

Blessures musculaires



L'été est arrivé! Enfin presque!!! Avec lui arrivent aussi la randonnée pédestre, la natation, les parties de balle molle, le patin à roues alignées et, malheureusement, les blessures musculaires. Avant de vous diriger vers le sentier pédestre, de vous présenter sur un terrain de golf ou de faire un plongeon, soyez prêt à la possibilité d'une blessure musculaire.

Pour prévenir les tensions musculaires, visitez régulièrement votre chiropraticien pour des vérifications et des soins préventifs. Si la tension musculaire survient, la chiropratique est une formule gagnante pour guérir plus rapidement, vous remettre en bonne forme et ainsi reprendre vos activités de plein air.

La stratégie du chiropraticien pour traiter les muscles endoloris est unique parce qu'elle est non médicamenteuse. La recherche scientifique la plus récente démontre que la solution populaire pour les muscles endoloris, les analgésiques (incluant les anti-inflammatoires en vente libre qui semblent inoffensifs comme l'aspirine ou les Motrins, ont des effets secondaires dangereux et peuvent en fait ralentir la guérison des blessures musculaires. En tant qu'avant-gardistes du mouvement des soins de santé holistiques, les chiropraticiens préconisent des solutions naturelles, orientées vers le bien-être, permettant au corps de se guérir lui-même. Au lieu d'approuver l'utilisation des médicaments comportant des effets secondaires potentiellement dangereux, les chiropraticiens recherchent les solutions mises de l'avant par la recherche scientifique pour développer des programmes non pharmacologiques très efficaces pour prévenir la douleur musculaire. Vous trouverez ci-dessous des exemples de thérapies entièrement naturelles et novatrices recommandées par les chiropraticiens.

Triompher de la douleur musculaire avec la chiropratique

Les soins chiropratiques sont une arme puissante dans la lutte contre la douleur musculaire parce que les chiropraticiens savent qu'une bonne posture est la clé pour mettre fin à ce type de douleur. Comment la posture est-elle reliée à la santé musculaire? Les muscles sont reliés aux vertèbres de la colonne vertébrale. Lorsque les vertèbres sont désalignées, les muscles peuvent aussi être affectés. Ces endroits désalignés sont appelés **subluxations vertébrales**. Les chiropraticiens utilisent des manœuvres sûres, douces et efficaces appelées ajustements chiropratiques pour éliminer les subluxations vertébrales, rétablissant ainsi l'alignement de la colonne vertébrale et prévenant la douleur musculaire (Spine, 24; 2:146-52).

Non seulement les ajustements chiropratiques préviennent les blessures musculaires en rétablissant l'alignement de la colonne vertébrale, mais ils peuvent également agir sur les muscles de vos membres. Cela est dû au fait que les muscles s'étendent de la colonne vertébrale jusqu'aux membres. Par exemple, des ajustements lombaires ont démontré une réduction de l'inhibition musculaire associée à la douleur au genou (*Journal of Manipulative & Physiological Therapeutics*; April 1999; 22(3):149-53).

Accélérer la guérison de la tension musculaire de façon naturelle

Pourquoi risquer les effets secondaires potentiellement dangereux des médicaments contre la douleur lorsque des alternatives naturelles et efficaces sont disponibles chez votre chiropraticien? La prochaine fois que vous vous "étirerez" un muscle, voyez votre chiropraticien plutôt que de vous tourner vers votre armoire à pharmacie – votre corps vous en remerciera!