



Le Chiro-web

Un nouveau média

En tant que professionnels de la santé, nous établissons de bons contacts avec nos patients. Nous vous rencontrons régulièrement sur une certaine période et ensuite, lorsque votre santé se porte mieux, nous perdons le contact. Pour certains moins chanceux, vous devez revenir plus souvent, mais pour d'autres, il peut passer quelques années avant de vous revoir. Nous cherchions donc un moyen de garder le contact avec nos patients.

La création d'un bulletin nous est rapidement venue à l'esprit. Mais nous étions moins à l'aise avec l'utilisation importante de papier. Ce n'est pas très écolo ! C'est pourquoi le Chiro-web sera diffusé via courriel.

Par l'entremise de ce journal, nous vous transmettrons toute sorte d'informations sur la santé, les activités de la clinique et sur vos chiropraticiens.

Dans ce premier numéro, vous pourrez lire un petit retour historique sur la clinique qui a maintenant 11 ans. Vous trouverez également, un petit article sur les manipulations cervicales et un « truc du chiro » sur l'application de compresses chaudes ou froides.

Nous vous souhaitons une bonne et heureuse année 2010

Lorsqu'arrive le premier janvier, le premier réflexe est d'offrir ses souhaits de santé et de bonheur à ceux qui nous sont chers. Nous profitons donc de cette occasion pour vous offrir nos meilleurs souhaits de bonne année.

Ensuite, c'est le moment de faire le bilan afin de savoir où on va. Ça me fait réaliser que les années passent à toute allure. Imaginez-vous que j'ai démarré la clinique en

Contenu

| | |
|------------------------------------|-----|
| Un nouveau média | 1 |
| Souhaits de bonne année | 1-2 |
| Le craquement au cou démystifié | 2 |
| Le chaud ou le froid ? | 2 |
| Saviez-vous que le cou ? | 3 |
| Dans le prochain numéro | 3 |
| Pour nous rejoindre | 3 |

Nous vous souhaitons une bonne et heureuse année 2010(suite)

1998. Fraîchement gradué de l'université, je me lançais tête première dans ce projet. Aujourd'hui, je réalise que j'ai finalement réussi mon pari.

Il a coulé de l'eau sous les ponts depuis. J'ai été impliqué dans plusieurs événements et avec plusieurs équipes comme le RedBull Crashed Ice et le Triathlon Rouge et Or de l'université Laval. Notre Assistante, Claudine, est là depuis déjà presque 6 ans et

Dr Aroussen Laflamme DC s'est joint à nous l'an dernier.

Où est-ce qu'on s'en va ?

Pour 2010, nous avons comme objectif de garder ou de créer un contact avec le plus de gens possible afin de les informer sur la santé. Le Chiro-web est le premier véhicule. Nous prévoyons aussi présenter des conférences santé dans les centres de conditionnements physique et poursuivre les trucs du chiro dans le journal de Saint-Augustin.

Pour 2010, nous avons comme objectif de garder ou de créer un contact avec le plus de gens possible afin de les informer sur la santé.

Chaud ou froid ?

Combien de fois vous êtes vous posé la question ? Il n'y a pas de règle absolue concernant l'application de chaleur ou de glace mais voici quelques lignes directrices pour vous guider.

Pour une nouvelle blessure ou une aggravation d'une blessure existante une douleur qui apparait soudainement comme une entorse, un dos ou cou qui coince : c'est la glace 15 à 20 minutes aux 2 heures pour au moins 2 à 3 jours.

Pour une raideur musculaire de fin de journée, des points au dos, un inconfort relié à l'arthrose : c'est la chaleur 20 minutes aux 2 heures.

Entre les deux, nous suggérons souvent une application de chaleur sur 10 minutes suivit immédiatement par de la glace 10 minutes.

Le craquement au cou démystifié

Nombreux sont ceux qui craignent les manipulations chiropratiques cervicales (craquement). La plupart du temps, il s'agit d'une méconnaissance de l'utilité et de l'exécution cet acte thérapeutique.

Pourquoi fait-on craquer? Le but premier de la manipulation est de corriger une diminution de mobilité d'une vertèbre (dysfonction) qui serait le résultat d'un traumatisme ou d'une mauvaise posture. Afin de corriger cette dysfonction, le chiropraticien exerce une poussée rapide avec une direction et une force bien précise qui est accompagnée du bruit de craquement.

Qu'est-ce qui craque? Dans l'articulation qui relie les deux vertèbres on retrouve du liquide synovial et un gaz (azote). Quand on étire l'articulation, comme dans une manipulation, la bulle d'azote éclate et émet le bruit qu'on entend.

Y a-t-il du danger? Pendant longtemps on croyait que la manipulation cervicale pouvait causer un AVC. Toutefois, une étude de Cassidy, publiée dans le journal Spine 2008 33(4S), a démontré que la manipulation cervicale n'entraîne pas de risque accru d'accident vasculaire cérébral. Les Docteurs Normandin et Laflamme DC prennent en plus toutes les précautions possibles afin de réduire le risque de complication en intervenant au cou strictement lorsque cela est nécessaire et qu'il n'y a pas de facteur de risque connu.

Pour quel problème? Concrètement, la manipulation améliore la mobilité entre deux vertèbres et, via le système nerveux, atténue les tensions musculaires et les douleurs. Elle s'avère donc très efficace dans le traitement de plusieurs conditions affectant le cou et la base du crâne comme les entorses, les whiplash, les torticolis et les maux de tête. Toutefois, nous comprenons que certaines personnes restent inconfortables face aux manipulations et c'est pourquoi nos techniques musculaires peuvent aussi soulager vos malaises en évitant les manipulations.



Clinique chiropratique Pascal Normandin DC

225 Place Jean Juneau
Saint-Augustin de Desmaures
418-878-9442
418-878-9442

Retrouvez-nous sur le Web :

www.chiropratiquedusport.com
info@chiropratiquedusport.com



Dans notre prochain numéro :

- Dr Normandin au RedBull Crashed Ice 2010
- Le truc du chiro
- Les effets des pieds sur la colonne vertébrale.
- Vers une alimentation santé

Saviez-vous que ?

◆ Le cou supporte environ 1/7 du poids total du corps ou 10 à 13 livres.



◆ Le cou est la partie la plus mobile de la colonne vertébrale.

◆ La colonne cervicale de l'homme possède 7 vertèbres mobiles tout comme la girafe ou le héron.

◆ Les courbes normales du cou permettent les mouvements normaux.

◆ La plus grande cause de douleur cervicale chez les jeunes est l'utilisation, ou plutôt la mauvaise utilisation du sac à dos. Assurez-vous qu'ils utilisent les deux bretelles.