

## Arthrite

L'arthrite est une maladie d'origine systémique et implique, dans la plupart des cas, l'inflammation de plusieurs articulations. Ce problème est relativement peu étendu dans la population. Il existe plusieurs formes d'arthrite (congénitale, métabolique ou infectieuse). L'arthrite affecte en particulier la membrane qui entoure l'articulation et peut mener à une destruction et une déformation de l'articulation, des os et des tissus qui les entourent.

### Conséquences à court et à long terme

L'arthrite cause des douleurs, de l'enflure et parfois une rougeur des articulations. À long terme, l'arthrite cause une destruction des articulations touchées, des déformations et des douleurs articulaires importantes. Les personnes souffrant d'arthrite sont plus à risque de développer certaines maladies et pathologies.

### L'approche chiropratique

Le chiropraticien peut diagnostiquer si vous souffrez d'arthrite ou d'arthrose. L'approche chiropratique aide à diminuer la douleur et l'inflammation. Le traitement vise à rééduquer les systèmes nerveux, musculaire et squelettique pour qu'ils retrouvent un équilibre optimal et recommencent à travailler en synergie.

Les traitements chiropratiques peuvent être efficaces pour freiner la progression de l'arthrose et pour prévenir l'apparition des épisodes douloureux. Les ajustements chiropratiques permettent de rétablir le mouvement des articulations et freiner le processus dégénératif présent dans les articulations touchées.

L'approche chiropratique vise aussi à corriger les anomalies posturales. En effet, une mauvaise posture entraîne un mauvais alignement des articulations et par conséquent, une augmentation du stress et une usure articulaire prématurée.



### Questionnaire santé

1. Avez-vous des douleurs aux articulations?  Oui  Non
2. Ressentez-vous une raideur au lever ou suite à une période d'inactivité?  Oui  Non
3. Vos douleurs disparaissent-elles après quelques minutes d'activité?  Oui  Non
4. Lors de vos mouvements, sentez-vous des bruits de frottement ou des craquements dans vos articulations?  Oui  Non
5. Avez-vous des déformations au niveau des articulations?  Oui  Non
6. Ressentez-vous une diminution des amplitudes de vos mouvements (ex : tourner la tête)?  Oui  Non
7. Avez-vous déjà eu des épisodes d'inflammation des articulations, avec enflure et rougeur des tissus mous?  Oui  Non
8. Avez-vous déjà eu des traumatismes, chutes et/ou accidents d'auto?  Oui  Non
9. Votre posture laisse-t-elle parfois à désirer?  Oui  Non
10. Ressentez-vous les changements de température dans vos articulations?  Oui  Non

Si vous avez répondu oui à plus d'une de ces questions, il est possible que vous souffriez de dysfonctions touchant les systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Pour en avoir le cœur net, n'hésitez pas à consulter un membre de l'Association des chiropraticiens du Québec.

### Références

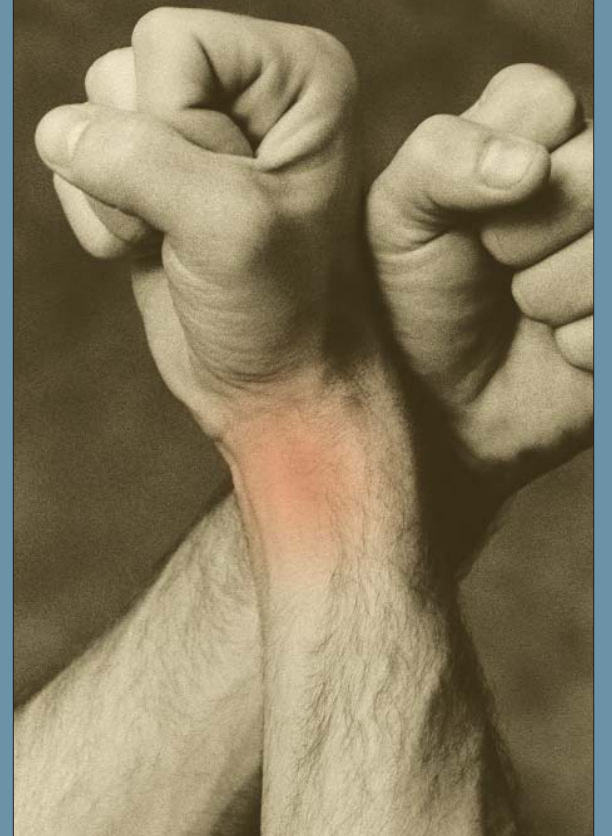
Yochum et Rowe. *Essentials of skeletal radiology. Second Edition, volume 2.* Williams & Wilkins. 1515 p.  
Kogon et Deltoff. *The Portable Skeletal X-Rays Library.* Mosby. 371 p.

Comment trouver un  
chiropraticien, membre  
de l'Association des  
chiropraticiens du Québec,  
près de chez vous?

1 866 292-4476  
[www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com)

Votre chiropraticien(ne) :

La chiropratique :  
Pour soulager  
l'arthrose et l'arthrite



Arthrose  
et arthrite

[www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com)



ASSOCIATION DES  
CHIROPRATICIENS  
DU QUÉBEC

## Qu'est-ce que la chiropratique?

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

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 donc le recouvrement et le maintien de la santé humaine, via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Elle porte son attention sur le diagnostic, le traitement et la prévention des maladies qu'elle peut influencer grâce à son approche.

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 soigner la cause du problème.

## Qu'est-ce qu'un chiropraticien?

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé. Le champ d'expertise du chiropraticien touche les systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Il possède également la capacité de prescrire des exercices thérapeutiques, fournir des informations nutritionnelles et de suggérer des changements d'habitude de vie. Il est en mesure d'établir pour chaque patient un plan de traitement, de réadaptation et de prévention en vue de maintenir une santé optimale.

Au Québec, le futur chiropraticien doit compléter un doctorat de premier cycle de 5 ans à l'Université du Québec à Trois-Rivières et effectuer 18 mois de clinique sous supervision en milieu universitaire avant d'obtenir le droit de s'inscrire aux examens de l'Ordre des chiropraticiens du Québec. C'est seulement après la réussite de ces examens que le docteur en chiropratique peut finalement recevoir des patients de façon autonome.



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



## Arthrose

L'arthrose est une des pathologies articulaires dégénératives la plus répandue. Elle est caractérisée par la dégénérescence et l'usure d'une ou plusieurs articulations. Le tissu qui recouvre les surfaces articulaires, le cartilage, s'amincit et se fissure avec le temps. Le stress supporté par l'articulation augmente à mesure que le cartilage disparaît. Les articulations, tels les hanches, les genoux et la colonne vertébrale, sont plus susceptibles d'être affectées.

L'arthrose n'est pas seulement due à l'âge. Il est connu que l'ostéoarthrite est aussi due à des traumatismes accumulés (chutes, accidents mineurs, mauvaises postures, etc.). Ces derniers perturbent les mouvements normaux de certaines articulations et favorisent le développement d'une usure localisée.

## Conséquences à court et à long terme

L'arthrose est un signe clinique de la présence d'une subluxation (mauvais alignement ou mauvais mouvement d'une articulation). La subluxation occasionne une mauvaise coordination entre les systèmes nerveux, musculaires et articulaires, causant des douleurs, des tensions musculaires et des raideurs articulaires. La subluxation aura tendance à favoriser la progression de la dégénérescence de la région touchée.

Dans bien des cas, il n'y a aucun symptôme apparent jusqu'à ce qu'une activité anodine ou un incident plus important agissent comme facteur déclencheur.

Plus la condition est avancée, plus les symptômes et la douleur risquent d'être importants. À long terme, l'espace articulaire peut totalement disparaître et les surfaces de l'articulation subiront une déformation. D'autres symptômes, tels des engourdissements dans les jambes ou les bras et des spasmes musculaires chroniques peuvent être causés par la présence d'arthrose.



L'arthrite affecte en particulier la membrane qui entoure l'articulation, développant une inflammation et pouvant mener à long terme à une destruction et une déformation de l'articulation, des os et des tissus qui les entourent.