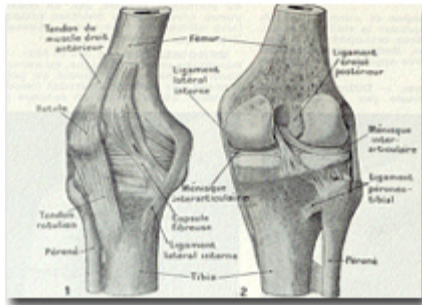


Blessures aux hanches, genoux et chevilles



Connaissez-vous quelqu'un qui semble être extrêmement «sujet aux blessures» ? Quelqu'un qui se plaint constamment de douleurs au dos, aux hanches, aux genoux ou aux chevilles? Est-ce que ces blessures semblent toujours survenir lors du travail quotidien ou d'activités récréatives?

Croyez-le ou non, ces personnes sujettes aux blessures ne sont probablement pas des personnes insouciantes ou malhabiles ou simplement des personnes qui «se plaignent». Elles ont peut-être des désordres neuro-musculo-squelettiques qui les rendent plus vulnérables aux blessures des membres inférieurs.

Ce n'est pas le genre de situation avec laquelle il faut vivre . Il y a une solution : la chiropratique. Vous pouvez faire une énorme différence dans la vie de ces personnes en leur faisant connaître la chiropratique.

Pourquoi certains individus sont-ils plus sujets aux blessures articulaires que d'autres?

La réponse est simple: une mauvaise posture entraînant un alignement anormal. Un alignement inadéquat de la colonne vertébrale peut affecter d'autres articulations du corps. Rappelez-vous ce vieux refrain de votre enfance : « La hanche est dans la cuisse, la cuisse est dans le genou, le genou est... » Eh bien! ce petit refrain tombe à point : une mauvaise posture affecte non seulement votre dos mais cause des dommages à vos bras et vos jambes. Par exemple, si votre colonne et vos hanches sont désalignées, vos jambes peuvent être légèrement déséquilibrées. Résultat: en marchant ou en courant, vos genoux et vos chevilles recevront une charge disproportionnée de force, prédisposant une ou plusieurs articulations aux blessures et à la dégénérescence.

S'occuper de la personne dans sa globalité

Lorsqu'on développe des programmes de prévention contre les blessures, tenir compte du lien entre les articulations et la partie inférieure du corps pourrait sembler être le gros bon sens. Malheureusement, celui-ci est trop souvent oublié quand il s'agit de la prévention des blessures.

Trop souvent, hélas, les soins médicaux traditionnels traitent les articulations isolément, ne tenant pas compte de la vérité fondamentale **qu'un traumatisme à un endroit donné du squelette peut causer des lésions à une autre partie du corps.**

En contraste, les chiropraticiens s'attardent à l'interconnection de la structure des os, des muscles et des articulations. À titre d'expert du bien-être, le chiropraticien concentre ses efforts sur les soins à apporter à la personne dans sa globalité, et non seulement sur les articulations. En fait, il est spécialement formé pour découvrir les problèmes biomécaniques de votre squelette qui peuvent vous prédisposer aux blessures.

Commencer par la colonne vertébrale

Les chiropraticiens utilisent une approche qui présente de nombreux aspects pour combattre les problèmes de hanches, de genoux et de chevilles.

Premièrement, votre chiropraticien vérifiera si vous avez des problèmes à la colonne vertébrale. Pourquoi commencer par la colonne vertébrale? Parce que c'est là que débutent presque tous les problèmes d'alignement. Les chiropraticiens veillent à rétablir le mouvement normal des vertèbres où on retrouve des désalignements. Ces endroits dysfonctionnels sont appelés subluxations vertébrales.

Les chiropraticiens sont des experts pour corriger les subluxations vertébrales par des manœuvres hautement spécialisées, sûres et efficaces appelées ajustements chiropratiques.

Non seulement les ajustements chiropratiques favorisent le bon alignement, mais ils peuvent aussi agir directement les muscles de vos membres. Tout cela parce que les muscles s'étendent de la colonne vertébrale jusqu'aux membres. Par exemple, on a démontré que les ajustements à la région lombaire réduisaient l'inhibition musculaire associée aux douleurs aux genoux (*Journal of Manipulative & Physiological Therapeutics*; 1999; 22(3):149-53).

Finalement, les chiropraticiens préviennent les douleurs aux hanches, aux genoux et aux chevilles par des ajustements précis et en recommandant des exercices destinés à rétablir l'amplitude de mouvement de la région blessée. Un mouvement amplifié permet au sang et aux nutriments vitaux de pénétrer dans l'articulation, facilitant ainsi la guérison.

Inégalités de la longueur des jambes

Les inégalités de la longueur des jambes jouent aussi un rôle dans les problèmes d'alignement associés à la dégénérescence des hanches, des genoux et des chevilles. Dans certains cas, une jambe est «anatomiquement» plus courte que l'autre. Une orthèse corrige souvent ce problème. Dans d'autres cas, une jambe peut paraître plus courte, même si les deux jambes sont de la même longueur. On parle ici d'une jambe courte fonctionnelle. En effet, un déplacement de posture aux hanches – résultant peut-être d'un désalignement de la colonne vertébrale - soulève une jambe. Pour corriger ce problème fonctionnel de jambe plus courte, il est important d'aller à la source du problème en rétablissant l'alignement du dos et des hanches.

En faisant l'analyse de votre posture, votre chiropraticien établira s'il y a présence d'une jambe plus courte que l'autre. S'il identifie une inégalité de la longueur de vos jambes, votre chiropraticien prendra les mesures appropriées pour corriger la situation.

Contrôle de la posture

N'attendez pas l'apparition de blessures aux hanches, aux genoux et aux chevilles pour faire de la prévention. Votre chiropraticien peut vous montrer une façon simple que vous pouvez utiliser comme indice pour surveiller votre posture. Si votre posture est anormale, les soins chiropratiques peuvent vous aider à regagner un alignement optimal. **Soyez proactif.** Prenez rendez-vous dès aujourd'hui pour une évaluation de la posture.