

L' AJUSTEMENT CHIROPATIQUE

L'ajustement chiropratique est une manipulation articulaire, caractérisée par une poussée directionnelle précise, énergique et rapide, appliquée avec une force légère et contrôlée. L'ajustement constitue une partie importante du travail d'un docteur en chiropratique.

Il existe plusieurs techniques chiropratiques qui ont toutes le même objectif : diminuer l'influence des subluxations afin d'assurer un fonctionnement optimal du système nerveux. Le chiropraticien peut aussi employer des traitements dits complémentaires, visant à diminuer l'inflammation et la douleur ou à accélérer le processus de guérison.

L'Organisation mondiale de la Santé reconnaît que seul le chiropraticien détient une formation adéquate pour poser ce geste d'une grande précision.



POURQUOI CONSULTER UN CHIROPATICIEN ?

Il existe de nombreuses raisons de consulter en chiropratique. Les mauvaises postures au travail, les mouvements répétitifs, les accidents, le stress quotidien, la grossesse et les blessures sportives peuvent toutes être des causes de subluxations étant à la source de vos problèmes de santé. Même si vous ne ressentez aucune douleur, il est toujours suggéré de procéder sur une base régulière à la vérification du fonctionnement optimal de votre système neuro-musculo-squelettique. Votre colonne vertébrale joue un rôle important dans la transmission nerveuse : il est donc impératif d'en assurer le bon fonctionnement et ce, à tous âges.

QUESTIONNAIRE SANTÉ

Risque-t-on de souffrir de maux de dos? Vous pouvez faire beaucoup pour les prévenir. Ce questionnaire vous aidera à savoir si vous êtes à risque.*

Habitudes de vie

1. Faites-vous régulièrement de l'exercice? Oui Parfois Non
 2. Transportez-vous un sac à dos ou un sac à main sur une seule épaule? Oui Parfois Non
 3. Faites-vous de l'embonpoint? Oui Parfois Non
 4. Dormez-vous sur le ventre? Oui Parfois Non
- ### Au travail
5. Restez-vous de longues heures debout? Oui Parfois Non
 6. Devez-vous souvent vous pencher ou soulever des charges? Oui Parfois Non
 7. Votre prochain rendez-vous chez le chiropraticien est-il... Oui Parfois Non
 8. Votre chaise de travail offre-t-elle un bon soutien? Oui Non

Le rôle de l'ajustement est de restaurer la circulation de l'influx nerveux en éliminant les interférences créées par les subluxations vertébrales. Consultez un docteur en chiropratique régulièrement à titre préventif.

Sport et activité physique

9. Vous échauffez-vous avant une activité physique? Oui Parfois Non
10. Vous entraînez-vous jusqu'à la limite de vos forces? Oui Parfois Non
11. Vous entraînez-vous avant le début d'une activité saisonnière? Oui Parfois Non

* Ce questionnaire n'est pas un outil de diagnostic. Consultez un chiropraticien pour un examen approfondi, un diagnostic chiropratique et des conseils sur les traitements.



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](#) [/AssocChiroQc](#)

blogue.chiropratique.com



VOTRE CHIROPATICIEN(NE):

LA CHIROPATIQUE: AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ



WWW.CHIROPATIQUE.COM



Association des
chiropraticiens
du Québec



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 : aucune référence n'est nécessaire pour le consulter, sauf dans les cas de CNESST et de SAAQ. Le champ de compétences du chiropraticien touche le système neuro-musculo-squelettique. Il possède également la capacité de prescrire des exercices thérapeutiques, fournir des informations nutritionnelles et suggérer des changements aux habitudes de vie. Selon la condition de chaque patient, le chiropraticien est en mesure d'établir un plan de traitement, de réadaptation et de prévention en vue du rétablissement et du maintien d'une santé optimale.

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

LE SYSTÈME NERVEUX

Le système nerveux central comprend le cerveau, le cervelet et la moelle épinière. Le système nerveux périphérique, quant à lui, est composé des nerfs qui ont pour fonction de transmettre les informations du cerveau aux cellules, ainsi que des cellules au cerveau.

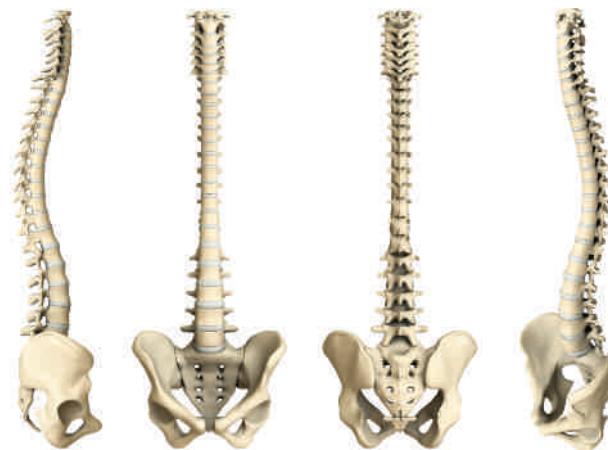
Il est primordial que chacune des parties du corps puisse communiquer le plus librement possible avec le système nerveux. Une interférence dans la faculté d'interaction entre le système nerveux et les autres systèmes peut vous amener à consulter pour un problème de santé.

LA COLONNE VERTÉBRALE

Votre colonne vertébrale a trois fonctions principales. La première est de permettre le mouvement via les 24 vertèbres mobiles. La seconde est de soutenir les membres supérieurs et inférieurs au tronc. La troisième fonction, essentielle au maintien de la vie, est de protéger le système nerveux.

Des lésions que l'on appelle **SUBLUXATIONS VERTEBRALES** peuvent nuire à la capacité de la colonne vertébrale d'effectuer une de ses trois fonctions. Ces subluxations se présentent comme de anomalies du mouvement normal et/ou de l'alignement idéal de certaines vertèbres. Elles causent une irritation du système nerveux et gênent la circulation de l'influx nerveux. On peut retrouver des subluxations à n'importe quelle articulation du corps.

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez le consulter directement, sans être recommandé.



Le champ de compétences du chiropraticien lui permet de détecter, de traiter et de prévenir les problèmes de santé découlant de la présence des subluxations.

