Association Française de Chiropraxie

CHIROinfos

SEPTEMBRE 2017 - www.chiropraxie.com AFC-Association-Française-de-Chiropraxie

FOCUS **PATHOLOGIE**

Gêne à la main : syndrome du canal carpien ?

LES BONNES IDÉES **DE L'AFC**

Running : préparez vos courses de l'automne !

L'INFO **DES CHIROS**

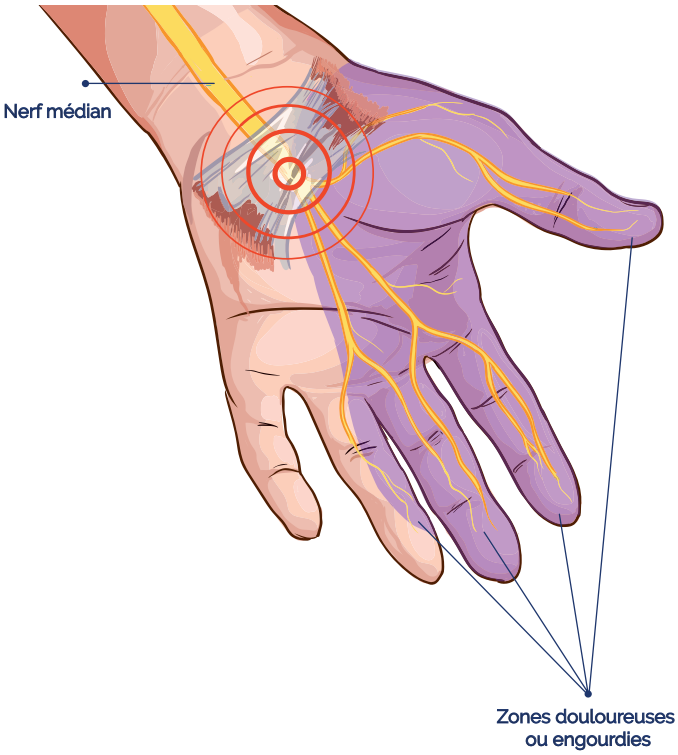
Lutte contre la douleur : la vitamine D, une alliée !

L'ACTU **SANTÉ**

Syndrome de la « tête plate » : la HAS s'empare du sujet

GÊNE À LA MAIN : SYNDROME DU CANAL CARPIEN ?

FOURMILLEMENTS, ENGOURDISSEMENT OU DOULEURS À LA MAIN PEUVENT ÊTRE LES SYMPTÔMES DU SYNDROME DU CANAL CARPIEN, QUI COMPTE PARMI LES MALADIES PROFESSIONNELLES LES PLUS RÉPANDUES. ALORS MÊME QU'IL PEUT ÊTRE PRÉVENU ET TRAITÉ NATURELLEMENT, CE SYNDROME CONDUIT CHAQUE ANNÉE PLUS DE 130 000 FRANÇAIS AU BLOC OPÉRATOIRE. DÉCRYPTAGE.



Qu'est-ce que le syndrome du canal carpien ?

Le syndrome désigne les troubles ou douleurs apparaissant lors de la compression du nerf médian dans le canal carpien. Le nerf médian, qui commande la sensibilité d'une partie de la main et bras, part en effet de l'avant-bras et innerve les quatre premiers doigts de la main. Entre l'avant-bras et la main, il traverse le canal carpien, zone étroite située au niveau du poignet et constituée d'os et de tissus mous (nerfs, tendons, ligaments et vaisseaux sanguins). Comprimé, ce nerf peut provoquer engourdissements ou douleurs susceptibles d'irradier dans la zone qu'il traverse.

Quels sont les symptômes du syndrome du canal carpien ?

Les symptômes dépendent du degré d'évolution de la maladie. Picotement, fourmillement et engourdissement au niveau du pouce, de l'index et du majeur sont les premiers symptômes. Au début, ces troubles surviennent surtout la nuit parce que de nombreuses personnes dorment les poignets repliés. Lorsque la maladie s'installe, ces symptômes se ressentent la journée, en cas d'adoption de mauvaises postures. À un stade plus avancé, des douleurs à la main et dans l'avant-bras, une perte de sensibilité, voire une perte de la force, sont de plus en plus handicapants.

Qui est affecté par le syndrome du canal carpien ?

Il touche les adultes et est plus fréquent chez les femmes. Les métiers manuels répétitifs (conditionnement, ménage, conduite automobile…), exposant à des vibrations ou exercés dans le froid sont les plus à risque. Des gestes similaires, exercés à la maison, peuvent produire les mêmes effets (jardinage, bricolage, activité sportive…). Contrairement aux croyances, les activités bureautiques n'ont pas d'impact.

CHIROPRAXIE ET SYNDROME DU CANAL CARPIEN

L'examen physique ainsi que l'interrogatoire du patient par son chiropracteur, permettent de le détecter. La thérapie initiale consiste en la mise au repos de la zone douloureuse et en l'application de froid pour réduire l'inflammation. Les mobilisations des articulations de la main et du poignet, prodiguées par le chiropracteur, et les exercices thérapeutiques (étirement et renforcement) peuvent soulager les troubles ressentis.

RUNNING : PRÉPAREZ VOS COURSES DE L'AUTOMNE !

VOUS PRÉPAREZ LES 20 KM DE PARIS OU TOUT AUTRE SEMI-MARATHON DE RENTRÉE ? VOUS COUREZ DONC RÉGULIÈREMENT ET CONNAISSEZ LES POSSIBLES CONSÉQUENCES DE LA COURSE À PIEDS SUR VOTRE SQUELETTE. TROUVER LES BONNES CHAUSSURES EST UNE PREMIÈRE ÉTAPE, MAIS PRÉSERVER VOS ARTICULATIONS NÉCESSITE D'AUTRES EFFORTS.

1 **Variez vos surfaces d'entraînement :** le moyen le plus sûr d'épuiser votre corps est de surutiliser les mêmes muscles et articulations. En variant vos entraînements, qu'il s'agisse de la nature du sol (route, piste, parc, etc.) ou du dénivelé, vous serez appelé à modifier vos appuis et à solliciter différents muscles et tendons.

2 **Ayez deux paires de chaussures :** une fois que vous avez identifié la marque et le modèle qui vous convient, n'attendez pas qu'elle soit complétement usée pour en changer. Passer d'une chaussure usée à une neuve modifie de façon brutale votre foulée et peut provoquer un déséquilibre musculo-squelettique, voire entraîner des blessures. Aussi est-il préférable de se doter d'une seconde paire lorsque vous avez atteint 400-500 km et d'alterner ces deux paires.

3 **Changez de posture au fil de la journée de travail :** votre posture au fil de la journée a un impact sur la qualité de votre foulée. En vous efforçant de bouger régulièrement, idéalement en vous levant et en marchant un peu toutes les 30 minutes, vous améliorerez vos performances.

4 **Échauffez-vous systématiquement :** l'échauffement permet d'augmenter la température du corps et d'activer vos muscles, limitant le risque de blessure. Commencez votre entraînement par quelques minutes de marche et augmentez progressivement votre allure.

5 **Étirez-vous longuement :** à l'issue de l'entraînement, étirer longuement vos lombaires sollicitées par la course limitera le risque de douleurs et de blessures. On a trouvé pour vous cette excellente vidéo d'un confrère québécois. Pour un soulagement immédiat !

https://www.youtube.com/watch?v=geHiRasGeWg

CHIROPRAXIE ET COURSE À PIED

Votre chiropracteur est un partenaire essentiel de vos courses ! Un suivi chiropratique régulier assure une performance articulaire et musculaire maximale, prévient les blessures en identifiant les problèmes de posture ou d'appui et soulage les douleurs liées à la surutilisation des muscles et articulations. En cas de blessure (tendinite ou contracture), la chiropraxie est une solution et permet de diminuer le temps de récupération.

LUTTE CONTRE LA DOULEUR : LA VITAMINE D, UNE ALLIÉE !

D'études en recherches, le rôle de la vitamine D, dans le traitement de la douleur chronique, semble se confirmer. Fabriquée dans la peau lorsque celle-ci est placée à la lumière du soleil, **la vitamine D se trouve également dans certains aliments**. Ou encore en ampoule ou gélule. Le manque de vitamine D est associé à de nombreuses pathologies, dont les douleurs chroniques. Pour autant, les effets de la supplémentation en vitamine D sur l'atténuation des douleurs demeurait encore peu documenté. Une récente étude néo-zélandaise (Wu A et al, 2016), qui nous avait échappé jusque-là, a étudié ces effets sur 3436 participants souffrant de douleurs chroniques inscrits dans cette méta-analyse (1780 supplémentés en vitamine D et 1656 sous placebo). Une diminution significative de la douleur a été observée dans le groupe supplémenté, par rapport au groupe placebo. **Les auteurs suggèrent par ailleurs que la dose thérapeutique de vitamine D3 aux fins de diminution de la douleur doit être supérieure à 1000 IU par jour.**

Fabriquée dans la peau lorsque celle-ci est placée à la lumière du soleil, **la vitamine D se trouve également dans certains aliments**.

SYNDROME DE LA « TÊTE PLATE » : LA HAS S'EMPARE DU SUJET

La Haute Autorité de Santé s'est saisie dans le courant de l'été du syndrome de la « tête plate » ou plagiocéphalie. Cette déformation se caractérise par un aplatissement postérieur ou d'un côté du crâne encore malléable du nourrisson. Alors qu'une étude canadienne de 2013 (Mawji A et al, 2013) estime l'incidence de la plagiocéphalie à 46% chez le bébé de 2 mois, les chiropracteurs se mobilisent depuis deux ans déjà contre ce syndrome. **Et pour cause : non seulement il peut être prévenu par la chiropraxie mais surtout, prévenir la plagiocéphalie, c'est aussi prévenir le risque de scoliose.**

Cette déformation du crâne peut se produire si l'enfant allongé sur le dos repose sa tête toujours du même côté. Or, un torticolis, qu'il soit congénital ou positionnel, conséquence de contraintes in utero ou lié à l'accouchement, est un facteur favorisant la rotation de la tête toujours dans le même sens. **En traitant spécifiquement le torticolis du nourrisson et en dispensant aux jeunes parents des conseils posturaux** dans différentes situations quotidiennes (portage, allaitement/biberon…), **la plagiocéphalie peut être prévenue et corrigée par le chiropracteur.** ■

Une étude canadienne de 2013 (Mawji A et al, 2013) estime l'incidence de la plagiocéphalie **à 46% chez le bébé de 2 mois.**

Association Française de Chiropraxie - *Chiro Infos !* est une publication mensuelle de l'Association Française de Chiropraxie : 66, Avenue des Champs Elysées - Lot 41 - 75008 Paris - **Directeur de publication :** Philippe Fleuriau - **Rédactrice en chef :** Stéphane Idrac - **Comité éditorial :** Caroline Lambert, Vincent Renard, Nicolas Destang - **Conception graphique :** www.agence-maverick.com

Nos partenaires

DistriForm

MDSL
Des services dédiés à votre activité

PATTERSON MEDICAL

Simplébo
Créateur de sites web

sissel
25 d'expérience 1991 - 2016

groupe sofraco

Stressless

IOC WORLD CONFERENCE
ON PREVENTION OF INJURY
AND ILLNESS IN SPORT

CHIROWORLD

CR LAURENT
POLAR FROST
www.crlaurent.com