



## L'activité physique aide-t-elle toujours L'ARTHROSE ?

**Demeurer actif est une solution reconnue pour combattre la progression de l'arthrose<sup>1</sup>. Est-il toutefois toujours bénéfique d'entretenir ces mouvements à tout prix ? Cela comporte-il des risques ?**

La réponse à cette question doit se faire sur deux volets, nous explique Dre Dominique Dufour, chiropraticienne depuis plus de 25 ans à la Clinique Chiro-Santé, anciennement **CLINIQUE DE L'ARTHROSE**. D'abord si la personne concernée n'a jamais eu d'examen chiropratiques pour déterminer par des radiographies la présence d'arthrose, et que cette dernière en souffre à son insu alors l'activité physique sur une structure débalancée a bien des chances de causer plus de tort que de bien. En effet, les frictions accentuées par les mouvements augmenteront la prolifération de l'arthrose, cette usure prématurée des articulations.

D'autre part, si la personne a reçu des traitements chiropratiques pour optimiser la biomécanique de ses articulations alors l'exercice supportera la régénérescence des cartilages par l'effet de pompe du liquide synovial apportant ainsi réhydratation et nutriments à l'articulation.

### Comprendre ce qu'est l'arthrose

L'arthrose, par définition, est une usure prématurée du cartilage articulaire qui s'amincit et se fissure. Les articulations les plus souvent touchées étant les hanches, les genoux, le cou et le reste de la colonne vertébrale.

Il est de plus en plus reconnu que l'arthrose n'est pas un phénomène dû au vieillissement mais plutôt une conséquence des divers traumatismes subis par les articulations. Désalignées par les chutes, mauvaises postures et accidents (même mineurs), les articulations ainsi laissées dans une position anormale sans qu'aucune correction ne soit effectuée permettent au temps de faire ses ravages.

Effectuer des mouvements répétitifs avec ces articulations déjà en mauvais état (sans que la personne en soit consciente car aucun symptôme ne s'était fait sentir jusqu'alors) pourrait accélérer sournoisement le processus de développement de l'arthrose ou l'apparition des bursites, tendinites et autres maux. Dans de telles circonstances, les bonnes intentions mises en pratique par la personne qui voulait demeurer active et en forme pourra avoir un négatif sur la santé de ses articulations. Il est donc important d'effectuer des examens au préalable pour établir un programme de soins et d'entraînement sur mesure. Il a été démontré que les traitements

chiropratiques incluant les manipulations articulaires et les thérapies musculaires peuvent rétablir et améliorer la capacité des gens à profiter de la vie<sup>2</sup>.

Pour ce faire, la clinique Chiro-Santé est dotée du Pro-Ajusteur, une technique chiropratique assistée par ordinateur qui traite tout en douceur.



### Le Pro-Ajusteur, c'est :

- Une grande objectivité dans l'identification et la correction des dérangements vertébraux et articulaires.
- Une technologie de haute précision au service de la santé, étant muni d'un cristal piézoélectrique, développé par la NASA, qui permet de déterminer la résistance articulaire.



D<sup>re</sup> Dominique Dufour, chiropraticienne D.C.

### Pour en savoir plus

Intrigué par cette nouvelle technologie ? Vous pouvez prendre rendez-vous pour un examen complet et une opinion juste de votre état. S'il s'avère que votre santé pourrait s'améliorer par des soins chiropratiques, Dre Dufour vous recommandera un programme de réhabilitation et de stabilisation pour vous permettre de vous entraîner en sécurité. Vous pouvez rejoindre la clinique en composant le 418 687-5372 et en visitant le site Internet au [www.chirosante.ca](http://www.chirosante.ca)

1. Currents Opinion in Rheumatology 2005;17(5) :634-40
2. J. Manipulative Physiol Ther, 1997; 20(6) : 400-14