

Les attentes

Durée du traitement

Dans certains cas, le traitement peut commencer dès la première consultation. La durée du traitement varie selon la personne, mais de nombreux patients commencent à se sentir mieux après quelques consultations. Toutefois, les personnes qui éprouvent des douleurs cervicales depuis longtemps ou souffrent d'un problème dégénératif ont généralement besoin d'un traitement plus long. Certains patients choisissent aussi de consulter périodiquement afin de maintenir leurs fonctions cervicales à leur meilleur.

Un partenaire de votre santé

Votre chiropraticien établira avec vous des objectifs d'évaluation de vos progrès. Les chiropraticiens sont formés pour prescrire des exercices thérapeutiques, fournir des conseils nutritionnels et recommander des stratégies de réadaptation et de prévention des blessures afin que vous soyez partie prenante de votre traitement.

La première consultation

Comment se déroulera la première consultation ?

Lors de votre première consultation, le chiropraticien ou la chiropraticienne s'informera de vos antécédents médicaux : maladies, chirurgies, médication et autres problèmes de santé. Il vous posera des questions sur vos douleurs actuelles et fera un examen physique diagnostique. Il se peut qu'il demande des radiographies.

Il vous expliquera ensuite les conclusions de son examen et le traitement préconisé, et répondra à vos questions afin de s'assurer de votre consentement éclairé.

Association chiropratique canadienne
Bureau 600 – 30 St. Patrick Street
Toronto, Ontario M5T 3A3
1-877-222-9303 ou 416-585-7902
www.chiropratiquecanada.ca

Information

La chiropratique pour les douleurs cervicales



Association chiropratique canadienne



Causes des douleurs cervicales

Les douleurs cervicales sont courantes, et leurs causes sont multiples. Mauvaise posture, longues heures à l'ordinateur, arthrite, coup de fouet ou tension musculaire provoquée par des choses aussi banales que lire au lit ou grincer des dents. La douleur est souvent le premier signe de fatigue ou de tension des muscles du cou.

Dans de rares cas, une douleur au cou peut être le symptôme d'un problème plus grave. Si vos douleurs cervicales s'accompagnent de maux de tête intenses, d'une douleur lancinante à l'épaule ou au bras, d'un engourdissement ou d'une perte de force des bras ou des mains, d'une difficulté à parler, à avaler ou à marcher, de troubles de la vision ou d'une perte d'équilibre, parlez-en immédiatement à votre chiropraticien.

Le saviez-vous ?

Un docteur en chiropratique (DC) est un professionnel qualifié pour diagnostiquer les causes de vos douleurs cervicales et dispenser un traitement efficace. Selon une récente étude internationale, les thérapies manuelles comme l'ajustement et la mobilisation sont parmi les rares traitements qui contribuent à soulager les douleurs au cou.¹

Si les douleurs cervicales vous empêchent de faire vos tâches courantes ou vos activités préférées, vous devriez consulter en chiropratique. Votre chiropraticien ou chiropraticienne évaluera vos symptômes, posera un diagnostic et vous recommandera un plan de traitement qui vous mettra sur la voie de la guérison. Il pourra aussi vous donner des conseils spécialisés pour prévenir la récurrence de vos douleurs ou blessures.

Pour vous remettre sur pied

La chiropratique peut rétablir les fonctions du cou et des muscles et ligaments connexes pour vous permettre de bouger normalement. Les chiropraticiens sont spécialisés dans l'ajustement manuel des vertèbres de la colonne et autres articulations. L'ajustement aide à soulager la douleur et à restaurer la mobilité, afin que vous puissiez reprendre vos activités courantes le plus rapidement possible. Les complications sont rares, et les effets indésirables, une douleur temporaire par exemple, sont généralement mineurs.

Les chiropraticiens acquièrent leurs compétences dans le cadre d'un programme d'études rigoureux de cinq années d'université à temps plein.

Votre rôle

Tout patient a un rôle actif à jouer dans la réussite d'un traitement. Ainsi, le traitement des douleurs cervicales peut exiger de modifier son poste de travail, de prendre des pauses pour détendre les muscles et articulations surmenés, de changer d'oreiller et de faire des exercices pour renforcer le cou et les épaules.



Quand consulter en chiropratique ?

Si vous éprouvez des douleurs au cou, consultez un chiropraticien pour un examen. Il vous recommandera un plan de traitement personnalisé qui peut inclure l'ajustement vertébral, la mobilisation articulaire, des techniques de relâchement musculaire, la stimulation musculaire et des exercices thérapeutiques.

La plupart des gens répondent bien au traitement et reprennent leurs activités courantes plus rapidement que s'ils avaient laissé le temps faire les choses.

Une profession reconnue

Les chiropraticiens sont des professionnels de la santé réglementés et font partie de votre équipe de soins. La chiropratique a fait l'objet de recherches poussées. Votre chiropraticien est qualifié pour déterminer s'il peut traiter votre problème par la chiropratique ou s'il doit vous diriger vers un autre professionnel de la santé.



¹ *The Bone and Joint Decade Task Force on Neck Pain and Its Associated Disorders*; publié dans la revue médicale *Spine*, 15 février 2008, vol. 33, n° 4S.