



afc
Association Française
de Chiropraxie



CHIRO INFOS !

Lettre d'information
MARS 2017

www.chiropraxie.com

Focus pathologie

SOINS CHIROPRACTIQUES ET CHIRURGIE ORTHOPÉDIQUE : MISEZ SUR LA COMPLÉMENTARITÉ !

Les douleurs post-opératoires chroniques sont courantes. S'agissant de chirurgie orthopédique, 15 % à 61 % des patients rapportent des douleurs persistantes ou récurrentes, en fonction de l'intervention subie...



L'actu de la profession

DES CHIROPRACTEURS SUISSES DANS L'ESPACE

Les douleurs lombaires sont l'apanage des astronautes. En cause, l'effet de l'apesanteur sur la rigidité de la colonne vertébrale. Pour la mesurer, en situation ou presque, deux chiropracteurs de l'université de Zurich ont embarqué sur ...



L'actu santé

MAL DE DOS : L'IBUPROFÈNE À PEINE PLUS EFFICACE QUE... LE PLACEBO !

Alors que l'inefficacité du paracétamol dans le traitement du mal de dos a récemment été établie, une équipe de chercheurs de l'université de Sydney se sont penchés sur l'ibuprofène.



Les bonnes idées de l'AFC

ASSIS TOUTE LA JOURNÉE ? PENSEZ À VOUS ÉTIRER !

Etre assis au bureau toute la journée nuit gravement à la santé. Obésité, maladies cardiovasculaires, affections des os, des muscles et des articulations, la sédentarité est un problème de santé publique. En dehors de vos heures de bureau, vous pouvez bien sûr ...



Association Française de Chiropraxie

Chiro Infos ! est une publication trimestrielle de l'Association Française de Chiropraxie.
76, Avenue des Champs Elysées - 75008 Paris

Directeur de publication : Philippe Fleuriau

Rédactrice en chef : Stéphane Luçon-Ildrac

Comité éditorial : Caroline Lambert, Vincent Renard, Audrey Yargui



[AFC-Association-Française-de-Chiropraxie](https://www.facebook.com/AFC-Association-Française-de-Chiropraxie)



www.chiropraxie.com



afc

Association Française
de Chiropraxie

Plus facile la vie
avec la **chiropraxie** !



Focus pathologie

SOINS CHIROPRATIQUES ET CHIRURGIE ORTHOPÉDIQUE : MISEZ SUR LA COMPLÉMENTARITÉ !

Les douleurs post-opératoires chroniques sont courantes. S'agissant de chirurgie orthopédique, 15 % à 61 % des patients rapportent des douleurs persistantes ou récurrentes, en fonction de l'intervention subie. La chiropraxie peut soulager ces douleurs. Retour sur une étude parue en 2013 dans le Journal of chiropractic medicine¹.



Une diminution significative de la douleur

Un homme de 31 ans, avait subi une laminectomie lombaire et une discectomie. La laminectomie, pratiquée en cas de compression de la moelle épinière, est une intervention consistant à retirer une partie de l'os vertébral, la lame vertébrale. La discectomie consiste à retirer un des disques situés entre les vertèbres. L'opération l'avait soulagé plusieurs années durant jusqu'à ce qu'il porte une lourde charge qui a réveillé une douleur sévère, irradiant jusqu'aux pieds. Il évaluait sa douleur à 6/10 en moyenne et à 8/10 au maximum. Son traitement reposait sur des manipulations vertébrales et des exercices thérapeutiques. Après 4 consultations en un mois, sa douleur baissait de 2 points. Il soulignait une diminution des épisodes de douleurs aiguës et une amélioration fonctionnelle.

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3838713/#bb0015>



afc

Association Française
de Chiropraxie

Plus facile la vie
avec la **chiropraxie** !



Focus pathologie

SOINS CHIROPRACTIQUES ET CHIRURGIE ORTHOPÉDIQUE : MISEZ SUR LA COMPLÉMENTARITÉ !

Une amélioration de l'amplitude de mouvement

Un homme de 47 ans, souffrait de douleurs chroniques du cou suite à une fracture du rachis cervical. Il avait subi une fusion cervicale, opération consistant à fusionner les vertèbres douloureuses afin qu'elles guérissent comme un os unique et solide. Au terme des soins, des douleurs persistaient. Elles étaient évaluées à 6/10 en moyenne et 8/10 au maximum. Des difficultés fonctionnelles le diminuaient. Au moment de l'étude, le patient avait été reçu 17 fois par son chiropracteur en 7 ans. Après chaque rendez-vous, il rapportait une diminution de la douleur de 2 points, une amélioration de l'amplitude de mouvement du cou et une amélioration fonctionnelle au quotidien.

Des patients satisfaits par les soins chiropratiques

Agé de 60 ans, le troisième patient souffrait de lombalgie chronique et de douleurs à la jambe droite. A 33 ans, suite à une hernie discale provoquée par une chute, il avait subi une laminectomie. Durant 27 ans, il a souffert d'épisodes douloureux. Il évaluait

ses douleurs à 7/10 en moyenne et jusqu'à 10/10. Du point de vue fonctionnel, ses douleurs l'empêchaient de conduire longtemps, notamment. Son traitement reposait sur des manipulations vertébrales et des mobilisations de type flexion/distraction, à raison d'une consultation par semaine sur 5 semaines. Au terme du traitement, ses douleurs restaient stables, néanmoins le patient soulignait une amélioration notable puisqu'il pouvait de nouveau supporter durablement la position assise sans voir ses symptômes s'aggraver. Les trois patients ont souhaité poursuivre la prise en charge chiropratique de leurs douleurs.



En savoir plus en vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=kBggWz5ceho>





afc

Association Française
de Chiropraxie

Plus facile la vie
avec la **chiropraxie** !



L'actu de la profession

DES CHIROPRACTEURS SUISSES DANS L'ESPACE



Les douleurs lombaires sont l'apanage des astronautes. En cause, l'effet de l'apesanteur sur la rigidité de la colonne vertébrale. Pour la mesurer, en situation ou presque, deux chiropracteurs de l'université de Zurich ont embarqué sur un vol parabolique dans un Airbus 310 modifié.

Le vol parabolique est un moyen de créer une situation de micropesanteur durant une vingtaine de secondes. Il permet de réaliser des expériences scientifiques qui nécessitent l'utilisation de matériel de laboratoire. Cette expérience visait à mieux comprendre les douleurs lombaires liées à un éventuel mécanisme de rigidité vertébrale. Les mesures ont été opérées en position debout et allongée.

Les premiers enseignements invitent à s'intéresser, sur un prochain vol parabolique, à la mesure en temps réel de l'activité musculaire intervenant simultanément à la rigidité vertébrale. Un programme de l'agence spatiale européenne le permettra prochainement. Gageons qu'à son retour sur Terre, dans quelques mois, Thomas Pesquet prendra rendez-vous chez un chiropracteur !





afc

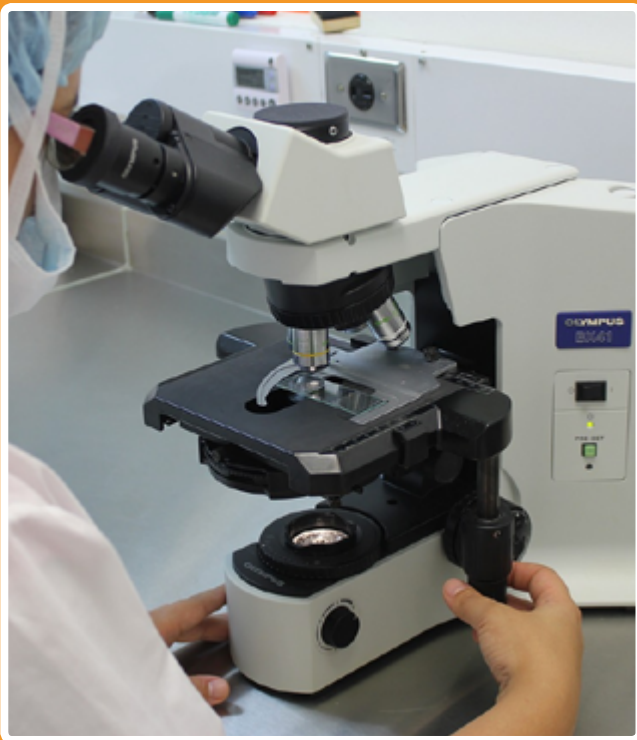
Association Française
de Chiropraxie

Plus facile la vie
avec la **chiropraxie** !



L'actu de la profession

MAL DE DOS : L'IBUPROFÈNE À PEINE PLUS EFFICACE QUE... LE PLACEBO !



Alors que l'inefficacité du paracétamol dans le traitement du mal de dos a récemment été établie, une équipe de chercheurs de l'université de Sydney se sont penchés sur l'ibuprofène. Publiée dans le très sérieux British medical journal (BMJ), dans les Annals of rheumatic diseases, cette revue de littérature s'est intéressée à 35 essais randomisés contrôlés par placebo, portant sur un total de 6065 patients. Les résultats pointent le fait que les anti-inflammatoires non-stéroïdiens (AINS), dont l'ibuprofène, font effet sur le mal de dos.

Toutefois les différences entre les effets des AINS et ceux du placebo sont si négligeables qu'ils ne sont pas significatifs cliniquement ! Autrement dit, l'ibuprofène est à peine plus efficace que le placebo. Si l'industrie pharmaceutique y voit déjà le besoin de développer de nouveaux médicaments, d'autres préféreront le recours à une thérapie naturelle, non invasive, la chiropraxie. Pour mémoire, les non moins sérieuses Annals of internal medicine, considèrent les soins chiropratiques comme « l'une des principales thérapies non-pharmacologiques efficaces dans le traitement des lombalgies aiguës et chroniques ».



Les bonnes idées de l'AFC

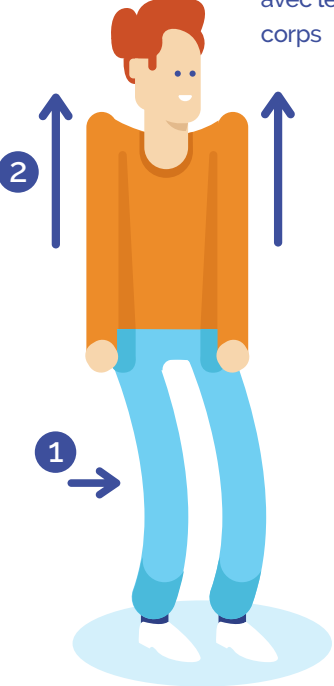
ASSIS TOUTE LA JOURNÉE ? PENSEZ À VOUS ÉTIRER !

Etre assis au bureau toute la journée nuit gravement à la santé. Obésité, maladies cardio-vasculaires, affections des os, des muscles et des articulations, la sédentarité est un problème de santé publique. En dehors de vos heures de bureau, vous pouvez bien sûr vous efforcer d'être actif, de marcher ou de faire du sport. Mais durant la journée, vous gagneriez en plus à prendre quelques pauses santé et à vous étirer !

Quelques propositions :

Hausser et baisser les épaules

Tenez-vous debout, les pieds écartés à largeur de hanches, avec les bras droits le long du corps



- 1 Pliez légèrement les genoux
- 2 Remontez les épaules le plus haut possible et maintenez cette position 5 secondes. Relâchez.

Répétez 6 fois.

Faire des cercles avec les épaules

Tenez-vous debout, les pieds écartés à largeur de hanches, avec les bras tendus de chaque côté à hauteur d'épaule



- 1 Pliez légèrement les genoux
- 2 Faites tourner lentement vos épaules en avant puis en arrière.

Répétez 6 fois.

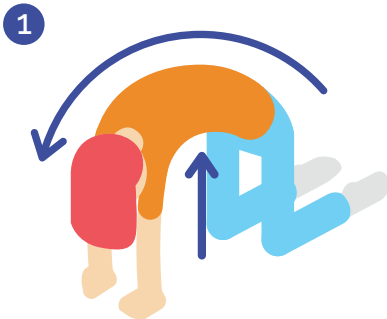


Les bonnes idées de l'AFC

ASSIS TOUTE LA JOURNÉE ? PENSEZ À VOUS ÉTIRER !

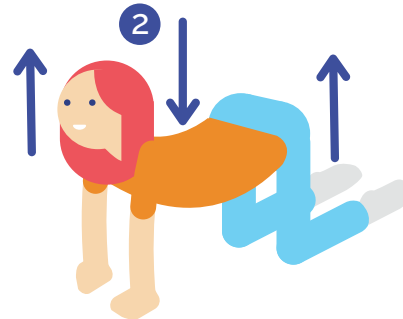
Faire le dos rond

Installez-vous à quatre pattes sur le sol, les bras tendus à largeur d'épaule et le dos plat



1
Voûtez le dos vers le plafond et laissez votre tête retomber vers le sol. Maintenez la position durant 25 secondes.

→
Reprenez la position initiale.



2
Poussez votre ventre vers le sol tout en cherchant à élever la tête et les fesses vers le plafond. Maintenez la position durant 25 secondes.

Répétez 6 fois.

Nos partenaires



IOC WORLD CONFERENCE
ON PREVENTION OF INJURY
AND ILLNESS IN SPORT

CHIROWORLD

