



Les entorses

Bien des personnes peuvent témoigner avoir déjà été victime d'une entorse ligamentaire ou musculaire, suite à une partie de soccer ou, de façon plus anodine, en descendant banalement un escalier. Ces blessures sont malheureusement bien fréquentes, surtout en période estivale où le corps est physiquement plus actif qu'en hiver.

Quel type d'entorse?

Il est important de pouvoir différencier l'entorse ligamentaire de l'entorse musculaire (communément appelée «foulure»), car bien que certains de leurs symptômes se ressemblent, ces deux affections sont par essence bien distinctes.

L'entorse musculaire survient lorsqu'il y a un recours incorrect ou une trop grande utilisation d'un muscle. Parmi les symptômes présents, il y aura une inflammation, mais également une sensation de crampes, une douleur vive et des spasmes musculaires.

Une entorse ligamentaire survient quant à elle suite à la blessure d'une articulation ayant affecté le bon fonctionnement des ligaments. Généralement, on la reconnaît assez aisément en raison de la coloration mauve qu'elle provoque sur la peau, à la manière d'une ecchymose. La douleur et l'inflammation varient en intensité, et la plupart du temps l'entorse empêche la personne de bouger la zone touchée.

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.



Comment vous soigner

Pas de chance, le mal est déjà fait? Appliquées dans les 72 heures suivant l'accident, certaines mesures bien précises peuvent être effectuées afin de faire diminuer la douleur.

Premièrement, protégez la blessure. Comme la douleur engendre une motricité réduite de la zone blessée, une maladresse pourrait vite aggraver votre douleur. La solution : condamnez autant que possible la partie touchée durant 48 heures. Si c'est une cheville, un genou ou le muscle d'une cuisse, évitez le poids de la marche, si c'est un doigt, évitez l'écriture et si c'est un poignet, un match de tennis n'est peut-être pas la meilleure idée.

Le plus rapidement possible, appliquez ensuite de la glace. Cela aura pour fonction de faire diminuer l'inflammation. Privilégiez les sacs de gel flexibles au lieu du populaire «sac magique», qui ne produit pas un froid suffisamment intense pour réduire efficacement l'enflure. Appliquez la glace durant quinze minutes, retirez-la quinze minutes, réappliquez-la quinze minutes et répétez l'exercice durant trois heures consécutives. Surtout, pas de chaleur sur la zone blessée, car cela risquerait d'aggraver l'inflammation.

Vous serez beaucoup moins à risque de vous blesser si vos muscles et vos articulations sont en forme. Voilà une preuve supplémentaire de l'importance de conserver un excellent état de santé global, en veillant à une alimentation saine et la conservation d'un poids santé.

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.

En plus de la glace, la pression exercée sur la blessure contribuera à diminuer l'inflammation. Pour ce faire, utilisez une bande élastique et entamez toujours le bandage par l'endroit le plus éloigné du cœur.

Finalement, l'élévation de la blessure au-dessus du niveau du cœur, surtout au moment de dormir, réduira l'enflure et par association votre douleur. Au repos, utilisez un coussin pour surélever la zone affectée.

Si la douleur persiste au-delà de quelques jours, ne tardez pas à consulter un professionnel de la santé afin qu'il effectue un diagnostic précis.

Conseils

1. La foulure et l'entorse ne sont pas qu'un malheureux concours de circonstances : une bonne condition neuro-musculo-squelettique peut conditionner le corps à développer les réflexes nécessaires pour les éviter.
2. Une subluxation vertébrale (mauvais fonctionnement d'une articulation entre deux vertèbres) peut par ailleurs engendrer un désalignement du bassin et des genoux. Un déséquilibre dans la démarche pourrait alors vous rendre à risque de souffrir éventuellement d'une entorse ou d'une foulure. Une bonne santé de la colonne vertébrale est ainsi essentielle. Informez-vous auprès d'un chiropraticien.
3. Si vous pratiquez régulièrement un ou plusieurs sports, n'oubliez pas d'effectuer des étirements et des échauffements avant chaque entraînement. Portez aussi des chaussures adaptées à votre activité et qui soutiennent suffisamment vos chevilles.