

Maux de tête



Les céphalées, communément appelée "maux de tête", constituent un symptôme (un signal d'alarme) qui nécessite que l'on en retrace l'origine et la cause. On dénombre plus d'une douzaine de formes de céphalées. Heureusement, les soins chiropratiques constituent une alternative de traitement efficace pour les formes les plus courantes de maux de tête.

L'avantage de l'approche chiropratique est que le traitement proposé vise à corriger la ou les causes de la céphalée plutôt que d'en masquer temporairement les symptômes par des médicaments.

Selon la science chiropratique, la cause des maux de tête chez un grand nombre de personnes ne provient pas de leur tête mais bien de la région du cou. Des études scientifiques indiquent qu'une condition courante de la colonne vertébrale appelée "complexe de subluxation vertébrale" est, chez plusieurs patients, la cause cachée de la douleur. La bonne nouvelle est que les soins chiropratiques corrigent de façon efficace et sûre ce problème de même que la douleur qui lui est associée. Poursuivez votre lecture pour connaître comment votre mal de tête peut être lié à la colonne vertébrale et comment la chiropratique peut être la solution que vous avez depuis longtemps cherchée.

1. Qu'est-ce qu'un complexe de subluxation vertébrale?

L'expression désigne une anomalie fonctionnelle d'une ou de plusieurs composantes de la colonne vertébrale. Très souvent, une subluxation vertébrale aura pour effet d'irriter ou de perturber des structures anatomiques avoisinantes tels les nerfs, les fibres musculaires etc. Chez les patients souffrant de maux de tête, les subluxations vertébrales sont habituellement localisées au niveau du cou (colonne cervicale) et sont souvent associées à un redressement ou un reversement de la courbe normale du cou (cou militaire).

Les subluxations vertébrales sont provoquées par une foule de facteurs tels qu'une blessure, une mauvaise posture, le manque d'exercice et le stress émotionnel.

2. Comment les subluxations vertébrales causent-elles les maux de tête ?

La colonne vertébrale est une suite d'os (vertèbres) placés les uns au-dessus des autres. Les vertèbres sont séparées par les disques intervertébraux, faits de substances semblables à un gel, qui absorbent les chocs et fournissent un coussin aux vertèbres. Les tendons et les muscles relient les vertèbres aux muscles du dos, du cou et de la tête. Au centre de la colonne vertébrale se trouve la moelle épinière, une composante principale du système nerveux central qui rejoint le cerveau à peu près à la hauteur du nez. Les nerfs s'étendent de la colonne vertébrale à travers les vertèbres – transmettant l'information vers et à partir des structures dans tout le corps et le cerveau.

La recherche scientifique indique que les subluxations vertébrales déclenchent les maux de tête. (Vous trouverez un peu plus bas dans ce texte, un résumé de recherches liant les subluxations vertébrales aux maux de tête.) Qui est responsable de ce lien? Les chercheurs ont découvert deux explications possibles : la dysfonction musculaire et l'interférence nerveuse.

2.1. Hypothèse de la dysfonction musculaire

Les études démontrent que les subluxations vertébrales modifient la fonction des muscles qui en retour déclenche la tension musculaire et la douleur. Puisque les muscles et les tendons joignent les vertèbres du cou avec la tête, il est facile de comprendre comment une vertèbre désalignée dans le cou ou dans la partie supérieure du dos peut mettre en route une réaction en chaîne qui dérange l'intégrité musculaire à la tête, engendrant de la douleur. Ce lien entre la colonne vertébrale et les muscles du dos, de la tête et du cou explique pourquoi les maux de tête sont souvent accompagnés de douleurs musculaires dans le cou et dans la partie supérieure du dos.

2.2. Hypothèse de l'interférence nerveuse

Les chercheurs émettent l'hypothèse que les subluxations vertébrales peuvent interférer avec la circulation nerveuse parce que la moelle épinière est contenue dans la colonne vertébrale et que cette dernière se compose de vertèbres individuelles. Les subluxations vertébrales peuvent altérer la transmission entre les nerfs qui émergent entre les vertèbres, la moelle épinière et le cerveau. À cet égard, les subluxations vertébrales dans la partie supérieure du dos ou dans le cou peuvent interrompre la circulation nerveuse au cerveau; un phénomène que l'on observe dans certains types de maux de tête.

3. Des recherches scientifiques lient les subluxations vertébrales aux maux de tête

3.1 La chiropratique est un traitement efficace pour les migraines selon un article présenté au Cinquième congrès biennal de la World Federation of Chiropractic tenu à Auckland, Nouvelle-Zélande. Les chercheurs ont évalué 122 patients souffrant de migraines; durant deux mois, 81 participants ont reçu des soins chiropratiques et les autres patients étaient des patients témoins. Selon le rapport, 22 % des patients sous soins chiropratiques ont bénéficié de la rémission de leurs migraines. Près de 50 % ont remarqué des réductions significatives de l'intensité de la douleur de chaque épisode.

3.2 Les chercheurs de l'Institute of Medical Biology de l'Université de Odense au Danemark ont trouvé que les ajustements chiropratiques éliminent les maux de tête cervicogéniques, une affliction courante associée aux problèmes de cou. Durant cette expérience, 28 personnes souffrant de maux de tête ont reçu des soins chiropratiques deux fois par semaine durant trois semaines, alors que 25 personnes recevaient un traitement placebo consistant en massages et en traitement au laser inactif. Les patients sous soins chiropratiques ont rapporté 69 % moins de maux de tête, une baisse de 36 % de l'intensité des maux de tête et une baisse de 36 % de l'utilisation d'antidouleurs. En comparaison, le groupe témoin a rapporté 37% moins de maux de tête, une baisse de 17% de l'intensité et aucune diminution de l'utilisation d'antidouleurs (*JMPT*, 1999; 20:326-30).

3.3 Une étude a comparé les radiographies de cou de 372 personnes souffrant de maux de tête aux radiographies de 225 sujets témoins. L'étude a trouvé qu'une "majorité des patients avec des maux de tête dus à la tension avaient aussi une colonne cervicale redressée." (*Headache*, 1993; 33:90-5). Des études antérieures lient une colonne cervicale redressée (cou militaire) à une subluxation vertébrale.

1. La recherche indique qu'un cou qui penche vers l'avant ou un renversement de la courbe naturelle du cou, affaiblit les muscles profonds du cou (*Australian Journal of Physiotherapy*, 1998; 44:210).
2. Dans une étude, 28,3 % des sujets avaient des maux de tête fréquents associés à la colonne cervicale. De plus, 35,4% ont rapporté des maux de tête occasionnels associés à la colonne cervicale (*Arch. Phys. Med. Rehabil.*, 1999; 80:512-21).
3. Des déséquilibres posturaux peuvent déclencher des maux de tête chez les enfants de même que chez les adultes. Une étude de deux ans a permis de suivre un groupe de 1 290 enfants âgés de six et sept ans. Selon le rapport, " durant les premiers mois de l'année scolaire, la fréquence des maux de tête a augmenté de 20% chez les enfants qui avaient des maux de tête six mois précédant la rentrée scolaire " (*Pediatrics* 1999;103:e80). Bien que commencer l'école provoque un stress émotionnel qui peut déclencher des maux de tête, les changements de position nécessaires lorsqu'on est assis à un bureau pendant de longues périodes peuvent aussi expliquer ces observations.

4. Comment les soins chiropratiques éliminent-ils les déclencheurs spinaux des maux de tête?

La chiropratique élimine la cause de la douleur à la tête en corrigeant les sublaxations vertébrales. Pour ce faire, les chiropraticiens appliquent une pression douce à la colonne vertébrale appelée **ajustement chiropratique**. Ces manœuvres rétablissent efficacement le mouvement et l'alignement des vertèbres dysfonctionnelles.

En plus des ajustements chiropratiques, votre chiropraticien peut vous suggérer des modifications ergonomiques de votre poste de travail, des exercices précis, des changements d'ordre alimentaire ou des techniques de diminution du stress; toutes ces recommandations ont pour but de prévenir de futures sublaxations vertébrales.

5. La prévention: la clé pour gagner la bataille contre le mal de tête

À titre de spécialistes de la prévention, les chiropraticiens ne font pas que libérer les patients de leurs maux de tête, ils les aident aussi à prévenir la récurrence de la douleur. Cela se fait par des vérifications chiropratiques régulières. Tout comme vous voyez votre dentiste pour prévenir la carie dentaire, voir le chiropraticien peut vous aider à éviter les sublaxations vertébrales et les maux de tête qui leur sont associés. La fréquence des vérifications est propre à chaque personne et selon son mode de vie, son niveau de stress, son programme d'exercices et son environnement de travail. Demandez donc à votre chiropraticien quel est le programme de vérifications qui vous convient. Si vous n'avez pas eu de vérification chiropratique depuis un certain temps, ne tardez pas. Prenez un rendez-vous avant que la douleur s'installe.