

## **Douleur au cou**



**La douleur au cou est un des symptômes les plus fréquents amenant les patients à avoir recours aux soins chiropratiques. Et avec raison car les chiropraticiens sont des experts pour éliminer les problèmes vertébraux associés aux douleurs cervicales.**

Si vous souffrez de douleurs au cou, vous savez comment cet état peut être incommodant. En interférant avec le travail, l'exercice et les activités familiales, la douleur au cou suscite plus que de simples angoisses physiques. Vous n'avez pas à dépendre des antidouleurs comportant des effets secondaires potentiellement dangereux pour combattre la douleur au cou. Poursuivez votre lecture pour apprendre comment les soins chiropratiques pourraient mettre fin à vos douleurs pour de bon; un moyen tout à fait naturel.

### **Préoccupation bien balancée**

Les chiropraticiens constatent que les patients avec des douleurs au cou (cervicales) souffrent souvent d'un redressement ou d'un renversement de la courbe normale du cou. Lorsqu'on la regarde de côté, la colonne cervicale devrait former un arc qui est presque convexe au milieu du cou. Toutefois, plusieurs personnes – particulièrement celles qui travaillent à un bureau ou à un poste informatique – ont des colonnes cervicales qui sont projetées vers l'avant (cou militaire) ou qui forment même des courbes renversées.

Les études démontrent qu'une courbe redressée ou renversée affaiblit les muscles profonds du cou parce que ces muscles sont forcés de supporter la colonne vertébrale dans une position qui anatomiquement ne convient guère (*Australian Journal of Physiotherapy*, 1998; 44:210). Des muscles affaiblis augmentent le risque de blessures et de douleurs. De plus, une courbe cervicale imparfaite dérange la biomécanique du cou (la manière dont les articulations, les muscles et les os bougent entre eux). La biomécanique vertébrale modifiée est associée à une plus grande probabilité d'arthrose – une autre maladie douloureuse.

### **Est-ce que les ajustements chiropratiques sont la solution pour la douleur au cou?**

Le chiropraticien corrige les subluxations vertébrales avec des manœuvres douces appelées ajustements chiropratiques. La recherche démontre que ces manœuvres spécialisées rétablissent le mouvement et l'alignement de la colonne vertébrale, éloignant ainsi les désordres associés aux subluxations vertébrales, incluant la douleur au cou.

Une étude a recruté 119 patients ayant des douleurs au cou. Des outils de mesure standards ont été utilisés pour évaluer la douleur et l'incapacité des patients. Les patients ont subi des soins chiropratiques, incluant les ajustements chiropratiques. Les sujets ont visité leur chiropraticien en moyenne 12 fois durant une période de quatre semaines.

Les résultats ont révélé une baisse moyenne de 54% de la douleur et une baisse de 49% de l'incapacité parmi les sujets avec des douleurs au cou. "Les patients qui allaient à une clinique chiropratique privée pour des traitements de douleurs au cou d'ordre mécanique ou des inconforts lombaires ont obtenu des réductions statistiquement significatives de leur

incapacité reliée à la douleur après le traitement," ont conclu les auteurs de l'étude. "Ces résultats indiquent que la manipulation chiropratique (ajustement) est bénéfique pour le traitement de la douleur au cou d'ordre mécanique et de la douleur lombaire (*Journal of Manipulative & Physiological Therapeutics*, 2000; 23:307-11).

En plus de rétablir la courbe naturelle du cou, la recherche suggère que les ajustements à la colonne vertébrale réprime un autre instigateur de douleur au cou: la tension musculaire (*Journal of Manipulative & Physiological Therapeutics*, 1999; 22:149-53).

### **Au-delà des antidouleurs**

L'approche chiropratique pour mettre fin à la douleur au cou est une approche révolutionnaire parce qu'elle recherche à corriger la cause sous-jacente de ce problème plutôt que de masquer les symptômes avec des médicaments. C'est pourquoi la chiropratique peut être plus efficace que les antidouleurs pour la prévention à long terme de la douleur au cou.

Une étude scientifique a comparé les ajustements chiropratiques aux anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) tels que Advilâ , Motrinâ et Orudisâ . Le rapport a conclu que "la meilleure preuve indique que la manipulation cervicale (ajustement chiropratique) pour la douleur au cou est beaucoup plus sûre que l'utilisation des AINS par un facteur de plus de cent fois. Il n'y a aucune preuve qui indique que l'utilisation des AINS est plus efficace que la manipulation cervicale pour la douleur au cou" (*Journal of Manipulative & Physiological Therapeutics*, 1996; 18:530-6).

### **Un approche globale**

Les facteurs psychologiques peuvent aussi influencer les risques d'une personne de développer de l'inconfort au cou. Par exemple, les études démontrent que l'attitude d'un patient face à son travail prédit ses chances de développer de la douleur au cou. Plus spécifiquement, les personnes qui pensent manquer de contrôle face à leur environnement de travail ont un risque significativement élevé de douleur au cou (*The Back Letter*, 2000; 15:25). D'autres recherches indiquent que le stress, la dépression et l'anxiété augmentent également le risque de développer des problèmes d'incapacité au niveau du cou. C'est pourquoi les chiropraticiens mettent l'accent sur le bien-être mental et peuvent recommander des consultations psychologiques ou des programmes de réduction du stress tels que le rétroaction biologique, le yoga, le Tai Chi et la méditation.

### **Faites le lien**

Pourquoi est-il si important de rechercher les soins chiropratiques dès les premiers signes de douleurs ou de raideurs? Parce que les problèmes de cou sont souvent la manifestation première d'un désordre vertébral chronique.

La colonne vertébrale travaille comme un tout et non comme un système de segments isolés. C'est pourquoi les désalignements dans le cou peuvent éventuellement engendrer des dysfonctions biomécaniques dans le milieu du dos, la partie lombaire et les hanches. De plus, les muscles stressés dans la région du cou peuvent déclencher des désordres dans le haut du dos et dans les épaules. Les nerfs qui sortent de la moelle épinière entre les vertèbres cervicales, peuvent être comprimés par une dysfonction du cou résultant en des problèmes d'épaules, de bras et de mains.

Soyez proactif. Allez à la source de votre problème vertébral avant qu'il ne se propage. Prenez rendez-vous dès aujourd'hui pour une évaluation chiropratique!