

## La chiropratique ”

Quand un dérangement de l'appareil locomoteur en général, de la colonne vertébrale en particulier, est la cause de douleurs et de troubles fonctionnels, alors le chiropraticien est le premier soignant à consulter. Il diagnostiquera l'affection dont souffre le patient et lui proposera un plan de traitement.

La chiropratique est une approche médicale originale et naturelle qui permet souvent de diminuer le recours aux médicaments et même d'éviter une intervention chirurgicale.

Les prestations du chiropraticien sont prises en charge par l'assurance de base des caisses maladie et des assurances accident sans qu'il soit nécessaire, au préalable, de consulter un autre docteur.

## “ Publications des chiropraticiens suisses: ”

- La chiropratique - une approche médicale naturelle
- La chiropratique et la hernie discale
- La chiropratique et la sciatique
- La chiropratique et le mal de tête
- La chiropratique et les lombalgies
- La chiropratique et le «coup du lapin»
- La chiropratique et les seniors
- La chiropratique et la grossesse
- La chiropratique et les nouveaux-nés
- La chiropratique et les enfants
- La chiropratique et les sportifs
- La chiropratique et les douleurs thoraciques
- La chiropratique et les bras et les jambes
- La chiropratique et la mâchoire
- La chiropratique et la mobilité: posture et prévention
- La chiropratique et le stress
- Chiropratique & Santé - la revue de l'Association Pro Chiropratique, organisation des patients
- Liste et adresses des chiropraticiens suisses
- La chiropratique - Portrait d'une profession

*Demandez un exemplaire à votre chiropraticien ou auprès du secrétariat central de l'Association suisse des chiropraticiens.*



chiropraticiens  
les chiropraticiens romands

WWW.CHIROPATICIENS.CH

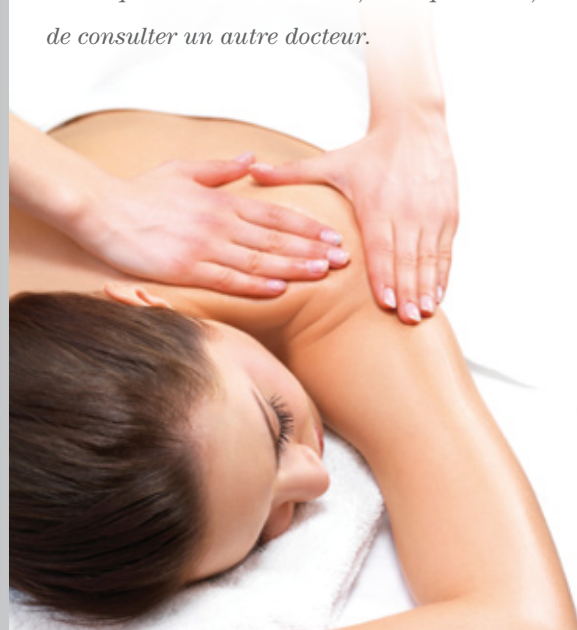
**ChiroSuisse**

Sulgenauweg 38 - 3007 Berne  
Tél: 031 371 03 01 - Fax: 031 372 26 54  
mail@chirosuisse.ch - www.chirosuisse.ch



chiropraticiens  
docteurs au service de la santé

la chiropratique et  
“ les bras et les jambes ”



“

## Les bras et les jambes ,,

Nos bras et nos jambes, autrement dit nos membres supérieurs et inférieurs, constituent ce qu'on appelle le squelette périphérique, l'autre partie de notre charpente humaine étant le squelette axial, constitué de la boîte crânienne, de la colonne vertébrale, de la cage thoracique (les côtes) et du bassin.

Les membres supérieurs sont rattachés au tronc par la ceinture scapulaire (omoplates et clavicules), les membres inférieurs par la ceinture pelvienne (les os du bassin). Les membres sont constitués d'une trentaine d'os reliés les uns aux autres par des articulations. Celles-ci sont stabilisées grâce à leurs ligaments, leurs capsules articulaires et surtout grâce aux muscles.

Chaque articulation possède un mouvement qui lui est propre mais qui dépend également des articulations qui l'entourent. Lorsque qu'un dysfonctionnement survient dans l'une ou l'autre de ces articulations, il aura inévitablement des répercussions sur ses voisines, pouvant alors provoquer des douleurs.

## “ Du diagnostic... ,,

*Un accès direct aux soins* Lorsqu'un patient se plaint d'une gêne ou d'une douleur dans un membre, le chiropraticien<sup>1</sup> va examiner la globalité de ce membre: sa mobilité, son jeu articulaire, en rapport avec les articulations adjacentes. Sans oublier les points d'attache, soit au niveau de la nuque et de la colonne dorsale, soit au niveau de la région du bassin et de la colonne lombaire.

Des douleurs irradiantes dans un membre peuvent être en effet d'origine vertébrale (sciatique par exemple).

La palpation des différents muscles du membre examiné mettra peut-être en évidence des contractures coresponsables des symptômes décrits.

## “ Mieux vaut prévenir ,,

Dans toutes les activités quotidiennes, personnelles et professionnelles, il est important de veiller à se tenir correctement et à faire des mouvements de manière à respecter la conformation naturelle de notre squelette et de sa remarquable «mécanique» articulaire et musculaire. Dans la pratique de n'importe quel sport, il faut absolument aussi ménager cette mécanique et non la solliciter sans égards. S'exercer de façon adéquate, s'échauffer correctement avant un sport, renforcer spécifiquement les muscles qui stabilisent les articulations périphériques peut diminuer les risques de lésions et améliorer les performances en minimisant les risques.

<sup>1</sup> Dans tous nos documents, par simplification de langage, nous employons le masculin. Mais les chiropraticiennes sont nombreuses et aussi compétentes que les chiropraticiens!

## “ ... au traitement ,,

*Une prise en charge du patient* Après avoir déterminé la cause de la symptomatologie, le traitement chiropratique visera à rétablir un fonctionnement normal de l'articulation problématique en restaurant le jeu articulaire par manipulation, mobilisation et exercices spécifiques.

