

LES TROIS “ITES”



Association des
chiropraticiens
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

7 au 13 juin 2015

Tendinite, bursite, capsulite, alou-*itel*!

Alors qu'il est impossible pour qui n'est pas de la profession de connaître l'éventail de tous les termes médicaux, le commun des mortels sait que quand ça finit en « ite », ça fait mal! Ce petit suffixe désigne une inflammation qui peut devenir extrêmement douloureuse si elle n'est pas traitée adéquatement. Le corps humain est composé de plus de 300 articulations, dont 230 dites mobiles. Les plus couramment affectées par les inflammations sont celles des coudes, des épaules et des genoux. La pathologie la plus fréquemment rencontrée est sans contredit la tendinite, c'est probablement pour cette raison que toutes les douleurs aux articulations sont d'emblée désignées de cette façon!

Anatomie d'une articulation

Le corps humain est composé de plus de 300 articulations, dont 230 dites mobiles. Les plus couramment affectées par les inflammations sont celles des coudes, des épaules et des genoux. La pathologie la plus fréquemment rencontrée est sans contredit la tendinite, c'est probablement pour cette raison que toutes les douleurs aux articulations sont d'emblée désignées de cette façon! Point de jonction du corps, les articulations sont une mécanique complexe qui assure au corps humain sa mobilité. Les os, dont les bouts sont recouverts de cartilage articulaire, sont maintenus en place par les tendons qui les relient aux muscles. Situées derrière le tendon, des poches de liquide appelées bourses séreuses sont fixées aux os afin d'empêcher le contact direct de l'os et du tendon. En facilitant le glissement des articulations, le liquide synovial contenu dans ces poches sert en quelque sorte d'amortisseur. La capsule articulaire est l'enveloppe des articulations mobiles. Avec l'aide des ligaments, la capsule assure la stabilité des structures de l'articulation.

*Demandez à
votre docteur en
chiropratique
comment éviter
les douleurs
en “ite”!*



SAVIEZ-VOUS QUE?

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

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, outre pour les cas de CSST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser un diagnostic chiropratique, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

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 à soigner la cause du problème.

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 dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.

Comment identifier son mal articulaire?

Les articulations sont tellement sollicitées par les mouvements répétitifs dans le quotidien qu'elles vous causent parfois des douleurs. Un choc peut causer des blessures, mais la surutilisation des joints corporels de manière inadéquate est la principale cause des inflammations. Comment faire la différence entre une tendinite, une bursite et une capsulite?

La tendinite

- Inflammation du tendon
- Apparaît en général suite à un choc ou un mouvement répétitif mal effectué
- Manifestation de douleur lors des mouvements
- Amplitude musculaire réduite
- Affecte particulièrement les coudes, genoux, épaules, hanches, tendons d'Achille

La bursite

- Inflammation de la bourse séreuse
- Apparaît en général suite à une tendinite non traitée ou une pression prolongée
- Manifestation de douleur aiguë pouvant compromettre le sommeil
- Enflure et perte de mouvement
- Affecte notamment les genoux et les épaules

La capsulite

- Inflammation de la capsule articulaire
- Apparaît en général suite à une tendinite ou bursite non traitée ou une chirurgie
- Manifestation de douleur aiguë
- Rigidité de l'articulation et perte de mouvement
- Affecte essentiellement les épaules

Soulagement par la thérapie manuelle

Tendinite, bursite ou capsulite? Si la cause du problème est neuro-musculo-squelettique, un chiropraticien peut vous soulager en un tour de main. Par différentes techniques de manipulations et d'ajustements, l'approche chiropratique diminuera les douleurs et redonnera la mobilité à l'articulation touchée par l'inflammation. Les ajustements chiropratiques permettront de prévenir la résurgence du problème et d'optimiser les mouvements des articulations. La relaxation des muscles par du travail musculaire vous permettra de regagner une pleine mobilité de vos membres. Un chiropraticien sera de plus en mesure de vous conseiller sur un réarrangement ergonomique de votre milieu de vie afin d'éviter les problèmes articulaires.

On évite les « ite » !

Le mieux est encore de prévenir toutes blessures aux articulations en adoptant des gestes qui évitent les chocs et les mouvements répétitifs aux articulations. Une bonne posture limite les risques de faux mouvements et ses effets bénéfiques sur la santé se manifestent à tous les niveaux. Un chiropraticien vous suggérera des étirements et des exercices afin de renforcer vos articulations de manière à prévenir les blessures. Pensez à l'organisation optimale de votre poste de travail et tâchez d'éviter de travailler dans la même position pendant de longues périodes. Si vous travaillez devant un ordinateur, n'hésitez pas à vous lever souvent et faites quelques étirements.

