



L'arthrose

Savez-vous que l'arthrose touche trois millions de Canadiens et 700 000 Québécois? Qu'elle touche un nombre égal d'hommes et de femmes et qu'elle peut se déclarer à n'importe quel âge? Savez-vous aussi que l'arthrose est la forme d'arthrite la plus répandue¹?

Prévenir et soigner l'arthrose

La grande majorité de la population confond souvent l'arthrite et l'arthrose. L'arthrite est une maladie inflammatoire qui était anciennement appelée par nos grands-parents « rhumatismes ». Quant à l'arthrose, il s'agit d'une affection chronique des articulations caractérisée par une détérioration prématurée des capsules articulaires, des ligaments, des cartilages (mince couche protectrice sur l'extrémité des os) et par la formation d'ostéophytes (dépôt de calcium gênant le mouvement et le système nerveux). Il n'est pas rare que les chiropraticiens soignent des patients souffrant de cette affection.

Malgré les croyances populaires, ce phénomène n'est pas dû à l'effet du vieillissement. Les recherches démontrent que l'arthrose serait la résultante de légers traumatismes répétés, de coups majeurs (accident automobile, sport), d'une sollicitation articulaire excessive, d'excès de poids et d'un manque d'activités physiques. Ces facteurs empêcheraient la nutrition adéquate des cartilages et entraîneraient une détérioration anormale et prématurée de l'articulation touchée. Les articulations qui supportent le poids corporel (colonne vertébrale) ainsi que les articulations plus mobiles (hanches, genoux, mains) sont plus vulnérables aux traumatismes de toutes sortes.

La chiropratique

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. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérèglement du système nerveux pourra provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps. La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



Lien entre l'arthrose et les blessures articulaires

Lorsque vous vous blessez une ou des articulations mobiles, il est impératif de bénéficier des soins appropriés afin de rétablir le bon fonctionnement articulaire et d'éviter le ramollissement des cartilages, ligaments et capsules impliqués. Ce ramollissement rendra plus vulnérables les articulations affectées et celles-ci seront de moins en moins capables de supporter une charge de travail normale.

Le corps, par défaut, essaiera de compenser avec des sels de calcium au lieu de se réparer avec des tissus normaux. C'est à ce moment que les radiographies percevront leur présence et que l'on vous dira que vous avez de l'arthrose. La présence de ces calcifications pourra aussi affecter le système nerveux, particulièrement lorsque les ostéophytes envahissent les trous de conjugaison, trous par lesquels les racines nerveuses émergent de la colonne.

Il est inexact de prétendre que l'arthrose est une maladie spécifique aux aînés, même s'il est vrai que plus l'âge avance plus les signes d'une détérioration prématurée seront présents.

Le saviez-vous ?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

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

De par sa formation, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

Les recherches scientifiques nous indiquent aussi qu'il est essentiel, suite à une blessure, de bénéficier d'une prise en charge clinique rapide afin de rétablir le mouvement articulaire normal. En deçà de 45 jours, le rétablissement du mouvement permettra au corps de réparer une bonne partie des dommages.

Il est inexact de prétendre que l'arthrose est une maladie spécifique aux aînés, même s'il est vrai que plus l'âge avance plus les signes d'une détérioration seront présents. Trop souvent, des gens se font répondre que c'est normal d'avoir de l'arthrose lorsqu'ils atteignent la cinquantaine. Si vous subissez un traumatisme et que votre mobilité est réduite, si vous ressentez de la douleur dans une articulation, si elle est enflée, il se pourrait que ce soit de l'arthrose. La chiropratique peut vous aider.

Conseils

1. Dans les premiers jours et semaines à la suite d'un accident, l'application de froid est la meilleure façon de réduire l'inflammation.
2. L'articulation blessée, en phase d'inflammation et de douleur, ne tolère pas les activités où la gravité est présente (debout). Il est recommandé de prendre du repos.
3. Le mouvement régulier aide votre guérison, donc bougez de façon rythmique l'articulation blessée, faites de la natation ou du vélo. Suivez les recommandations de votre chiropraticien.
4. Si vous souffrez déjà d'arthrose, les suppléments de glucosamine et chondroïtine peuvent permettre à votre corps d'avoir des éléments/substances chimiques de qualité qui soutiendront votre autoguérison.