

# VOS RÉSULTATS D'EXAMEN CHIROPATRIQUE



SANTÉ

ÉNERGIE

ÉQUILIBRE

VITALITÉ

MIEUX-ÊTRE

PROPRIOCEPTION

PERFORMANCES

RÉFLEXES

SANTÉ

ÉNERGIE

ÉQUILIBRE

VITALITÉ

MIEUX-ÊTRE

PROPRIOCEPTION

Nom du patient:

Date:

Nous avons effectué l'examen chiropratique rigoureux de votre colonne vertébrale et de votre système nerveux adapté à votre condition afin d'identifier la présence de dysfonctions incluant des subluxations vertébrales. **Dans les pages qui suivent, vous allez retrouver les résultats de votre examen et vous découvrirez les options qui s'offrent à vous.**

**La colonne vertébrale est l'une des plus importantes composantes du corps humain.**

Pour comprendre ce que la chiropratique peut faire pour vous, il est nécessaire de comprendre l'importance de l'alignement des vertèbres de votre colonne, du mouvement vertébral adéquat, de votre posture et de l'influx nerveux. La compréhension de ces notions vous aidera dans votre recherche d'une santé neuromusculosquelettique optimale.

C'est par des ajustements à l'aide des mains ou d'instruments, que votre chiropraticien(ne) corrigera vos subluxations. Ces ajustements consistent en un mouvement précis, spécifique et de faible amplitude exercé sur un ou plusieurs segments de votre colonne vertébrale. Ce sont ces ajustements qui permettent à votre corps sa capacité de rétablir le fonctionnement optimal de la colonne vertébrale et du système nerveux.

**Le système nerveux contrôle et coordonne tous les organes et les structures et relie l'individu à son environnement.<sup>(1)</sup>**

Il est donc primordial de réduire ou d'éliminer les subluxations vertébrales qui peuvent créer des interférences à votre système nerveux. Celui-ci vous permet de faire tous les mouvements possibles, transmet toutes les sensations à votre cerveau, contrôle vos cinq sens, maintient votre équilibre et garde votre corps à la température normale de 37,0 C ou 98,6 F. Votre santé musculaire, vos réflexes, votre coordination, voire même vos performances sportives peuvent bénéficier de son bon fonctionnement.

**Comptez sur nous pour vous aider.**

Ne soyez pas résigné à endurer vos douleurs et vos malaises. Suivez nos recommandations. Nous promettons de vous offrir des soins chiropratiques selon les normes les plus élevées. Posez vos questions sur le progrès de votre état de santé. Une communication claire entre nous est un élément important vers votre vitalité optimale.

Merci de votre confiance.

Votre chiropraticien(ne)

<sup>(1)</sup> Gray's Anatomy, 30e édition

## Ce qu'il faut savoir

La plupart des symptômes s'atténuent avant que les muscles et les ligaments soutenant votre colonne vertébrale se rétablissent complètement.

Une décision importante est à prendre avant ou dès que les symptômes disparaissent :

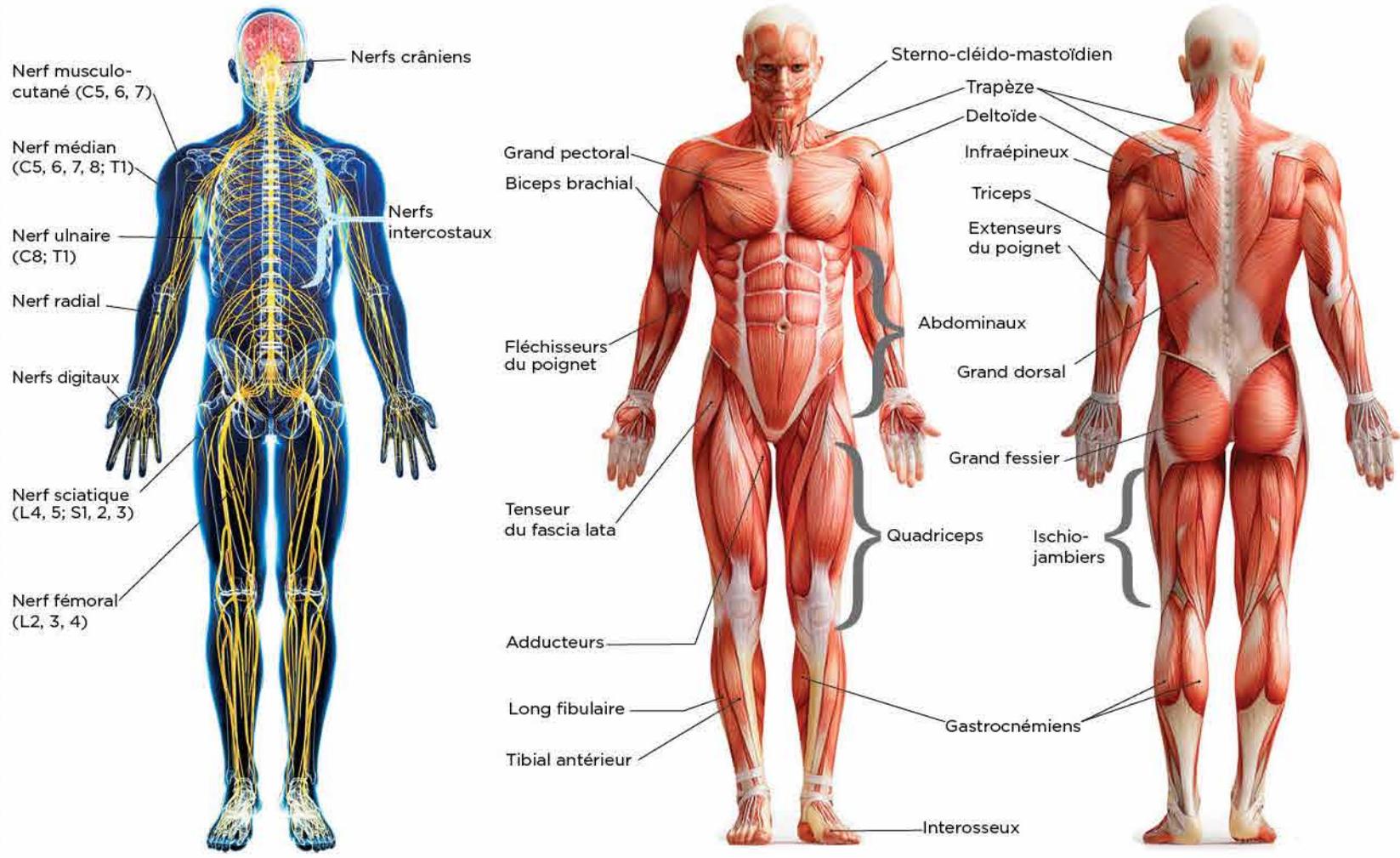
- Poursuivre vos soins pour optimiser votre fonction neuromusculosquelettique;  
ou
- Interrompre vos soins et nous consulter seulement lorsque vous ressentirez à nouveau votre douleur.

La réhabilitation complète de votre corps nécessite patience et persévérance. Gardez en tête que des visites régulières (soins chiropratiques périodiques) vous aideront à maximiser vos fonctions vertébrales et nerveuses et nous permettront de détecter de nouveaux problèmes avant qu'ils ne deviennent symptomatiques.

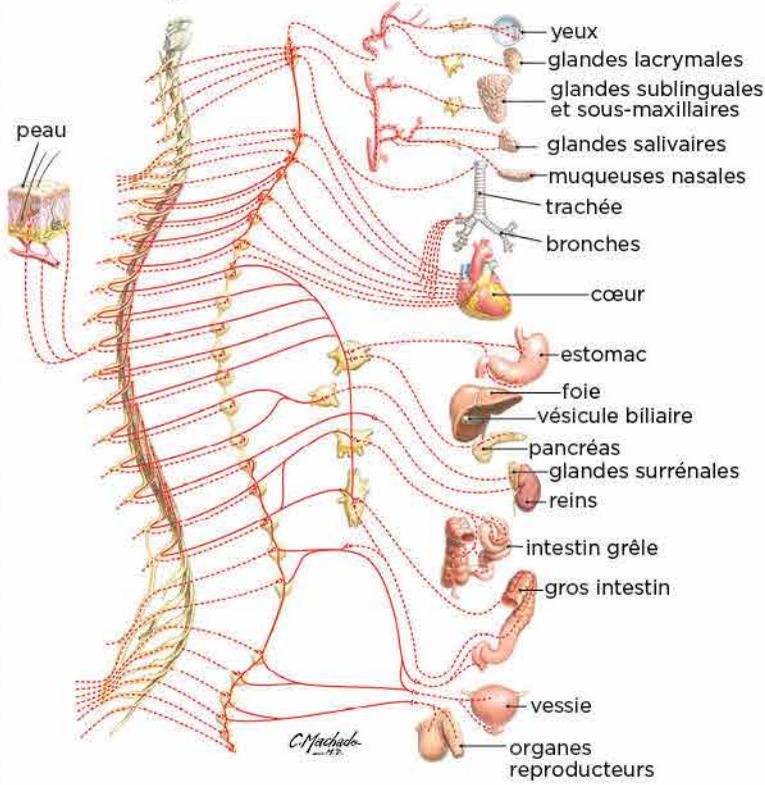


# Votre examen neuromusculaire

(Vos muscles sont contrôlés par vos nerfs)



## Vos organes sont contrôlés par votre système nerveux autonome




---

---

---

---

---

---

---

---

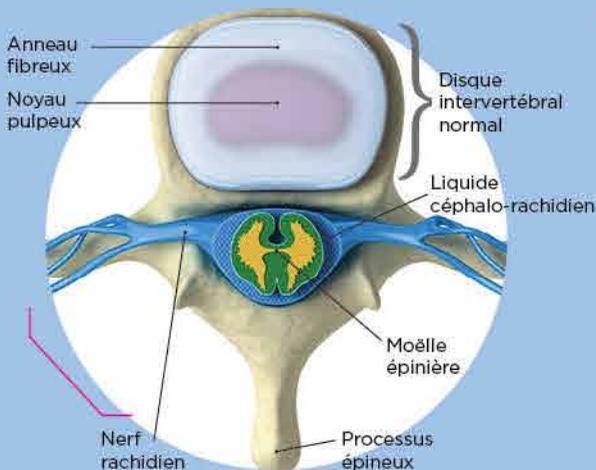
Le système nerveux autonome opère sans que vous y pensiez. Il a deux composantes :

- Le système nerveux **sympathique**
- Le système nerveux **parasympathique**

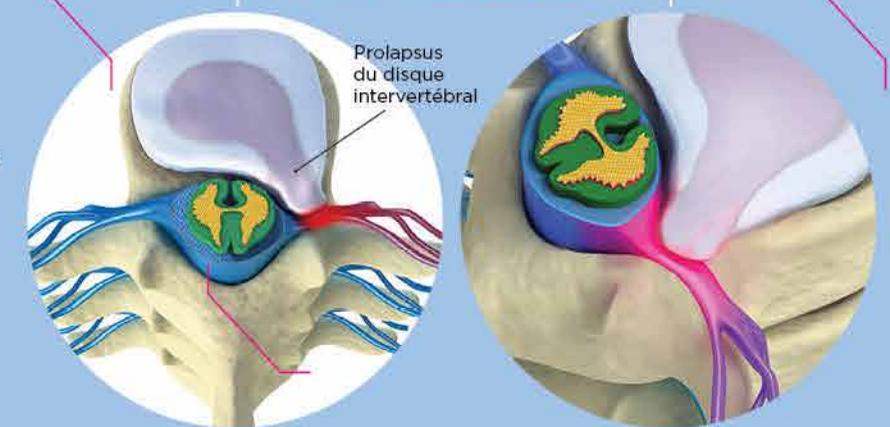
Le système sympathique régit la défense et le stress, l'accélération du rythme cardiaque et respiratoire, l'élévation de la pression artérielle, le ralentissement des fonctions digestives et l'utilisation des réserves de glucose.

Le système parasympathique est responsable de la normalisation des rythmes tel que le ralentissement de la respiration, la stimulation de la digestion et la diminution de la pression artérielle.

## Vertèbre lombaire et moëlle épinière (vue de haut)

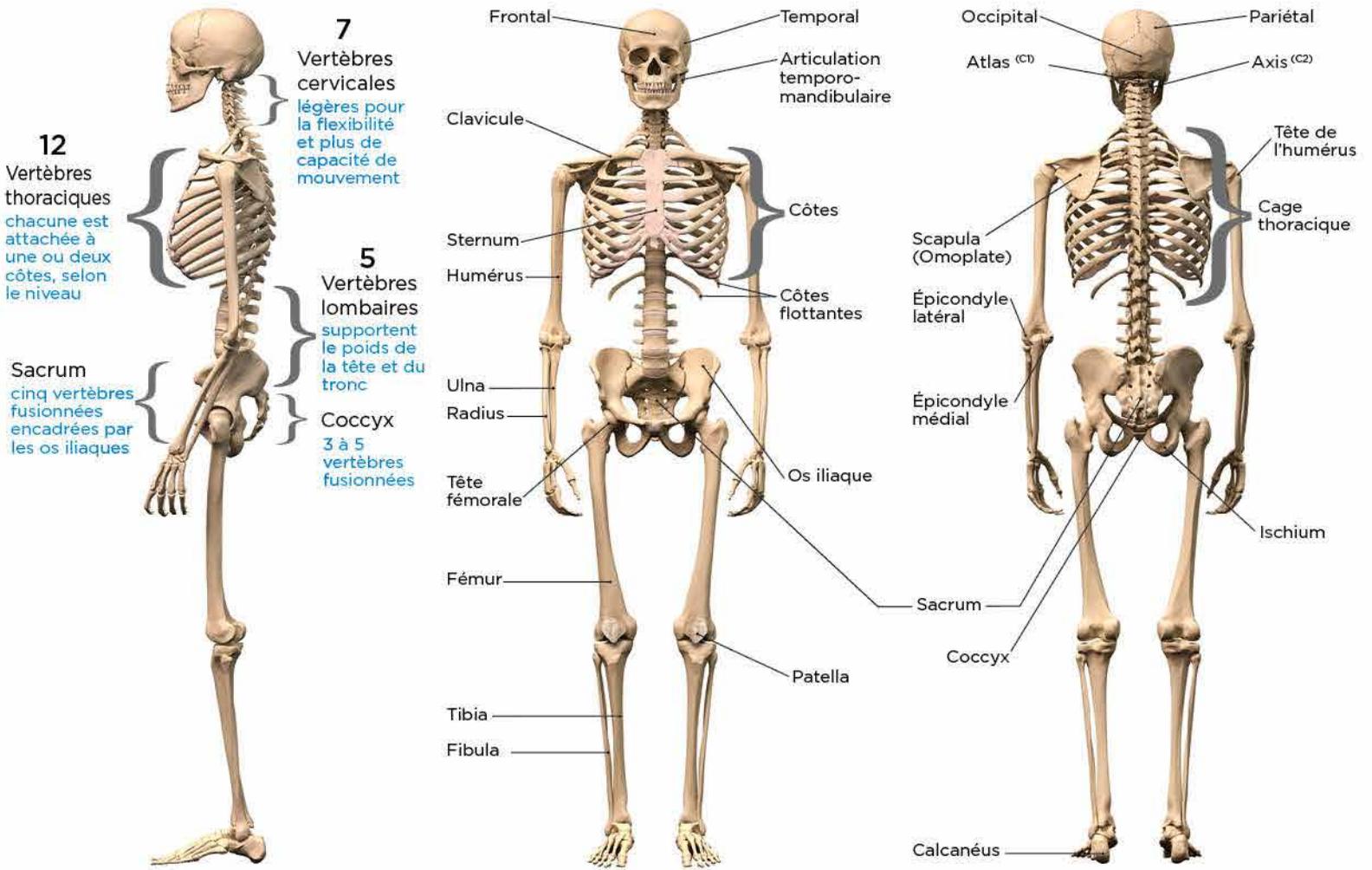


### Hernie discale\*

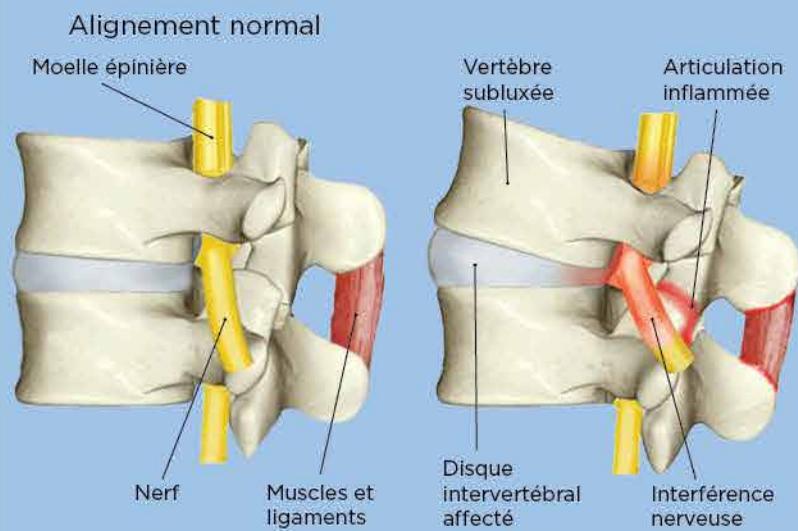


\* Ces illustrations représentent un cas sévère de la hernie discale à titre indicatif seulement.

# Votre examen squelettique



## Complexe de la subluxation vertébrale



Il y a complexe de la subluxation vertébrale (CSV) lorsqu'on retrouve une diminution de la mobilité entre deux segments de la colonne vertébrale. Les mécanorécepteurs situés dans les ligaments, muscles et les tendons sont affectés et peuvent avoir un impact sur le système nerveux. Cette perte de mobilité risque d'amener des changements de mobilité articulaire, de tonicité musculaire et le dérèglement neurologique. Le CSV non traité peut entraîner l'apparition de maux chroniques.

## Le complexe de la subluxation vertébrale...

- est l'une des principales raisons de consultation en chiropratique
- peut être douloureux ou pas; cependant il est souvent ressenti lorsque votre niveau de stress est élevé
- est souvent difficile à corriger s'il a été négligé
- peut affecter tous les organes, les tissus et les systèmes du corps
- peut provenir d'aussi loin qu'un stress lié à la position intra-utérine pendant la grossesse ou au processus de naissance
- réduit votre vitalité, votre énergie et votre endurance
- peut réapparaître dans le déroulement normal de vos activités quotidiennes

**est la raison d'être des soins chiropratiques périodiques.**



# Votre santé au quotidien

## Usage thérapeutique de la glace et de la chaleur

**GLACE** : Pour les blessures aiguës (48 premières heures), enflures, contusions, entorses, élançements ou pour une douleur articulaire.

1. Appliquer un sac de gel ou un sac de glace.
2. Toujours placer un linge mince entre la glace et la peau.
3. Appliquer la glace de 10 à 12 minutes à chaque heure.
4. Peut être utilisée en phase sub-aiguë et chronique pendant 10 à 12 minutes de 2 à 3 fois par jour.
5. NE JAMAIS laisser la glace plus de 12 minutes et ne pas appliquer de glace pendant le sommeil.

**CHALEUR** : Pour les tensions musculaires chroniques, la fatigue, les douleurs légères (pour relaxer la musculature et augmenter la circulation sanguine).

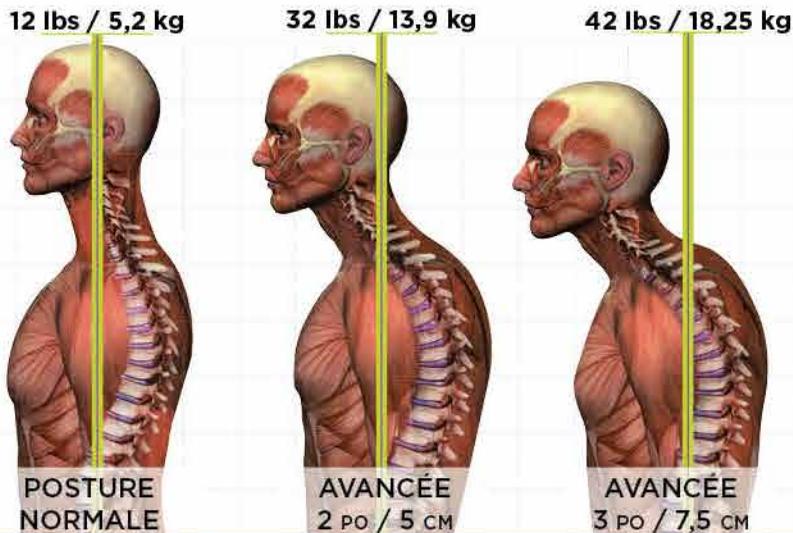
1. Appliquer un sac de gel, une bouillotte, un coussin chauffant ou prendre un bain chaud.
2. Une serviette humide enveloppée autour de la source de chaleur (sauf un coussin électrique) peut aider à faire pénétrer la chaleur.
3. Appliquer la chaleur pendant 20 minutes seulement.
4. NE JAMAIS appliquer de la chaleur sur une inflammation (enflure) aiguë ou sur une ecchymose et ne pas appliquer de chaleur pendant le sommeil.

**À NOTER** : En cas d'hésitation entre glace ou chaleur, ou si cela augmente votre douleur, cessez l'application et consultez votre chiropraticien(ne) le plus tôt possible.

Recommandations : \_\_\_\_\_

## Une bonne posture, c'est important.

La posture est le reflet de la santé.



Pour chaque 1 po. / 2,5 cm où votre tête est avancée, son poids apparent ou la force résultante augmente de 10 lbs / 4,5 kg sur votre colonne vertébrale.

Ref.: Kapandji, Physiology of Joints, Vol. 3

## Position de sommeil

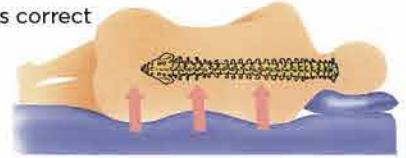
Placez un oreiller sous votre tête afin que le cou soit aligné avec le reste de la colonne vertébrale.

- Sur le dos, glissez un oreiller sous vos genoux pour détendre votre colonne vertébrale.
- Sur le côté, un oreiller glissé entre vos genoux évitera la torsion du tronc.
- Ne jamais dormir sur le ventre.

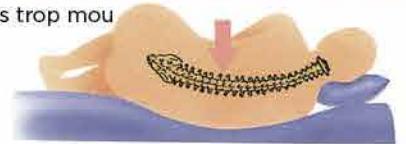
## Choix d'un matelas

Un matelas doit supporter votre poids sans s'affaisser, mais épouser le contour de vos hanches et de vos épaules.

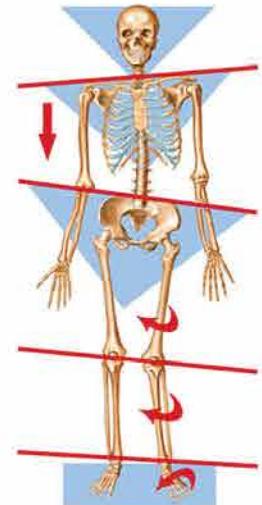
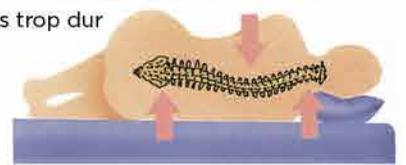
Matelas correct



Matelas trop mou



Matelas trop dur



Ce schéma illustre qu'un débalancement des pieds pourrait influencer la mécanique de tout votre corps et causer des troubles neurovertébraux.

## Autres recommandations et habitudes de vie à modifier :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_