

# Clinique chiropratique Saguenay

Dr Sylvain Héroux, 727, boul. Barette, Chicoutimi (Québec) G7J 4C4 ☎ (418) 698-1367

Présenté par D<sup>r</sup> Sylvain Héroux, D.C.

## La fin de la cervicalgie

*Le mal de cou peut véritablement vous empoisonner la vie, mais saviez-vous qu'il signale parfois la présence d'un trouble vertébral?*

Heureusement, D<sup>r</sup> Héroux est là pour aider. Comme ses collègues chiropraticiens, il a été formé à utiliser des techniques spécialisées qui permettent de cibler et d'enrayer la source de la cervicalgie. D<sup>r</sup> Héroux vous présente ici les résultats de diverses recherches afin de vous aider – ou un de vos proches – à éliminer la cervicalgie.

À l'origine de la cervicalgie se trouve souvent un problème que l'on appelle la **subluxation vertébrale**, qui résulte la plupart du temps d'une perte de mobilité ou d'un désalignement des vertèbres qui se trouvent au niveau du cou (colonne cervicale).

D<sup>r</sup> Héroux corrige la subluxation vertébrale au moyen d'une technique douce et efficace appelée **ajustement chiropratique**. On ne compte plus les études qui ont prouvé que les soins chiropratiques réduisent sensiblement la cervicalgie et améliorent l'amplitude du mouvement.

### Effacité éprouvée

Une étude conclue récemment a été menée après de 2 055 adultes ayant demandé des traitements conventionnels et complémentaires pour soulager leur mal de cou. Plus de la moitié des sujets ont choisi des soins holistiques, dont fait partie la chiropratique.

Tandis que 61 % des patients de la chiropratique ont déclaré que les soins étaient « très utiles », seulement 27 % des patients ayant reçu un traitement conventionnel ont classé leur thérapie dans la même catégorie. Les chercheurs

ont déterminé que les ajustements chiropratiques, et d'autres approches holistiques, jouent un « rôle important » dans les soins aux patients souffrant de cervicalgie (*Spine* 2003; 28 : 292-297).

### Ajustements chiropratiques

Il n'est pas surprenant que les gens optent pour les soins chiropratiques et en soient aussi satisfaits. Il est prouvé en effet que les ajustements chiropratiques constituent peut-être la meilleure stratégie dans les cas de cervicalgie.

Une étude a été menée auprès de 119 sujets souffrant de cervicalgie ou de lombalgie. Les participants ont reçu en moyenne 12 séances de soins chiropratiques types, incluant des ajustements chiropratiques, une manipulation des tissus mous, un programme de soins à domicile, des conseils ergonomiques et des exercices. Après quatre semaines seulement, les deux groupes de sujets avaient constaté une amélioration notable; de plus, la douleur et l'incapacité avaient diminué en moyenne de 54 % et de 48 % respectivement chez les patients souffrant de cervicalgie. Les participants du groupe de la lombalgie ont constaté quant à eux une diminution de 53 % de la douleur et de l'invalidité.

Les chercheurs ont conclu que « ces résultats confirment que les ajustements chiropratiques représentent un traitement bénéfique dans les cas de douleurs cervicales et lombaires de nature mécanique. » (*J Manipulative Physiol Ther* 2000; 23 : 307-311)



### Traitements manuels multiples

Dans un cas de cervicalgie, les chiropraticiens optent pour une approche pluridimensionnelle et utilisent à la fois les ajustements chiropratiques et une technique appelée la mobilisation. La mobilisation consiste à bouger le cou à son amplitude maximale afin de stimuler la circulation et d'étirer les muscles. Cette technique est utilisée habituellement pour « préparer » le cou à recevoir l'ajustement.

Les résultats d'une étude publiée dans le renommé *British Medical Journal* ont qualifié les traitements manuels de plus efficaces et moins coûteux que la physiothérapie ou les soins prodigués par un généraliste lorsqu'il s'agit de traiter une cervicalgie.

Des chercheurs d'Amsterdam ont étudié 183 patients âgés de 18 à 70 ans qui souffraient de douleur au cou depuis au moins deux semaines. Environ 60 sujets d'entre eux ont reçu un traitement de mobilisation cervicale, 59 ont reçu des soins de physiothérapie (consistant principalement en des exercices) et 64 ont obtenu des soins conventionnels d'un généraliste (counselling, éducation et médication).

# Clinique chiropratique Saguenay

Dr Sylvain Héroux, 727, boul. Barette, Chicoutimi (Québec) G7J 4C4 ☎ (418) 698-1367

Les patients du premier groupe (mobilisation) se sont rétablis plus rapidement et ont eu moins d'absences au travail à cause de leur douleur que le groupe de la physiothérapie ou la cohorte de l'omnipraticien. Les patients qui ont bénéficié de la mobilisation ont également épargné de l'argent; le prix du traitement manuel était le tiers de celui de la physiothérapie ou des soins généraux.

« D'après nos résultats, le traitement manuel est plus efficace que la physiothérapie et les soins continus prodigués par un généraliste pour ce qui est de traiter les cervicalgies non spécifiques », ont conclu les auteurs (*BMJ* 2002; 326 : 911-914).

## Rétablir l'amplitude du mouvement

Vous souhaitez vous débarrasser rapidement d'une douleur persistante au cou? La chiropratique est la réponse! Selon une étude canadienne, les soins chiropratiques procurent un soulagement immédiat tout en améliorant l'amplitude cervicale et en diminuant la douleur.

Des chercheurs ont recruté à une étude une centaine de patients souffrant de douleurs au cou, dont 78 % de façon chronique. Cinquante-deux participants ont reçu des ajustements chiropratiques, et 48 ont bénéficié d'une mobilisation. La douleur et l'amplitude du mouvement dans la région cervicale ont été évaluées avant et immédiatement après l'intervention.

La bonne nouvelle? Les deux traitements ont sensiblement amélioré l'amplitude du mouvement et atténué la douleur, et le groupe des personnes ajustées a constaté une réduction plus importante de l'intensité de la douleur (1,5 fois). Quatre-vingt-cinq pour cent des sujets du groupe des ajustements et 69 % des sujets de la cohorte de la mobilisation ont indiqué une amélioration de leur douleur tout de suite après le traitement (*J Manipulative Physiol Ther* 1992; 15 : 570-575). Comme les soins chiropratiques combinent habituellement l'ajustement et la mobilisation, vous gagnez sur toute la ligne!

## Chiropratique et exercice

En plus des ajustements chiropratiques et de la mobilisation, les chiropraticiens recommandent souvent un programme

D'exercices qui aident à améliorer l'amplitude du mouvement et à soulager la douleur. La recherche montre que cette approche combinée peut produire des résultats surprenants.

Dans le cadre d'une analyse, des chercheurs ont suivi 191 patients souffrant de douleurs chroniques au cou. Ils ont documenté la douleur, l'invalidité, l'amplitude du mouvement, la force musculaire et l'endurance musculaire à trois, à six et à douze mois. Les résultats révèlent que les ajustements chiropratiques combinés à des exercices sont extrêmement efficaces (*Spine* 2001; 26 : 788-799)

## Odieux mal de tête

Au lieu de voir l'organisme comme plusieurs segments isolés, les chiropraticiens relient les points et créent un ensemble au sein duquel chaque partie a une influence sur l'autre. Par exemple, un désalignement au niveau du cou déclenche souvent des douleurs dans d'autres régions de l'organisme.



De la même manière, une subluxation au niveau cervical génère souvent des maux de tête. Une étude réunissant plus de 5 000 personnes souffrant de céphalées a révélé qu'environ 40 % des cas trouvent origine dans la colonne cervicale. (*Wien Med Wochenschr* 1994; 102-108)

La chiropratique offre une solution universelle. Il est prouvé que les ajustements chiropratiques éliminent efficacement la cervicalgie, et également les maux de tête qui y sont associés. Un rapport documentant le cas de 683 personnes souffrant de maux de tête chroniques indique que les soins chiropratiques sont aussi efficaces que les médicaments sur ordonnance dans les cas de migraine et de céphalées de

tension. (*J Manipulative Physiol Ther* 1997; 20 : 326-320).

## Réévaluer les AINS

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) constituent un traitement « conventionnel » du mal de cou. Toutefois, les études confirment une après l'autre que les AINS – générique désignant des médicaments populaires tels que Motrin®, Aleve®, Advil® et Bayer® – sont beaucoup plus néfastes que ce que peuvent imaginer les gens. Les consommateurs ne comprennent pas que ces médicaments augmentent dramatiquement leurs risques d'avoir de graves problèmes de santé, par exemple des troubles gastro-intestinaux, de l'hypertension artérielle ou une insuffisance cardiaque. Le pire, c'est que chaque année, des milliers de personnes sont hospitalisées après avoir consommé des AINS.

Outre leurs effets secondaires dangereux, ces médicaments ne règlent aucun problème de santé – ils servent seulement à les camoufler. Un compte rendu significatif d'études réalisées de 1966 à 1994 comparait les ajustements chiropratiques à l'efficacité des AINS pour soulager la cervicalgie.

Les chercheurs ont établi que la consommation d'AINS comporte un « risque sensiblement plus élevé d'entraîner des complications graves et la mort que les ajustements à la colonne cervicale pour des troubles comparables. » Ils ont conclu que « la meilleure preuve montre qu'un ajustement cervical est plusieurs centaines de fois plus sécuritaire que les AINS. » (*J Manip Physiol Ther* 1995; 18 : 530-536).

## Pourquoi attendre?

Le mal de cou est habituellement déclenché par une subluxation vertébrale, mais il peut aussi être le signe d'un autre problème de santé. Si vous souffrez d'un mal de cou, une visite chez votre chiropraticien pourrait vous libérer non seulement l'esprit, mais aussi de votre douleur! Ignorer une douleur au cou peut exacerber l'inconfort et la détresse. Prenez aujourd'hui la résolution de prendre votre santé en main et de mettre fin pour toujours au mal de cou.