afc
Association Française de Chiropraxie

CHIROinfos

FÉVRIER 2018 - www.chiropraxie.com
AFC-Association-Française-de-Chiropraxie

FOCUS **PATHOLOGIE**

Douleurs : quand je n'ai rien là où j'ai mal…

LES BONNES IDÉES **DE L'AFC**

Skier en toute sécurité !

L'INFO **DES CHIROS**

Lombalgie : la complémentarité des soins étudiée

L'ACTU **SANTÉ**

Ibuprofène et baisse de la production de testostérone

DOULEURS : QUAND JE N'AI RIEN LÀ OÙ J'AI MAL…

INFARCTUS DU MYOCARDE ET DOULEURS DANS LA MÂCHOIRE ET LE BRAS… PARFOIS, L'ORIGINE DU MAL NE SE TROUVE PAS OÙ SIÈGE LA DOULEUR. SI CET EXEMPLE EST – HEUREUSEMENT - BIEN DIAGNOSTIQUÉ, TRÈS SOUVENT, DES PATIENTS CONSULTENT LEUR MÉDECIN POUR DES DOULEURS ABDOMINALES OU THORACIQUES ET L'EXAMEN MÉDICAL NE MET PAS EN ÉVIDENCE LA RESPONSABILITÉ DE L'ORGANE SUPPOSÉ MALADE. SOUVENT, CETTE DOULEUR EST D'ORIGINE RACHIDIENNE. ON PARLE DE DOULEUR RÉFÉRÉE. ET VOTRE CHIROPRACTEUR PEUT VOUS AIDER.

Douleur référée, qu'est-ce que c'est ?

On parle de douleur référée lorsque **la douleur est ressentie à distance de la zone affectée.** Cette dernière est quant à elle souvent indolore. Cela donne lieu à de possibles erreurs diagnostiques.

Du point de vue anatomique, **la douleur référée s'explique par la convergence de deux entrées nerveuses au même niveau de la moelle épinière.** Par exemple, le fait que les nerfs de la peau du bras gauche convergent dans la moelle épinière au même niveau que ceux du péricarde, explique qu'une lésion au niveau du cœur puisse se manifester par une douleur dans ce bras.

Par ailleurs, les douleurs référées se caractérisent souvent par des **muscles douloureux** et une **hypersensibilité** de la peau aux alentours de la douleur. L'étude systématique des douleurs référées a permis de délimiter les zones de projection des différents organes.

Mais alors, d'où vient la douleur ?

Les dysfonctions vertébrales comptent parmi les origines connues de nombreuses douleurs référées. À chaque niveau vertébral – cervical, dorsal et lombaire – correspondent des douleurs référées identifiées.

Les dysfonctions des vertèbres cervicales sont ainsi régulièrement associées à des douleurs dans le haut du dos, au niveau des épaules ou encore à des maux de têtes. Comme les vertèbres dorsales, **elles peuvent aussi être l'origine de douleurs dans la poitrine**. Une fois un problème cardiaque écarté par électrocardiogramme, on peut rechercher au niveau de ces vertèbres une sensation de brûlure ou de tiraillement ressentie au niveau du cœur.

Enfin, des douleurs dites pseudo-viscérales, ressenties au niveau abdominal, urologique ou gynécologique, **peuvent être associées aux vertèbres lombaires**. Ces douleurs d'origine rachidienne sont à l'origine de nombreuses – et parfois lourdes - investigations diagnostiques et peuvent conduire à une prise en charge médicale inadaptée.

CHIROPRAXIE ET DOULEURS RÉFÉRÉES

Après avoir procédé aux examens permettant d'écarter toute pathologie de l'organe au niveau duquel est ressentie la douleur, le chiropracteur est en capacité d'identifier les dysfonctions vertébrales susceptibles d'être à l'origine des douleurs référées et de proposer une prise une charge chiropratique adaptée.

SKIER
EN TOUTE SÉCURITÉ !

AU SKI, CONFRONTÉS AU GRAND FROID, LES MUSCLES ET LES VAISSEAUX SANGUINS SE CONTRACTENT POUR PRÉSERVER LA CHALEUR CORPORELLE. LA CIRCULATION SANGUINE DES EXTRÉMITÉS EST RÉDUITE ET LA CAPACITÉ FONCTIONNELLE DE NOMBREUX MUSCLES AMOINDRIE. VOICI QUELQUES CONSEILS POUR VOUS ÉVITER LES BLESSURES.

AVANT L'EFFORT, LES ÉCHAUFFEMENTS

✔ **Commencez par 10 minutes de marche rapide** ou de course sur place.

✔ **Continuez avec 10 à 15 squats** : tenez-vous debout, les jambes écartées à la largeur de vos épaules et les genoux alignés dans l'axe des pieds. Descendez lentement les fesses jusqu'à ce que vous pliiez les genoux à angle droit. Remontez doucement.

✔ **Finissez par 5 à 10 fentes avant** : avancez l'un de vos pieds. Laissez le genou arrière descendre doucement jusqu'au sol en gardant vos épaules dans l'axe de votre bassin. Remontez tout aussi lentement. Recommencez avec l'autre jambe.

PENDANT L'EFFORT, LE BON ÉQUIPEMENT

Un équipement inapproprié et le manque de protection comptent également parmi les principales causes de blessures. **Faire vérifier son matériel de base par un professionnel reste le B.A BA.** Tous sports de glisse confondus, le port du casque est recommandé. En ski alpin, le réglage des fixations exerce une influence certaine sur les entorses du genou : soyez vigilants. En snowboard, la fracture du poignet représentait plus de 26,3% des blessures en 2016. Le risque de fracture est limité par le port de protections de poignet adaptées.

APRÈS L'EFFORT, LES ÉTIREMENTS

N'oubliez pas de vous étirer après le ski, le snowboard, et même la luge. Les étirements genoux-poitrine sont particulièrement adaptés. Ils étirent vos hanches et les muscles du bas de votre dos. Commencez sur le dos. Pliez doucement un genou vers votre poitrine, en utilisant vos mains pour tenir la jambe. Tenez 10 secondes. Vous devriez sentir que le bas de votre dos et vos hanches tirent. Changez de jambe et pliez l'autre genou vers votre poitrine, en tenant cette fois encore 10 secondes. **Recommencez 3 fois.**

ET SI LE RISQUE ÉTAIT AILLEURS... LE DÉNEIGEMENT

Le déneigement, à la pelle, est un exercice moins apprécié que le ski mais tout aussi risqué ! En cas d'obligation, préparez-vous... il va y avoir du sport !

✔ **Faîtes quelques étirements avant** de vous confronter à l'épreuve du déneigement.

✔ **Portez plusieurs couches de vêtements** pour garder vos muscles chauds.

✔ **Lorsque vous pelletez, déplacez la neige doucement** mais n'essayez pas de la balancer vigoureusement.

✔ **Pliez les genoux** quand vous soulevez la pelle. Laissez les muscles de vos bras et de vos jambes travailler, pas ceux de votre dos.

Plus de conseils sur notre page Facebook : www.facebook.com/Chiropraxie/

SKI ET ACCIDENTOLOGIE

150 000 : c'est le nombre de blessés décomptés la saison dernière lors de la saison de sports d'hiver en France. Entorses du genou (29%), lésions de l'épaule (14,5%) et autres lésions du rachis, du thorax ou du bassin (11%) rythment les journées des secouristes. Les débutants sont deux fois plus exposés au risque d'accident.

LOMBALGIE : LA COMPLÉMENTARITÉ DES SOINS ÉTUDIÉE

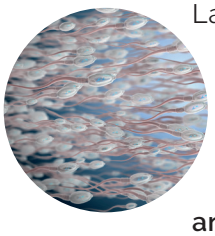
Physiquement invalidante, **la lombalgie conduit de nombreux séniors à rechercher un soulagement auprès de différents professionnels de la santé.** Peu d'études ont évalué l'impact de ces différents modèles de soins sur le soulagement de la douleur de cette population. L'étude* récemment parue dans la revue BMC Geriatrics **porte sur 131 personnes âgées souffrant de lombalgie chronique ou aiguë.** Les participants ont été répartis en **trois groupes : soins médicaux exclusifs, soins médicaux et soins chiropratiques non coordonnés, soins médicaux et chiropratiques coordonnés.** Les résultats ont été prioritairement analysés au regard de l'intensité de la douleur, sur une échelle d'évaluation numérique, d'une part. Et d'autre part, en termes de mobilité et de motricité, grâce à un questionnaire formalisé (Roland-Morris Disability Questionnaire). En second lieu, les effets secondaires et la satisfaction des patients ont également été évalués.

À 12 semaines, des résultats similaires ont été rapportés en termes de mesure de l'intensité de la douleur et de mobilité, pour les trois groupes. Néanmoins, les patients bénéficiant d'un traitement chiropratique rapportaient une amélioration de leur condition de santé et de leur qualité de vie supérieure aux patients recevant les seuls soins médicaux.

**https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5640949/*

L'ACTU SANTÉ

IBUPROFÈNE ET BAISSE DE LA PRODUCTION DE TESTOSTÉRONE



La prise de conscience des désordres reproductifs croissants parmi la population masculine de l'Occident se confirme. **Différentes études ont déjà établi que l'exposition aux analgésiques durant la vie fœtale nuit à l'activité des hormones androgènes.** Pour autant, les effets de l'ibuprofène sur l'homme adulte étaient peu documentés. Des chercheurs de l'Inserm - au sein de l'Institut de recherche en santé, environnement et travail (Irset) - ont récemment réalisé un essai clinique dont les résultats ont été publiés dans Proceedings of the National Academy of Sciences. **La prise prolongée d'analgésique de doses importantes d'ibuprofène par les jeunes hommes provoque des effets perturbateurs endocriniens sévères conduisant à l'hypogonadisme compensé.** Il s'agit d'un dérèglement dans le fonctionnement des testicules. Le déficit en testostérone est alors contrebalancé par la suractivité d'autres hormones. ■

http://presse.inserm.fr/attention-a-la-prise-soutenue-dibuprofene-chez-lhomme/30386/

L'étude portait sur 31 sportifs âgés de 18 à 35 ans. Près de la moitié des hommes suivis, soit 14 d'entre eux, ont pris de l'ibuprofène à hauteur de 1200 mg/jour pendant 6 semaines. Les 17 autres ont eu un placebo.

Association Française de Chiropraxie - Chiro Infos est une publication mensuelle de l'Association Française de Chiropraxie : 66, avenue des Champs Elysées - Lot 41 - 75008 Paris - **Directeur de publication :** Philippe Fleuriau - **Rédactrice en chef :** Stéphane Idrac - **Comité éditorial :** Caroline Lambert, Vincent Renard, Nicolas Destang, Elodie Rousset - **Conception graphique :** www.agence-maverick.com

Nos partenaires

IOC WORLD CONFERENCE
ON PREVENTION OF INJURY
AND ILLNESS IN SPORT

CHIRO**WORLD**