

QUAND CONSULTER?

La chiropraxie est préconisée dans le traitement et la prévention de nombreux troubles fonctionnels ou pathologiques de l'appareil locomoteur qui se traduisent notamment par des contractures, des douleurs ou une limitations du mouvement.

À titre d'exemple, la chiropraxie peut remédier aux affections les plus répandues du rachis tels:

- Les maux de dos
- Lumbago
- Cruralgie
- Sciatalgie (douleur du nerf sciatique)
- Méralgie (douleur de la latérale de la cuisse)
- Cervicalgie (douleur du cou)
- Névralgie Cervico-Brachiale (douleur du bras)
- Torticolis
- Certains maux de tête
- Certaines sensations vertigineuses
- Douleur d'épaule, coude poignet, mains
- Douleur hanche, genou, cheville, pied
- Douleurs entre les omoplates
- Douleurs intercostales
- Douleurs musculaires



RESPONSABILITES DU PATIENT

Participez. La santé est votre bien le plus précieux. Participez à votre programme de soins et suivez les recommandations du chiropracteur.

Soyez fidèles aux rendez-vous: Si vous voulez obtenir des résultats comparables à ceux de millions de patients en chiropraxie, soyez fidèles aux rendez-vous.

Renforcez votre colonne vertébrale. Le chiropracteur peut vous suggérer des exercices particuliers afin d'accélérer votre guérison. Ces exercices peuvent aider à la rééducation des muscles qui supportent votre colonne vertébrale.

Utilisez la force de vos jambes pour soulevez un objet lourd. Soulever un objet lourd de la mauvaise manière est une invitation à une rechute. La bonne façon de s'y prendre consiste à garder le dos bien droit et l'objet à soulever près de soi, et d'utiliser la force de ses jambes pour le soulever.

Évitez une flexion excessive. La prudence est mère de la sécurité. Évitez donc les mouvements brusques et les torsions quand vous vous penchez ou quand vous travaillez avec les bras en l'air.

Posez des questions. Pour la plupart des gens, l'hygiène de la colonne vertébrale est une notion nouvelles. Une meilleure compréhension de son état contribue à accélérer sa récupération.



Chirodos.fr

[Www.Chirodos.fr](http://www.Chirodos.fr)

chirodos@yahoo.fr

Chirodos.overblog.com

LA CHIROPRAXIE



Des experts en
médecine manuelle

Mal de dos, vite mon chiro

Chirodos.fr

LA CHIROPRACTIQUE

La chiropraxie est une profession de santé.

Elle a pour objet la détection, le traitement et la prévention des troubles fonctionnels et des pathologies de l'appareil locomoteur et de ses conséquences, notamment au niveau de la colonne vertébrale et des membres.

La chiropraxie utilise des méthodes thérapeutiques.

Ces techniques sont les suivantes:

- Manipulations
- ajustement
- Pression
- Impulsion
- Étirements
- Système de points réflexes



LA PROFESSION

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social »

Définition de l'Organisation Mondiale de la Santé.

Alors que la santé est communément perçue comme l'absence de maladie, l'Association française de Chiropratique représente plus de 600 professionnels engagés en faveur d'une autre vision, conforme à la définition de l'OMS, la profession étant partenaire officiel de cette organisation par le biais de la Fédération Mondiale de Chiropratique.

Chaque jour dans le monde, plus de 100 000 chiropracteurs améliorent la qualité de vie des patients qui se confient à eux.

Les chiropracteurs représentent la 1ère profession de santé manuelle et la 3ème profession de santé, après les médecins et les dentistes, au niveau international.



LE CHIROPRACTEUR

Le chiropracteur est un professionnel de santé.

A ce titre, son activité est réglementé par la loi française.

C'est un praticien de première intention qui peut être consulté en l'absence d'avis médical.

Il a suivi une formation de haut niveau universitaire. Les chiropracteurs formés en France ont suivi, sur six ans, plus de 5 500 heures d'enseignements théoriques et pratiques, incluant 1 400 heures de stage clinique.

La formation de chiropracteur est dispensée par une seule école, l'Institut Franco-Européen de Chiropratique. (www.ifec.net)

Strictement contrôlée par les instances internationales de la profession, la formation de chiropracteur assure un niveau maximale de qualité et de sécurité des soins dispensés par tous les professionnels diplômés.

Les chiropracteurs ont vocation à travailler en complémentarité avec les autres professionnels de santé, et notamment les médecins.



QUI PEUT CONSULTER?

- Pathologies articulaires chroniques (seniors, arthrose...)
- Travailleurs physiques (bâtiments, usines, agriculteurs, artisans, commerçants, ménagères..)
- Sédentaires (travailleurs de bureau, enseignants..)
- Prévention du dos chez les enfants (cartables, scoliose, mauvaises postures, certains sports..)
- Travaux répétitifs (usine..)
- Activités de loisirs (sport, jardinage, multimédia..)

LA CONSULTATION

Détecter:

Le chiropracteur commence par interroger son patient sur son problème, réelle ou ressentie, et ses antécédents. Il s'intéresse également à ce qui, dans ses conditions de vie et de travail, peut favoriser l'émergence de troubles. Il effectue ensuite un examen physique, orthopédique, neurologique et chiropratique. Il peut, autant que de besoin, solliciter des examens complémentaires, radiologiques notamment.

Traiter:

Sur cette base, le chiropracteur établit un plan de traitement.

Il intervient alors manuellement et réalise des actes de mobilisation ou de manipulation vertébrale (ajustement chiropratique), des pressions, impulsions et étirements. Il peut avoir recours à des appareils spécialisés.

Prévenir:

Le chiropracteur peut également formuler des conseils en matières de postures et d'hygiène de vie de nature à renforcer l'efficacité des soins qu'il a dispensés. Conseils d'hygiène vertébral, de positionnement et de renforcement musculaire.



Prise en charge mutuelles santé

Les soins chiropratiques sont pris en charge par de nombreuses mutuelles, sans nécessité d'une prescription médicale.

Chirodos.fr tient sur son site web une liste des mutuelles proposant ce type de contrat.

[Www.chiropratique.org](http://www.chiropratique.org)