



**afc**

Association Française  
de Chiropraxie

# CHIROinfos

JUIN 2019 - [www.chiropraxie.com](http://www.chiropraxie.com) AFC-Association-Française-de-Chiropraxie



## FOCUS PATHOLOGIE

Vacances sportives :  
attention  
aux blessures !



## LES BONNES IDÉES DE L' AFC

Vacances à vélo : comment  
ménager son dos?



## L' INFO DES CHIROS

L' AFC et l' IFEC,  
cofinancent une chaire de  
recherche internationale



## L' ACTU SANTÉ

Lombalgie :  
les institutions de santé  
mobilisées



## VACANCES SPORTIVES : ATTENTION AUX BLESSURES !

PENDANT LES VACANCES, TANDIS QUE CERTAINS ONT TENDANCE À VOIR LE SPORT COMME UNE SIMPLE ACTIVITÉ ET À LE PRATIQUER SANS PRÉPARATION ET SANS MATÉRIEL ADAPTÉ, D'AUTRES PROFITENT DE L'OCCASION POUR S'ENTRAÎNER PLUS QU'À L'ACCOUSTOMÉE, PARFOIS DE FAÇON TROP ZÉLÉE. ATTENTION, LES BLESSURES GUETTENT ! OUI, MAIS LESQUELLES ?

### Élongations et entorses

Les blessures les plus communes du sport affectent muscles, tendons et ligaments. Les tendons attachent les muscles aux os, tandis que les ligaments attachent les os entre eux. Une torsion importante au niveau d'une articulation peut conduire à une déchirure musculaire, on parle alors d'élongation, ou à une déchirure ligamentaire, dite entorse. Ces déchirures peuvent être bénignes à sévères. Dans le cas de blessures bénignes, seules quelques fibres sont déchirées ou étirées. Dans les cas les plus graves, lorsqu'il y a déchirure sur toute l'épaisseur de la structure, ces blessures peuvent nécessiter une intervention chirurgicale. L'entorse de la cheville est liée à la déchirure d'un ou plusieurs ligaments situés à l'extérieur de la cheville. Les ligaments du genou, notamment les ligaments de soutien situés à l'extérieur du genou et les ligaments de stabilisation situés à l'intérieur, peuvent également être déchirés. Le disque intervertébral, ligament situé entre les vertèbres, absorbe les chocs et peut également être déchiré, provoquant alors une saillie discale et/ou une hernie.

### Les tendinopathies

Pour ceux qui s'entraînent trop, la sur-utilisation de certaines articulations peut provoquer des douleurs et des dysfonctionnements, dont la tendinopathie. Dans l'épaule, la coiffe des rotateurs s'inflamme, provoquant une tendinopathie. L'épicondylite du coude en est une autre forme. Elle affecte les tendons de l'extérieur du coude chez les joueurs de tennis et, chez les golfeurs, ceux de l'intérieur du coude.

### Les fractures de stress

Certains sportifs s'exposent à la fracture de stress ou fracture de fatigue. Elle intervient lorsqu'une trop forte

tension pèse sur un os. Cela peut arriver par exemple lorsqu'un coureur augmente trop rapidement le nombre de kilomètres courus lorsqu'il s'entraîne, plutôt que de progresser régulièrement. On peut enfin évoquer la périostite tibiale. Cette pathologie se caractérise par une douleur qui est attribuée à des microtraumatismes répétés sur la surface à l'avant du tibia. Elle est répandue parmi les joggeurs, les marathoniens, mais également les (jet-)skieurs.

### Comment diagnostiquer cette douleur de l'épaule ?

La douleur de l'épaule peut s'expliquer par des causes variées, comme des tensions musculaires, des blocages et inflammations articulaires ou bien par la compression d'un nerf. Pour établir s'il s'agit d'une tendinite de la coiffe des rotateurs, l'interrogatoire du patient et l'examen physique sont décisifs. En cas de doute, le recours à l'imagerie médicale permet de confirmer le diagnostic.



### BLESSURES DU SPORT ET CHIROPRAxie

Entorse<sup>1</sup>, tendinopathie de l'épaule<sup>2</sup> ou du coude<sup>3</sup>, hernie<sup>4</sup> : pour ces blessures, les soins chiropratiques peuvent contribuer à atténuer la douleur et permettre un rétablissement plus rapide. Avant même de se blesser, consulter un chiropracteur qui identifie les problèmes de posture ou d'appui concourt à la prévention des blessures. Le chiropracteur prodigue également des conseils visant à pratiquer le sport en toute sécurité.

<sup>1</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23812107>

<sup>2</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22951537>

<sup>3</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23697915>

<sup>4</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24636109>

# VACANCES À VÉLO : COMMENT MÉNAGER SON DOS ?



LE CYCLOTOURISME CONNAÎT UN SUCCÈS CROISSANT EN FRANCE. EN 2016, LES FRANÇAIS ONT PRATIQUÉ LE VÉLO AU COURS DE PRESQUE 9,2 MILLIONS DE SÉJOURS. LE NOMBRE SANS CESSER PLUS ÉLEVÉ DE TOUR-OPÉRATEURS SPÉCIALISÉS CONFIRME CETTE TENDANCE NATURE ET SPORTIVE. VOUS SOUHAITEZ VOUS Y METTRE ? POUR ALLIER PLAISIR, CONFORT ET SÉCURITÉ, RESPECTEZ LES CONSEILS DE L'AFC !



Quelle que soit votre pratique du vélo, y compris en vacances, il est essentiel de vous assurer que votre monture est adaptée à votre morphologie. Un vélo bien ajusté permet de rouler en tout confort et en toute sécurité, d'éviter les blessures et de rouler plus vite en produisant moins d'effort.

## La taille du cadre

La juste taille du cadre ne dépend pas forcément de la vôtre mais plutôt de celle de vos jambes ! Quand vous chevauchez le cadre de votre vélo, les pieds bien à plat de chaque côté sur le sol, il doit rester trois à cinq centimètres de libre entre le cadre et votre entrejambe.

## La hauteur de la selle

Une selle trop haute ou trop basse peut entraîner des blessures ou des douleurs dans le dos et les genoux. La hauteur de la selle devrait vous permettre, lorsque la pointe de votre pied est posée

sur la pédale à son plus bas niveau, d'avoir le genou très légèrement fléchi.

## La position de la selle

Pour vérifier que votre selle est dans la bonne position, installez-vous sur votre vélo, en vous retenant contre un mur pour rester en statique, en équilibre. Faites un tour de pédale jusqu'à ce qu'elles soient alignées à l'horizontal. Si votre selle est bien ajustée, le genou de votre jambe avant devait être parfaitement aligné avec l'axe de la pédale, quand la pointe de votre pied repose sur celle-ci. Si tel n'est pas le cas, revoyez vos réglages !

## L'inclinaison de la selle

D'une manière générale, la selle de votre vélo doit être droite. Votre vélo tenu en équilibre, posé sur le sol, utilisez un niveau pour vous assurer que votre selle est bien droite. Si tel n'est pas le cas, revoyez le réglage ou changez de modèle de selle. En effet, si votre selle penche vers l'avant ou l'arrière, une pression inutile pèsera sur vos bras, vos épaules et vos lombaires.

## La position du guidon

La position du guidon est le plus personnel des réglages et doit être fait en fonction du confort ressenti au niveau des épaules, de la nuque et du cou. Généralement, pour une pratique amatrice du vélo, le guidon est réglé assez haut de sorte à rouler le dos droit.

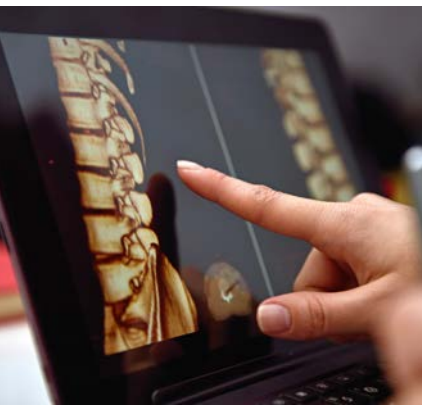
**Enfin, dans tous les cas et pour toute la famille, pensez au port du casque !**

Plus de conseils sur notre page Facebook :  
[www.facebook.com/Chiropraxie/](https://www.facebook.com/Chiropraxie/)



## CYCLOTOURISME : OÙ PARTIR EN FRANCE ?

Avec près de 13 600 km de véloroutes et voies vertes aménagées et des itinéraires comme La Vélodyssée (littoral Atlantique), La Loire à Vélo (Val de Loire2) ou Le Tour de Bourgogne à vélo, notre pays possède de sérieux atouts sur le marché international du cyclotourisme.



## L' AFC ET L' IFEC COFINANÇENT UNE CHAIRE DE RECHERCHE INTERNATIONALE

Installée à la fin du mois d'avril, la Chaire de recherche internationale en santé neuromusculosquelettique de l'Université du Québec à Trois-Rivières a reçu le soutien de l'Association Française de Chiropraxie et de l'Institut Franco-

biomécaniques et neurophysiologiques liés aux douleurs rachidiennes. Le second axe de recherche vise à comprendre les mécanismes physiologiques sous-jacents à l'efficacité des approches conservatrices (chiropraxie et kinésithérapie, par exemple) sur la douleur et l'inflammation, et à valider leur utilisation dans la prise en charge des conditions neuromusculosquelettiques.

Européen de Chiropraxie (IFEC), à hauteur de 50 000€ chacun. Les deux organisations françaises entendent, ce faisant, contribuer aux avancées de la recherche en termes de solutions novatrices au défi de santé publique que représentent les incapacités liées aux douleurs neuromusculosquelettiques. Deux axes alimentent les travaux menés par l'équipe de la Chaire de recherche internationale en santé neuromusculosquelettique. Le premier vise le maintien des capacités fonctionnelles des patients atteints de pathologie du rachis. Il s'agit de mieux comprendre les mécanismes d'adaptations



Pour le français Arnaud Lardon, PhD, professeur à l'IFEC et cotitulaire de cette chaire : « *En collaboration avec ses partenaires du domaine de la chiropraxie, l'équipe de la Chaire étudiera les effets des manipulations vertébrales et d'autres interventions novatrices sur la douleur, l'inflammation et la dégénérescence articulaire* ».

## LOMBALGIE : LES INSTITUTIONS DE SANTÉ MOBILISÉES

**Mal de dos : le bon traitement, c'est le mouvement.** L'idée fait son chemin. Un an après la première campagne de l'Assurance maladie, conforme aux recommandations sanitaires, les Français ne sont plus que 45 % à considérer que le principal remède est le repos. Ils étaient 68 % en 2017. Poursuivre le travail de déconstruction des idées reçues en encourageant les personnes qui souffrent du dos à continuer à vivre normalement : tel est l'objectif de la deuxième édition de la campagne. La sortie de cette dernière coïncide avec la publication des recommandations de la Haute autorité de santé sur la prise en charge du patient présentant une lombalgie commune\*. La

lombalgie aiguë commune est une pathologie très fréquente dont le pronostic est le plus souvent favorable.



Pourtant, 7 % de ces lombalgies deviennent chroniques. En cas de risque de chronicité, il est utile d'envisager une prise en charge pluridisciplinaire comme l'indique la HAS. ■

\* [https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2019-04/fm\\_lombalgie\\_v2\\_2.pdf](https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2019-04/fm_lombalgie_v2_2.pdf)



L' AFC salue ces initiatives et relève que, sans citer la chiropraxie, la HAS recommande les manipulations et mobilisations comme traitement de deuxième intention. Rappelons qu'une récente étude\*, publiée dans le *Jama*, établit qu'associé aux soins médicaux courants - médicaments et kinésithérapie - le traitement chiropratique permet une amélioration de la condition des patients supérieure à celle observée chez ceux recevant les seuls soins courants.

\* <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2680417>

# Nos partenaires



CHIROWORLD

