

## Les attentes

### Durée du traitement

Dans certains cas, le traitement peut commencer dès la première consultation. La durée du traitement varie selon la personne, mais de nombreux patients commencent à se sentir mieux après quelques consultations. Toutefois, les personnes qui éprouvent des douleurs dorsales depuis longtemps ou souffrent d'un problème dégénératif ont généralement besoin d'un traitement plus long. Certains patients choisissent aussi de consulter périodiquement afin de maintenir leurs fonctions vertébrales et articulaires à leur meilleur.

### Un partenaire de votre santé

Votre chiropraticien établira avec vous des objectifs d'évaluation de vos progrès. Les chiropraticiens sont formés pour prescrire des exercices thérapeutiques, fournir des conseils nutritionnels et recommander des stratégies de réadaptation et de prévention des blessures afin que vous soyez partie prenante de votre traitement.

## La première consultation

### Comment se déroulera la première consultation ?

Lors de votre première consultation, le chiropraticien ou la chiropraticienne s'informeront de vos antécédents médicaux : maladies, chirurgies, médication et autres problèmes de santé. Il vous posera des questions sur vos douleurs actuelles et fera un examen physique diagnostique. Il se peut qu'il demande des radiographies.

Il vous expliquera ensuite les conclusions de son examen et le traitement préconisé, et répondra à vos questions afin de s'assurer de votre consentement éclairé.

Association chiropratique canadienne  
Bureau 600 – 30 St. Patrick Street  
Toronto, Ontario M5T 3A3  
1-877-222-9303 ou 416-585-7902  
[www.chiropratiquecanada.ca](http://www.chiropratiquecanada.ca)

## Information

# La chiropratique pour les douleurs dorsales



Association chiropratique canadienne



### Causes des douleurs dorsales

Au Canada, des millions de personnes souffrent de douleurs dorsales, un problème qui entraîne d'autres. De simples mouvements courants, comme monter dans sa voiture ou en sortir, mettre son manteau, prendre son enfant dans ses bras, s'asseoir à son bureau ou rester longtemps debout, peuvent devenir difficiles.

Les causes des douleurs dorsales sont multiples. Blessure, soulèvement de charges lourdes, vieillissement, activités récréatives, grossesse et stress quotidien sont autant de sources de maux de dos. Certaines personnes choisissent d'endurer leur mal, mais il y a mieux à faire.

### Le saviez-vous ?

Un docteur en chiropratique (DC) est un professionnel qualifié pour diagnostiquer les causes de vos douleurs dorsales et dispenser un traitement efficace. Ignorer la douleur ne la fera pas partir, au contraire. Il est important de traiter non seulement les symptômes, mais également la cause.

Si les douleurs dorsales vous empêchent de faire vos tâches courantes ou vos activités préférées, vous devriez consulter en chiropratique. Votre chiropraticien ou chiropraticienne évaluera vos symptômes, posera un diagnostic et vous recommandera un plan de traitement qui vous mettra sur la voie de la guérison. Il pourra aussi vous donner des conseils spécialisés pour prévenir la récurrence de vos douleurs ou blessures.

### Pour vous remettre sur pied

La chiropratique peut rétablir les fonctions de la colonne et des muscles et ligaments connexes pour vous permettre de bouger normalement. Les chiropraticiens sont spécialisés dans l'ajustement manuel des vertèbres de la colonne et autres articulations. L'ajustement aide à soulager la douleur et à restaurer la mobilité, afin que vous puissiez reprendre vos activités courantes le plus rapidement possible. Les complications sont rares, et les effets indésirables, une douleur temporaire par exemple, sont généralement mineurs.

Les chiropraticiens acquièrent leurs compétences dans le cadre d'un programme d'études rigoureux de cinq années d'université à temps plein.

### Votre rôle

Tout patient a un rôle actif à jouer dans la réussite d'un traitement. Une foule de mesures toutes simples peuvent aider : faire des exercices d'échauffement et d'étirement avant une activité physique, éviter les sacs à dos et sacs à main trop lourds, soulever correctement les objets et vous étirer toutes les heures lorsque vous regardez la télévision ou travaillez à l'ordinateur.



### Quand consulter en chiropratique ?

Si vous éprouvez des douleurs au dos durant plusieurs jours, consultez un chiropraticien pour un examen. Il vous recommandera un plan de traitement personnalisé qui peut inclure l'ajustement vertébral, la mobilisation articulaire, des techniques de relâchement musculaire, la stimulation musculaire et des exercices thérapeutiques.

La plupart des gens répondent bien au traitement et reprennent leurs activités courantes plus rapidement que s'ils avaient laissé le temps faire les choses.

### Une profession reconnue

Les chiropraticiens sont des professionnels de la santé réglementés et font partie de votre équipe de soins. La chiropratique a fait l'objet de recherches poussées. Votre chiropraticien est qualifié pour déterminer s'il peut traiter votre problème par la chiropratique ou s'il doit vous diriger vers un autre professionnel de la santé.

