

Maux de dos

Une étude démontre que la chiropratique est l'approche par excellence pour la douleur au dos.

Une autre étude scientifique s'est ajoutée aux innombrables recherches démontrant que la chiropratique est la meilleure option pour les patients avec des douleurs lombaires chroniques.

Le nouveau rapport, dirigé par Joanne Nyiendo, PhD, Mitchell Hass, DC et Peter Goodwin, MD, a été publié dans le numéro de mai 2000 du *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*.

Vingt pour cent de la population éprouvent des maux de dos et environ 95% feront face à des problèmes de dos à un moment donné durant leur vie. Le coût associé aux problèmes de dos se chiffre à 100 milliards de dollars par année. Malgré l'importance de ce défi de santé, plusieurs personnes souffrant de maux de dos ignorent la puissance confirmée de la chiropratique pour soulager les maux de dos de même que la prévention de leur récurrence.

Le chiropraticien encourage les patients à se familiariser avec la nouvelle étude et à partager cette information avec leurs amis et leurs familles qui sont aux prises avec des maux de dos implacables. Vous pouvez aider vos êtres chers à guérir plus rapidement, à épargner de l'argent, à éviter des médicaments potentiellement dangereux et la chirurgie en les informant que la chiropratique est sûre et efficace.

1. Qui a participé à l'étude?

L'étude a rassemblé des données sur 138 patients souffrant de douleurs lombaires depuis au moins six semaines. De ce groupe, 93 sujets ont reçu des soins chiropratiques par un chiropraticien et 45 étaient sous traitement médical par un médecin de famille.

2. Quel sorte de traitement les patients ont-ils reçu?

Les sujets qui ont reçu des soins chiropratiques étaient traités dans 40 cliniques chiropratiques. Les sujets du groupe médical étaient traités dans des cliniques de médecine familiale dans les environs de Portland, Oregon.

L'ajustement chiropratique était la thérapie la plus courante utilisée par les chiropraticiens pour traiter les patients. (Les ajustements chiropratiques sont des manœuvres spécialisées destinées à rétablir le mouvement et l'alignement dans la colonne vertébrale.) De plus, quelques chiropraticiens ont utilisé la physiothérapie pour accélérer la guérison.

En contraste aux techniques toutes naturelles utilisées par les chiropraticiens, les anti-inflammatoires, prescrits dans 42% des cas, étaient la thérapie la plus fréquente utilisée par les médecins.

3. Comment la chiropratique met-elle fin à la douleur au dos?

Le chiropraticien explique que les chiropraticiens préviennent les maux de dos en corrigeant une condition appelée **subluxation vertébrale**. Les subluxations vertébrales sont des endroits dans la colonne vertébrale où le mouvement est restreint ou encore où les os (vertèbres) sont désalignés. Une multitude de preuves scientifiques lient les subluxations vertébrales à un risque accru de douleurs au dos – aussi bien qu'à d'innombrables autres conditions telles que les maux de tête, le syndrome du tunnel carpien, l'asthme et les infections aux oreilles.

Le chiropraticien utilise des manœuvres sûres et efficaces appelées **ajustements chiropratiques** pour corriger les subluxations vertébrales. Cette approche révolutionnaire s'attaque à la source du problème plutôt que masquer les symptômes par des médicaments potentiellement dangereux – ou soumettre le patient aux risques d'une intervention chirurgicale.

Outre les ajustements chiropratiques, les chiropraticiens recommandent fréquemment des exercices, des modifications au régime alimentaire, des changements ergonomiques et des

4. D'autres preuves que la chiropratique est la solution pour la douleur au dos

Une profusion de preuves scientifiques appuie le recours à la chiropratique comme première ligne de défense contre le mal de dos. Vous trouverez plus bas un résumé de quelques études clés.

Un total de 741 patients souffrant de maux de dos âgés entre 18 et 65 ans ont reçu soit des ajustements chiropratiques soit des soins en milieu hospitalier. Les chercheurs ont trouvé que les soins chiropratiques, particulièrement pour traiter les maux de dos sévères, étaient plus efficaces que la prise en charge en consultation hospitalière externe (*British Medical Journal* 1990; 300:1431-7).

Un rapport vérifiant la chiropratique vs la prise en charge médicale pour les douleurs lombaires a révélé que les patients sous soins chiropratiques étaient plus susceptibles de se rendre compte du succès de leurs soins pour réduire leurs douleurs lombaires (*Journal Manipulative Physiologic Therapeutics* 1994; 17:74-82).

Dans un sondage auprès des experts en maux de dos au Royaume-Uni, les répondants ont conclu que la chiropratique est efficace pour les maux de dos simples (*Journal Manipulative Physiological Therapeutics* 1999; 22:87-90).
techniques de réduction du stress.

5. Quels ont été les résultats de l'étude

Les patients sous soins chiropratiques avaient cinq fois plus de chances de ressentir un soulagement que les sujets sous soins médicaux. Particulièrement, les patients sous soins chiropratiques ont rapporté une amélioration de 31% dans la sévérité de leur douleur comparativement à une amélioration de 6% chez les patients recevant des soins médicaux. Bien que les patients en chiropratique aient rapporté une amélioration de 36% et 57% dans les deux principales catégories de degré de douleur, les patients sous soins médicaux ont supporté une *détérioration* de 29% et 26% dans les mêmes catégories. De plus, les patients en chiropratique ont bénéficié d'une baisse de 29% d'incapacité comparé à une baisse de 1% chez les patients sous soins médicaux.

Un formidable 90% des patients sous soins chiropratiques étaient satisfaits de leurs soins en général comparé à seulement 52% des patients sous soins médicaux. Après un mois, 56% des patients sous soins chiropratiques ont rapporté que la douleur était "moindre" et "beaucoup moindre" alors que 35% des patients sous soins médicaux ont dit que leurs douleurs avaient empiré et de beaucoup. Les résultats indiquent aussi que les patients sous soins chiropratiques avaient une relation patient-docteur beaucoup plus ouverte et agréable en comparaison avec les patients sous soins médicaux. Par exemple 97% des patients sous soins chiropratiques avaient le sentiment que leurs docteurs prenaient le temps nécessaire pour les écouter décrire leurs douleurs comparativement à 77% chez les patients sous soins médicaux.

L'article conclut que "les patients avec des douleurs lombaires chroniques traités par les chiropraticiens démontraient une plus grande amélioration et une meilleure satisfaction après un

mois que les patients consultant les médecins de famille.