

CONSÉQUENCES À LONG TERME

À long terme, la persistance ou le non-traitement de ces problèmes peut entraîner des douleurs chroniques, des raideurs et même une limitation de la mobilité articulaire. Dans le cas de la tendinite, l'absence de soins peut mener à la dégénérescence du tendon, appelée tendinose, et même à sa rupture, ce qui demande une réhabilitation longue et difficile. Cet état peut être prévenu par le travail des tissus mous adjacents et certains types d'exercices. En l'absence de soins appropriés, une capsulite peut également se déclarer, occasionnant alors des douleurs significatives accompagnées d'une diminution importante et graduelle des mouvements de l'articulation touchée. La rapidité d'intervention est la clé pour un rétablissement efficace.



L'APPROCHE CHIROPRACTIQUE

De par sa formation universitaire de niveau doctoral, le chiropraticien est habilité à diagnostiquer avec précision si vous souffrez d'une bursite ou d'une tendinite. Il est en mesure de définir si votre douleur constitue un cas pouvant être amélioré par un programme de soins chiropratiques ou si vous devez être dirigé vers un autre professionnel de la santé. Si la cause de vos douleurs est neuro-musculo-squelettique, votre chiropraticien est en mesure de vous aider.

Par différentes techniques de thérapie manuelle, l'approche chiropratique visera à diminuer les douleurs et à redonner la mobilité à l'articulation touchée. En abordant le problème de bursite ou de tendinite avec une approche globale, le chiropraticien s'assure de réduire la douleur, de restaurer la biomécanique de la région et de prévenir la réapparition des épisodes douloureux. Le chiropraticien favorisera aussi la relaxation des muscles par du travail musculaire et des tissus mous. Votre chiropraticien voudra aussi s'assurer que le mouvement de votre cou et de vos régions dorsale et lombaire soit adéquat afin de permettre une réhabilitation maximale de votre condition. Enfin, votre docteur en chiropratique sera en mesure de vous recommander l'application de chaleur ou de froid au besoin et de vous proposer les recommandations ergonomiques appropriées.

QUESTIONNAIRE SANTÉ

Présentez-vous les symptômes suivants :

1. Présentez-vous de la rougeur ou une enflure à une articulation? Oui Non
2. Ressentez-vous une douleur lors du mouvement d'un membre? Oui Non
3. Ressentez-vous une diminution de force causée par la douleur dans vos activités quotidiennes ou lors de la pratique d'un sport? Oui Non
4. Avez-vous une diminution de l'amplitude de mouvement d'un membre? Oui Non
5. Avez-vous commencé une nouvelle activité physique dernièrement? Oui Non
6. Votre travail implique-t-il des mouvements répétitifs? Oui Non
7. Votre travail implique-t-il le maintien de postures prolongées? Oui Non
8. Votre travail implique-t-il de maintenir une posture fréquente? Oui Non
9. Est-ce que votre douleur est soulagée par l'application de glace? Oui Non
10. Ressentez-vous de la douleur la nuit lorsque vous êtes couché sur le côté? Oui Non

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs de ces questions, il est possible que vous souffriez de dysfonctions touchant les systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Pour en avoir le cœur net, consultez un membre de l'Association des chiropraticiens du Québec.

RÉFÉRENCES

- Huff, Lew & Brady, David M., Instant Access to Chiropractic Guidelines and Protocols. 2e édition. 2005. 442 p.
- The Merck Manual of diagnosis and therapy, seventeenth edition.
- Souza, Thomas A. Differential Diagnosis for the Chiropractor, Protocols and Algorithms. Aspen Publication. 1997. 750 p.
- Safran, Marc et al. Instructions For Sports Medicine Patients. Saunders Edition. 2003. 954 p.



Association des
chiropraticiens
du Québec

Comment trouver
un chiropraticien,
membre de l'Association
des chiropraticiens
du Québec,
près de chez vous?

1 866 292-4476
www.chiropratique.com

[/AssoDesChirosQc](https://www.facebook.com/AssoDesChirosQc) [/AssoChiroQc](https://www.instagram.com/AssoChiroQc)
blogue.chiropratique.com



VOTRE CHIROPRACTICIEN(NE):

LA CHIROPRACTIQUE: POUR PRÉVENIR ET SOULAGER LES BURSITES ET LES TENDINITES



WWW.CHIROPRACTIQUE.COM



Association des
chiropraticiens
du Québec

Pour consultation en ligne seulement



De par sa formation et selon la Loi sur la chiropratique, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser un diagnostic chiropratique de votre santé neuro-musculo-squelettique, ce qui lui permettra de bâtir un programme de soins correspondant à votre condition physique, votre âge et vos objectifs de santé.*

Pour consultation en ligne seulement

QU'EST-CE QUE LA CHIROPRACTIQUE ?

Le mot « chiropratique » vient du grec et signifie « fait avec les mains ».

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux influence tous les tissus, organes, systèmes du corps et chacune des cellules qui les composent. Un dérèglement de celui-ci, d'ordre physique, chimique ou émotionnel, peut provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps. La chiropratique vise donc le recouvrement et le maintien de la santé, via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique. L'approche préconisée permet de considérer le diagnostic chiropratique, le traitement et la prévention des problèmes neuro-musculo-squelettiques dans une vision globale de la santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle à l'égard de plusieurs problèmes de santé. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et soigner la cause du problème.

QU'EST-CE QU'UN CHIROPRACTICIEN ?

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact ayant toutes les compétences pour diagnostiquer votre condition neuro-musculo-squelettique et établir un plan de traitement, de réadaptation et de prévention en vue du rétablissement et du maintien d'une santé optimale. Il possède également la capacité de prescrire des exercices thérapeutiques, fournir des informations nutritionnelles et suggérer des changements aux habitudes de vie pour le mieux-être de son patient. Aucune référence médicale n'est nécessaire pour le consulter, sauf dans les cas de CSST et de SAAQ.

Le chiropraticien est détenteur d'un doctorat de premier cycle et a complété 18 mois de clinique sous supervision en milieu universitaire, dans le cadre de ses 5 ans d'études, avant d'obtenir le droit de s'inscrire aux examens exigés par l'Ordre des chiropraticiens du Québec. C'est seulement après la réussite de ces examens rigoureux que le docteur en chiropratique peut finalement recevoir des patients de façon autonome.

*L.R.Q., c.C-16

LA BURSITE ET LA TENDINITE

La bursite et la tendinite sont parmi les affections neuro-musculo-squelettiques les plus répandues dans la population. Les travailleurs utilisant principalement l'ordinateur ou effectuant des mouvements répétitifs sont les plus à risque de développer ces complications.

LA BURSITE

Une bourse est un sac malléable, rempli de liquide, qui sert de coussin entre deux structures musculo-squelettiques, soit entre deux tendons, entre un tendon et la peau ou encore entre un os et un tissu mou (muscle, tendon, ligament ou fascia). On retrouve des bourses au niveau des épaules (Fig. 1), des hanches, des genoux, des coudes, des talons, etc. Une bursite est une inflammation de la bourse. La bursite se manifeste par de la douleur et de l'enflure. Cette douleur est augmentée par le mouvement et se développe généralement dans les jours suivants la blessure.

Les principales causes de bursites sont :

- Blessure directe sur la bourse (ex. : un coup)
- Surutilisation de l'articulation
- Position prolongée sur des surfaces (ex. : genoux à genoux)
- Exercice inhabituel de l'articulation
- Arthrite
- Mauvaise préparation ou technique dans un sport ou une activité

Les bursites les plus communes sont :

Bursite olécrânienne : Située au niveau du coude, elle se caractérise souvent par une rougeur et un gonflement du coude touché.

Bursite subacromiale ou sousdeltoïdienne : Douleur située sur le dessus de l'épaule. Le mouvement s'en trouve très limité.

Bursite prépatellaire : Située devant la rotule, la bourse prépatellaire peut s'enflammer à la suite du maintien d'une posture prolongée à genoux ou accroupie. Elle se présente par une rougeur et une enflure importante du genou.



LA TENDINITE

Le tendon est un tissu fibreux qui attache chaque extrémité du muscle à l'os. Il permet de transmettre le mouvement produit par la contraction du muscle à l'articulation. La tendinite est une inflammation du tendon ou de la couche superficielle qui recouvre ce dernier. La tendinite est due à des microdéchirures du tendon.

Les causes principales de la tendinite sont :

- Contraction soudaine du muscle
- Mauvaise ergonomie du travail
- Surutilisation du muscle (ex. : surentraînement)
- Mouvement inapproprié de l'articulation adjacente
- Mauvaise préparation ou technique dans un sport ou une activité

La tendinite se manifeste par une douleur et une diminution de l'amplitude des mouvements de l'articulation touchée. La douleur augmente à la contraction du muscle et au mouvement actif de l'articulation.

Les tendinites les plus communes sont :

Tendinite latérale (tennis elbow) / Post-tendinite (tennis elbow) : Post-tendinite (tennis elbow) : Douleur à la partie externe du coude. La douleur est augmentée par la prise d'objets et l'extension du poignet.

Tendinite du biceps : Douleur à la partie antérieure et supérieure de l'épaule. Elle résulte de l'inflammation de la couche superficielle qui recouvre le tendon du biceps.

Tendinite de la coiffe des rotateurs : Douleur située à la partie supérieure et externe de l'épaule.

Figure 1 - Articulation de l'épaule

