

Expliquer l'arthrose



Contrairement aux croyances populaires, l'arthrose ne touche pas uniquement les personnes qui avancent en âge. Bien sûr, elles y sont plus vulnérables, mais tout le monde peut en souffrir. Pourquoi ? Comment donc la définir et surtout, comment la prévenir ?

ARTHROSE ET LA SUBLUXATION VERTÉBRALE

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, musculaire et articulaire. La présence d'une subluxation peut d'ailleurs favoriser la progression de la dégénérescence de la région affectée.

L'arthrose est plus spécifiquement l'usure des articulations qui peut causer des douleurs. 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, d'où l'apparition de douleurs. Votre chiropraticien vous aidera à soulager vos douleurs.

FACTEURS DÉCLENCHEURS

Bien que les personnes âgées soient plus vulnérables à l'arthrose, tout le monde peut en souffrir. En vieillissant, le cartilage des articulations s'use et rend le corps

plus vulnérable à ce type de pathologie. L'arthrose peut également être due à des traumatismes accumulés (chutes, accidents mineurs, mauvaise posture, etc.). Ceux-ci perturbent les mouvements normaux de certaines articulations et favorisent le développement d'une usure localisée.

Saviez-vous qu'une blessure non traitée à temps cause un affaiblissement des cartilages, des ligaments et des capsules impliqués dans l'accident? Étant donné que cela rend les articulations plus vulnérables, le corps compense en produisant des tissus cicatriciels au lieu de se réparer grâce aux tissus normaux. Résultat : arthrose, que l'on ait 15, 30, 55 ou 80 ans!

Outre l'âge, certaines recherches indiquent également que l'arthrose pourrait être due au bagage génétique, à un surpoids qui exerce un stress plus important sur les articulations (hanche, genoux, etc.) ou encore à des lésions causées par une surutilisation des articulations par exemple.

IMPACTS DE L'ARTHROSE SUR LA SANTÉ

Chez bien des personnes touchées, aucun symptôme n'est apparent jusqu'à ce qu'une activité anodine ou un incident plus important agisse 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, comme des raideurs, des engourdissements dans les jambes ou les bras et des spasmes musculaires chroniques peuvent être causés par la présence d'arthrose.

LE DIAGNOSTIC

Le chiropraticien est un professionnel de la santé de premier contact : il peut donc être consulté à tout moment, sans avoir besoin d'être référé par un autre professionnel de la santé. Ses compétences touchent les systèmes nerveux, musculaire et squelettique. De par sa formation, il est apte à poser un diagnostic chiropratique lui permettant de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre l'âge ainsi qu'à vos objectifs de santé visés. N'hésitez donc pas à faire le bilan de votre état de santé avec votre chiropraticien. Suite à un questionnaire, un examen physique et une évaluation radiologique, il sera en mesure de déterminer si vous souffrez d'arthrose.

QUELQUES CONSEILS POUR PRÉVENIR L'ARTHROSE

Votre chiropraticien est là pour vous aider et vous soulager.

- Vous pouvez prévenir l'arthrose : adoptez une posture adéquate et suivez les recommandations de soins prodiguées par votre chiropraticien. Une mauvaise posture peut avoir des répercussions sur une grande partie de votre système musculo-squelettique.
- Conservez un poids santé : les personnes atteintes de surpoids sont plus susceptibles d'éprouver des problèmes d'arthrose en raison du stress et de la pression exercés sur leurs articulations.
- Jeune ou moins jeune, souciez-vous de la santé de vos articulations. Les personnes qui effectuent des tâches répétitives au travail, notamment, devraient s'accorder des pauses et adapter leur environnement professionnel de façon ergonomique.
- Si vous êtes victime d'un accident ayant eu des répercussions sur votre système neuro-musculo-squelettique, ne tardez jamais avant de consulter un professionnel de la santé. Même dans un cas de blessure mineure, vous regagnerez un mouvement articulaire optimal que si cette dernière est traitée à l'intérieur d'un délai d'environ 45 jours. Ne laissez pas l'arthrose s'installer : faites-la fuir!