afc
Association Française de Chiropraxie

CHIROinfos

NOVEMBRE 2019 - www.chiropraxie.com AFC-Association-Française-de-Chiropraxie

FOCUS **PATHOLOGIE**

Arthrose
La reconnaître dès 45 ans

LES BONNES IDÉES **DE L'AFC**

Arthrose : améliorez votre qualité de vie

L'INFO **DES CHIROS**

Le site internet www.chiropraxie.com fait peau neuve

L'ACTU **SANTÉ**

Mauvais temps et douleurs effectivement corrélés ?

ARTHROSE : LA RECONNAÎTRE DÈS 45 ANS

L'ARTHROSE - OU OSTÉOARTHRITE - EST UNE MALADIE ARTICULAIRE CONDUISANT À LA DESTRUCTION DU CARTILAGE. ELLE GÉNÈRE DOULEUR ET RIGIDITÉ AU NIVEAU DES ARTICULATIONS. L'ARTHROSE EST LA FORME LA PLUS RÉPANDUE D'ARTHRITE. ELLE TOUCHERAIT PRÈS DE 10 MILLIONS DE FRANÇAIS.

Les symptômes de l'arthrose

Les principaux **symptômes de l'ostéoarthrite sont la douleur et la rigidité ressenties au niveau d'une articulation**, dont le mouvement devient difficile. Certaines personnes affectées peuvent également présenter un gonflement ou encore ressentir un **grincement** ou un **craquement** lorsqu'elles bougent l'articulation lésée. **La sévérité des symptômes varie beaucoup d'un malade à l'autre.** Pour certains, les symptômes vont et viennent. Pour d'autres, ils sont permanents et se révèlent handicapants au quotidien. **Presque toutes les articulations peuvent être touchées par l'arthrose**, qui est néanmoins plus fréquente au niveau des genoux, des hanches et des mains.

Les causes de l'arthrose

Au quotidien, **les articulations sont exposées en permanence à des sollicitations qui les affectent.** Dans la plupart des cas, le corps se régénère et l'on ne ressent aucune gêne ou douleur.
En cas d'ostéoarthrite, au contraire, **le cartilage protecteur à l'extrémité des os est lésé**, provoquant **douleur, gonflement** et **rigidité**. Des excroissances osseuses peuvent se développer, la zone devient alors rouge et enflée. **Les causes exactes de l'arthrose ne sont pas connues**, mais on estime que certains facteurs augmentent les risques de développer de l'arthrose. Parmi ces facteurs, **on relève en particulier l'âge, l'hérédité, l'obésité et le fait d'être une femme.** Une blessure articulaire mal soignée augmente également le risque. Enfin, l'arthrose peut être associée à d'autres affections comme la polyarthrite rhumatoïde ou la goutte.

Le diagnostic de l'arthrose

L'examen physique et l'interrogatoire du patient suffisent généralement à établir le diagnostic d'arthrose. **L'ostéoarthrite est suspectée chez les personnes de plus de 45 ans, qui ressentent des douleurs de plus en plus fortes lorsque l'articulation est mobilisée. En cas d'arthrose, enfin, la rigidité de l'articulation n'est pas ressentie au réveil.** Il est parfois nécessaire de réaliser des tests complémentaires (radios, analyse de sang) pour exclure d'autres affections.

CHIROPRAXIE ET ARTHROSE

L'arthrose limite la mobilité de l'articulation, les tissus avoisinants (ligaments, tendons, muscles) sur-sollicités en compensation, se contractent, intensifiant les douleurs. La mobilisation, par le chiropracteur, des articulations affectées, peut améliorer la mobilité et limiter la douleur.

ARTHROSE : AMÉLIOREZ VOTRE QUALITÉ DE VIE

SI L'ARTHROSE NE PEUT ÊTRE PRÉVENUE, ADOPTER DE BONS RÉFLEXES SANTÉ AU QUOTIDIEN PERMET DE MIEUX VIVRE AVEC.

1. Restez actif
Faire de l'exercice est sans doute la dernière chose dont vous ayez envie quand votre arthrose vous fait souffrir. Néanmoins, de nombreuses études attestent que **l'exercice est l'un des plus sûrs moyens d'améliorer votre qualité de vie. Cela booste votre énergie. Cela renforce vos muscles comme vos os et maintient la flexibilité de vos articulations.** Vos muscles protègent et soutiennent vos articulations affectées. Par ailleurs, **cela vous permet de maintenir votre poids de forme** ou de perdre quelques kilos selon votre condition initiale. Maintenir un juste poids limite la pression sur vos articulations.

2. Mangez équilibré
Les études montrent que **différents nutriments sont susceptibles d'avoir un impact sur les symptômes de l'arthrose.** Les aliments **riches en vitamine C**, en particulier les fruits et légumes, sont recommandés. **Les acides gras Omega-3**, que l'on trouve notamment dans le poisson, peuvent aussi concourir à atténuer la douleur.

3. Dormez bien
Après une bonne nuit de sommeil, vous serez mieux armé pour faire face à la douleur et au stress que génère l'arthrose. **Pour améliorer votre sommeil, efforcez-vous de vous coucher chaque jour à la même heure. Supprimez les écrans de la chambre.** Si vos douleurs nuisent à votre confort dans le lit, essayez d'utiliser des coussins pour soulager la pression au niveau de vos articulations.

4. Appliquez du chaud ou du froid
La chaleur est susceptible d'atténuer la douleur et la rigidité. Le froid, quant à lui, **peut limiter le gonflement.** Vous pouvez tester les deux de sorte à établir ce qui produit les meilleurs effets sur vous.

5. Utilisez une attelle ou une cane
Différents dispositifs existent pour **soutenir les articulations douloureuses, comme les attelles ou les cannes qui peuvent atténuer votre inconfort et prévenir les blessures.** Une chaise de douche peut également faciliter votre vie quotidienne.

6. Recherchez du soutien
Vivre avec l'arthrose n'est pas facile. **Échanger avec des personnes présentant la même pathologie pour en parler est très aidant.** Vous pourrez par exemple partager vos idées pour améliorer le quotidien. Regardez sur internet et les réseaux sociaux pour identifier des groupes de soutien en ligne ou dans votre région.

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

RESTEZ POSITIF
Votre mental peut avoir un grand impact sur la façon dont vous ressentez votre pathologie. Chaque jour, essayez de faire quelque chose qui vous fait plaisir : passer du temps avec des amis, découvrir des hobbies compatibles avec l'arthrose. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire et non ce que vous ne pouvez pas faire !

MAUVAIS TEMPS ET DOULEURS EFFECTIVEMENT CORRÉLÉS ?

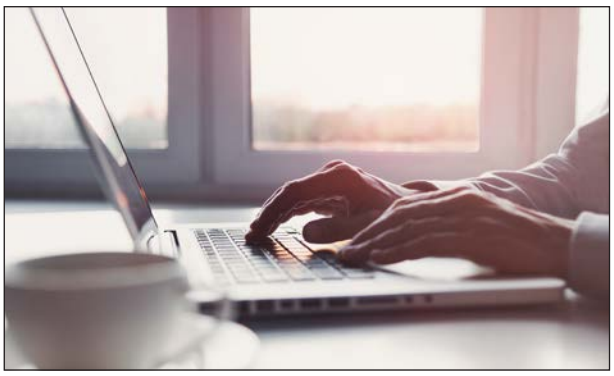
Et si votre grand-mère avait raison ? C'est ce qu'invitent à penser les résultats d'une étude[1] conduite par des chercheurs de l'Université de Manchester. Ils ont exploré l'effet des conditions atmosphériques sur des patients présentant des douleurs chroniques. La grande majorité des participants avaient des douleurs liées à l'arthrite, mais des participants étaient aussi atteints de fibromyalgie, migraine et de douleurs neuropathiques, **Il a été rapporté une augmentation des douleurs en cas d'humidité importante ainsi qu'en cas de pression atmosphérique basse.** Ce projet, financé par une association caritative britannique, est également intéressant dans sa méthode de collecte des données de santé. **Chaque jour, les 13 000 participants, issus des 124 régions postales que compte la Grande-Bretagne, déclarent leurs symptômes via une application smartphone spécialement conçue pour l'étude.** Ces symptômes sont quotidiennement croisés avec la météo locale, déterminée à partir des données de localisation accessibles grâce au GPS des téléphones.

[1] https://www.manchester.ac.uk/discover/news/cloudy-with-a-chance-of-pain-smartphone-study-shows-pain-more-likely-on-humid-windy-days/

D'après les universitaires, les patients souffrant de douleurs chroniques verraient leur douleur augmentée en cas de taux d'humidité important, ainsi qu'en cas de pression atmosphérique plus basse.

L'ACTU SANTÉ

LE SITE INTERNET WWW.CHIROPAXIE.COM FAIT PEAU NEUVE



Le site de l'Association Française de Chiropraxie fait peau neuve. Depuis le début du mois d'octobre, c'est un site intégralement rénové qui est accessible à l'adresse www.chiropraxie.com. Résolument orienté vers ses utilisateurs, le nouveau site internet de l'association propose une navigation simple et ergonomique, dans un environnement visuel modernisé. Il est accessible tous terminaux confondus : ordinateurs, smartphones et autres tablettes. Tout savoir sur la chiropraxie (son champ d'application, ses techniques de soin, le déroulement d'une consultation…) est désormais possible via ce portail. Dans la rubrique *Vos douleurs,* vous retrouverez l'ensemble des pathologies pour lesquelles la chiropraxie est scientifiquement validée : comment les reconnaître ? À quel moment consulter un chiropracteur ? Ce nouveau site répond à toutes vos questions. La nouveauté, c'est aussi le blog intégré au site internet. Vous y retrouverez chaque mois l'ensemble des articles de *Chiro Info*, votre newsletter santé préférée : Focus Pathologie, actualités et toujours plus de bonnes idées de l'AFC ! ■

Grâce à un annuaire optimisé, retrouvez plus facilement le chiropracteur le plus proche de vous, où que vous soyez !

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, Charlène Cheron, Elodie Rousset, Audrey Yargui - **Conception graphique :** www.agence-maverick.com

Nos partenaires

DistriForm

MDSL
Des services dédiés à votre activité

PATTERSON MEDICAL

Simplébo
Créateur de sites web

sissel
The natural way of Emotion
25 ans d'expérience 1991 - 2016

groupe sofraco

Stressless

MGP
LA MUTUELLE DES FORCES DE SÉCURITÉ

CHIROWORLD

CR LAURENT POLAR FROST
www.crlaurent.com

JEDC COURTAGE
Conseil en stratégie de protection sociale et patrimoniale

THE INNER STATE