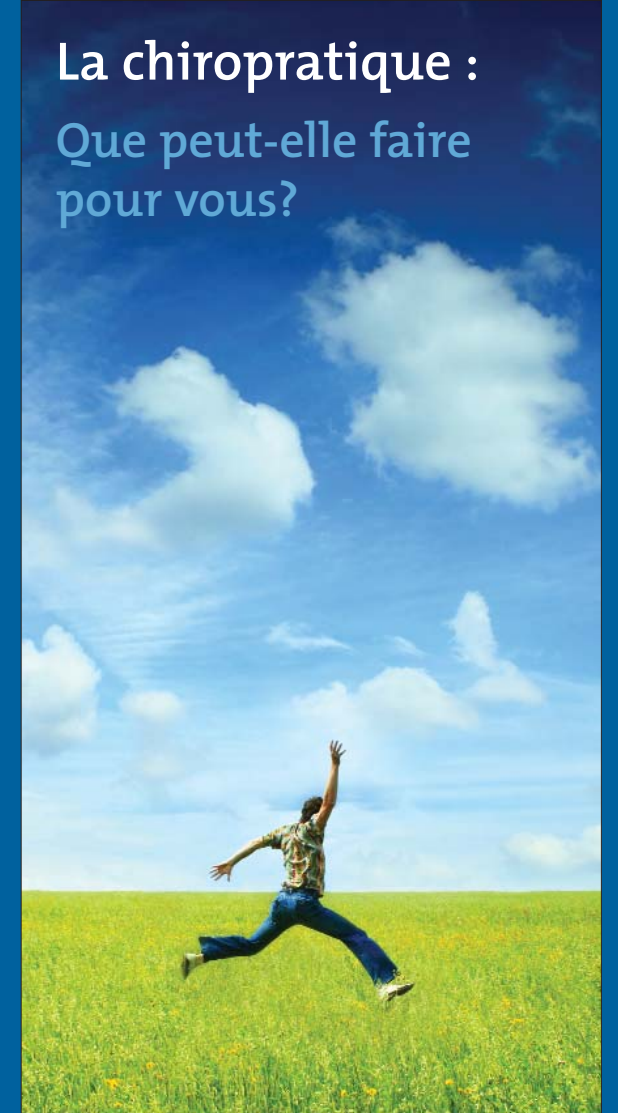
*Ce questionnaire n'est pas un outil de diagnostic. Consultez un chiropraticien pour un examen approfondi, un diagnostic et des conseils sur les traitements.

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

1 866 292-4476
www.chiropratique.com

Votre chiropraticien(ne) :

La chiropratique :
Que peut-elle faire pour vous?



Chiropratique

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. Si cet équilibre est altéré, un dérèglement du système nerveux pourra provoquer des problèmes. 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 champ d'expertise du chiropraticien touche les systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Il possède également la capacité de prescrire des exercices thérapeutiques, de 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.



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



Le système nerveux

Le système nerveux central comprend le cerveau, le cervelet et la moelle épinière. Le système nerveux périphérique est composé des nerfs qui s'occupent de transmettre les informations du cerveau aux cellules, ainsi que des cellules au cerveau.

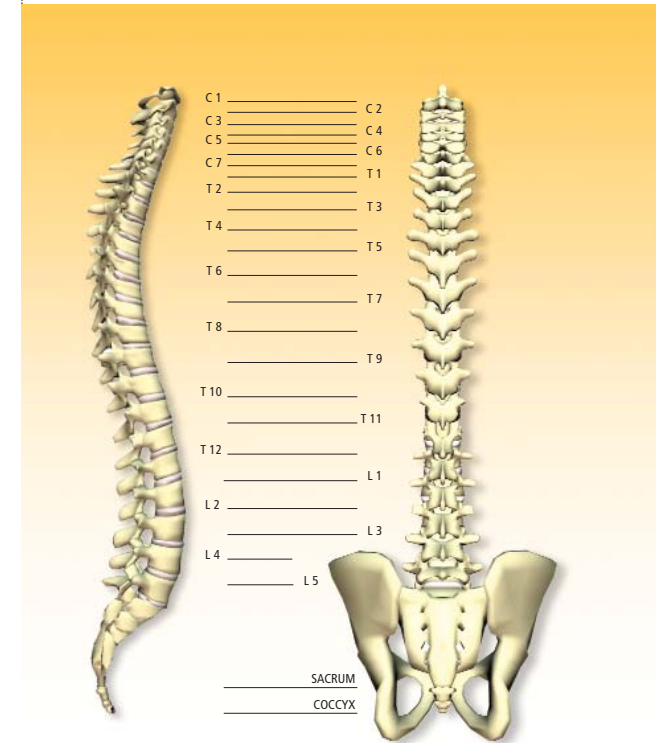
Il est primordial que chacune des parties du corps puisse communiquer le plus librement possible avec le système nerveux. Un bris dans la faculté d'interaction entre le système nerveux et les autres systèmes peut vous amener à consulter pour un problème de santé.

La colonne vertébrale

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. La troisième fonction, essentielle au maintien de la vie, est de protéger le système nerveux.

Des lésions que l'on appelle SUBLUXATIONS peuvent interférer dans la capacité de la colonne vertébrale à effectuer une de ses trois fonctions. Ces subluxations se présentent comme des anomalies du mouvement normal et/ou de l'alignement idéal de certaines vertèbres. Elles causent une irritation du système nerveux et gênent la circulation de l'influx nerveux. On peut retrouver des subluxations à n'importe quelle articulation du corps.

L'expertise du chiropraticien lui permet de détecter, de traiter et de prévenir les problèmes de santé découlant de la présence des subluxations.



Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez le consulter sans être recommandé.