



**FOCUS  
PATHOLOGIE**

Entorse : la traiter  
par la chiropraxie



**LES BONNES IDÉES  
DE L' AFC**

Cinq exercices pour prévenir  
l'entorse de la cheville



**L'INFO DES CHIROS**

La chiropraxie, une  
approche scientifiquement  
évaluée



**L'ACTU SANTÉ**

Lombalgie : l'approche  
multimodale plus  
efficace

# ENTORSE : LA TRAITER PAR LA CHIROPRAxie

AVEC 5000 À 6000 CAS PAR JOUR EN FRANCE, L'ENTORSE EST UNE BLESSURE COMMUNE DES LIGAMENTS. L'ENTORSE DE LA CHEVILLE EST LA PLUS RÉPANDUE. TOUTEFOIS, ELLE PEUT INTERVENIR AU NIVEAU D'AUTRES ARTICULATIONS.



d'appliquer de la glace pendant 20 minutes toutes les trois heures ; de compresser l'articulation au moyen d'un bandage ; de surélever l'articulation, s'il s'agit du pied, de la cheville ou du genou.

## Chiropraxie et entorse

En cas d'entorse, le chiropracteur intervient en termes de traitement et de prévention. Le traitement chiropratique permet de diminuer la douleur et de restaurer la mobilité de l'articulation dont le ligament a été lésé. Dans ce cadre, le chiropracteur

pratique des manipulations des articulations et la mobilisation des tissus mous. Il propose des exercices de rééducation. En termes de prévention, le chiropracteur dispense des conseils posturaux et d'hygiène de vie. En cas de foulures à répétition, le chiropracteur recherchera l'existence de dysfonctionnements musculo-squelettiques susceptibles de générer un problème d'équilibre ou d'appui, à l'origine des foulures.

## Comprendre l'entorse

Une entorse est une blessure des ligaments, intervenant lors d'une torsion brutale d'une articulation. Les ligaments sont les tissus qui relient les os à l'intérieur de l'articulation. La gravité de l'entorse dépend de l'étendue de la blessure, qui peut aller du simple étirement - on parle aussi de foulure - à la déchirure ligamentaire.

L'entorse peut toucher différentes articulations : la cheville, le pied, le genou, la hanche, le coude ou encore le poignet.

## Les symptômes de l'entorse

Les symptômes varient en fonction de la gravité de l'entorse. La douleur, le gonflement, l'hématome et la perte de mobilité de l'articulation touchée comptent parmi les principaux symptômes. En cas d'entorse sévère, un craquement au niveau de l'articulation est souvent entendu, au moment où intervient la blessure.

## Des mesures à prendre après une entorse

Dès que survient le traumatisme et durant quatre jours, il convient de placer l'articulation au repos ;



## UNE APPROCHE SCIENTIFIQUEMENT ÉVALUÉE

Selon différentes études, dont celle de l'Université de Sydney relative aux traitements scientifiquement évalués des blessures de la cheville\*, en phase subaiguë, la chiropraxie améliore immédiatement l'amplitude de la dorsiflexion (flexion du pied vers l'avant). Elle améliore également la mobilité fonctionnelle de la cheville plus d'un mois après la blessure.

\* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3103112/>

# 5 EXERCICES

## POUR PRÉVENIR L'ENTORSE DE LA CHEVILLE

LES CHEVILLES SONT LES PREMIÈRES ARTICULATIONS À AMORTIR LE CONTACT AVEC LE SOL, ET SONT À CE TITRE PARTICULIÈREMENT EXPOSÉES AUX BLESSURES. SURTOUT, SI LES MUSCLES QUI LES SOUTIENNENT SONT FAIBLES, LES AUTRES ARTICULATIONS DU CORPS PEUVENT ÉGALEMENT EN SOUFFRIR.

### 1 Des cercles avec les chevilles

Assis sur le sol, les jambes tendues devant vous. Croisez une jambe par-dessus l'autre et formez des cercles, dans le sens des aiguilles d'une montre, avec la jambe surélevée. Pour assurer un bénéfice maximal, faites 12 cercles, soit le tour du cadran ! Puis changez de jambe.

### 2 L'alphabet des chevilles

Dans la même position que le premier exercice, écrivez l'alphabet avec votre pied, emporté par votre cheville. Certaines lettres tirent un peu ? C'est normal, cet exercice vise à améliorer l'amplitude du mouvement de votre cheville. Arrivé au Z, changez de jambe.

### 3 Le relevé de mollets

Cet exercice entraîne vos chevilles à supporter différentes charges. Debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, placez votre poids au niveau de vos orteils et levez lentement vos talons du sol. Maintenez vos chevilles dans une position neutre et confortable durant trente secondes avant de redescendre lentement. Répétez cinq fois.



### 4 Le relevé de tibia

Dans la même position que l'exercice précédent, mais en vous tenant d'une main contre un mur ou sur une chaise si vous manquez d'équilibre. À l'inverse, relevez cette fois-ci la pointe de vos pieds au lieu de vos talons. Contrôlez votre cheville pendant trente seconde puis abaissez lentement la pointe des pieds. Recommencez cinq fois.

### 5 Le flamand rose

Cet exercice travaille non seulement vos chevilles mais aussi l'ensemble de vos membres inférieurs. Debout sur une seule jambe, fléchissez légèrement le genou de la jambe d'appui et maintenez la position vingt à trente secondes. Vous commencez à trembler ? Vos muscles travaillent ! Efforcez-vous de contrôler votre cheville pour limiter les tremblements. Changez de côté.



Besoin d'autres conseils et exercices pour renforcer vos articulations ? Rendez-vous sur notre page Facebook ou directement chez votre chiropracteur qui saura vous conseiller une routine.

## LA CHIROPRACTIQUE, UNE APPROCHE SCIENTIFIQUEMENT ÉVALUÉE

Le 21 mai 2018, Stéphane Demorand, kinésithérapeute membre du conseil de l'ordre de la profession, dénonçait, dans une tribune parue sur le site internet de Le Point, la chiropraxie comme « *fake medicine* », fausse médecine, non basée sur la science. Suivi par différentes instances kinésithérapiques, qui réclament l'abrogation des textes relatifs à la formation des chiropracteurs qui accordent à ces derniers un statut plus favorable, l'Association française de chiropraxie voit dans cette entreprise une bataille corporatiste visant à améliorer la reconnaissance du diplôme de masseur-kinésithérapeute au même niveau que le diplôme de chiropracteur, que le ministère de la Santé et celui de l'enseignement supérieur ont récemment validé au niveau Master. Ces textes ont naturellement été soumis au Conseil national de l'ordre des médecins et à la Haute autorité de santé, avant publication. Si l'AFC soutient la démarche des kinésithérapeutes s'agissant de la meilleure reconnaissance de leur diplôme, elle s'insurge



contre les initiatives de dénigrement de la chiropraxie sur les réseaux sociaux et la remise en cause de ses fondements scientifiques, sur lesquels Chiro Info revient régulièrement. L'AFC est pleinement disposée à présenter l'état de la science aux organisations représentatives des kinésithérapeutes avec lesquels les chiropracteurs aspirent à travailler en complémentarité, au bénéfice des patients (Lire *Actu Santé*).



L'AFC s'amuse de constater que Stéphane Demorand, dans un récent billet\* publié sur le même site, promouvait la kinésithérapie en s'appuyant sur « une publication majeure » de la revue *The Lancet*, consacrée à la lombalgie. L'un des principaux contributeurs n'est autre que le chiropracteur et chercheur danois Jan Hartvigsen.

\* [http://www.lepoint.fr/sante/kine/demorand-traitement-de-la-lombalgie-tout-est-a-revoir-25-04-2018-2213446\\_2467.php](http://www.lepoint.fr/sante/kine/demorand-traitement-de-la-lombalgie-tout-est-a-revoir-25-04-2018-2213446_2467.php)

## LOMBALGIE : L'APPROCHE MULTIMODALE PLUS EFFICACE



En complémentarité avec les soins médicaux courants, la chiropraxie apporte une nouvelle fois la preuve de son bénéfice dans le traitement de la lombalgie. C'est ce que confirme cette étude\* parue le 18 mai dernier dans le réputé *Jama (Journal of American Medical Association)*. Cette étude a été conduite par Christine Goertz, chercheur au *Palmer Center for Chiropractic Research*, auprès de 750 patients de 18 à 50 ans souffrant de lombalgie d'origine musculo-squelettique. Après six semaines, les patients du groupe recevant des soins chiropratiques, incluant des manipulations vertébrales, en complément des soins médicaux courants (médicaments, kinésithérapie), témoignaient d'une amélioration plus significative de leur condition que le groupe recevant les seuls soins médicaux. C'est en termes d'atténuation de la douleur, d'amélioration de la mobilité et de satisfaction du patient que les principaux écarts sont observés entre les deux groupes. ■

\* <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2680417>



Le très sérieux *Palmer Center for Chiropractic Research* a reçu, en 2017, 7 millions de dollars du *National Health Institute*, autorité publique de santé américaine, pour conforter l'état de la recherche chiropratique dans un contexte marqué par la crise des opioïdes.

# Nos partenaires



IOC WORLD CONFERENCE  
ON PREVENTION OF INJURY  
AND ILLNESS IN SPORT

CHIROWORLD

