



**FOCUS
PATHOLOGIE**
Névralgie cervico-
brachiale et chiropraxie



**LES BONNES IDÉES
DE L' AFC**
Sport et arthrite :
quelles solutions?



**L' INFO
DES CHIROS**
L'été sportif
des chiros français



L' ACTU SANTÉ
Adolescents : douleurs
et conduites addictives
associées

NÉVRALGIE CERVICO-BRACHIALE ET CHIROPRACTIQUE

LA NÉVRALGIE CERVICO-BRACHIALE EST UNE DOULEUR DU COU IRRADIANT DANS LE BRAS. ELLE EST DUE À LA COMPRESSION DE LA RACINE D'UN NERF AU NIVEAU DU RACHIS CERVICAL.



Qu'est-ce que la névralgie cervico-brachiale ?

► La névralgie cervico-brachiale est un syndrome courant associé à l'inflammation du plexus brachial, réseau de nerfs et vaisseaux courant de la base du cou au bras, en passant par l'arrière de l'aisselle. Il a pour principale fonction d'innover les membres supérieurs. Tous les nerfs du bras partent du plexus brachial. Ainsi, une lésion de celui-ci peut provoquer un handicap fonctionnel ponctuel.

Le terme de névralgie renvoie quant à lui à une variété de douleurs liées à l'irritation d'un ou plusieurs nerfs. Ces douleurs s'expriment par la sensation de brûlure, de fourmillement, de picotement, de spasme. Elles peuvent également être ressenties comme un coup de couteau ou un choc électrique.

Quels sont les symptômes de la névralgie cervico-brachiale ?

► Les symptômes les plus courants de la névralgie cervico-brachiale sont une douleur sévère et permanente partant de l'épaule au bras, s'aggravant la nuit ; une sensation de lourdeur et de faiblesse musculaire du bras ; une douleur irradiant au niveau des omoplates ; des fourmillements et/ou une perte de sensation dans les doigts. Plus rarement, des maux de tête et vertiges sont également observés.

Quelles sont les causes de la névralgie cervico-brachiale ?

► La névralgie cervico-brachiale est principalement due à la compression de la racine d'un nerf au niveau du rachis cervical. Elle peut aussi provenir de tensions musculaires ou d'un dérangement intervertébral mineur, au niveau cervico-thoracique. Chez les moins de 40 ans, la hernie discale, au niveau du rachis cervical, en est la cause majeure. Après 40 ans, l'arthrose explique la plupart des cas de névralgie cervico-brachiale.



CHIROPRACTIQUE ET NÉVRALGIE CERVICO-BRACHIALE

Le chiropracteur établit le diagnostic, dans son champs de compétences, au regard des antécédents médicaux, de la description des symptômes et de l'examen physique. En cas de doute, l'imagerie médicale permet de confirmer la compression d'une racine nerveuse au niveau du rachis cervical. Au terme du diagnostic, le chiropracteur propose un plan de traitement adapté. Le plan de traitement varie en fonction du caractère évolutif, aigu ou chronique de la douleur, ainsi que autres symptômes présentés par le patient.

SPORT ET ARTHRITE : QUELLES SOLUTIONS ?

EN CAS D'ARTHRITE, MAINTENIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RESPECTUEUSE DES ARTICULATIONS PEUT SOULAGER LA DOULEUR, AMÉLIORER LA MOBILITÉ ET AVEC ELLE L'HUMEUR ET LA QUALITÉ DE VIE !



Quels sports pratiquer en cas d'arthrite ?

► De nombreuses activités physiques sont compatibles avec l'arthrite. Il convient néanmoins de favoriser les sports à faible impact sur les articulations. On pense notamment à la **marche rapide, au vélo, à la natation, ou à la gymnastique aquatique**. En fonction de votre état, il convient de privilégier 75 minutes d'activité intense ou 150 minutes d'activité de faible intensité par semaine.

En complément de ces activités, il est également important de renforcer sa musculature. Chaque semaine, deux **séances d'exercices avec des poids**, pour le haut du corps, et des **bandes de résistance**, pour le bas du corps, sont nécessaires. Si vous débutez, il est essentiel d'être accompagné par un professionnel qui saura guider vos mouvements pour ne pas vous blesser.

Travailler sa **souplesse** s'avère également essentiel. Ainsi, le **stretching et le yoga** sont recommandés. Ils permettent de maintenir une bonne amplitude de mouvement qui facilite la réalisation de tâches quotidiennes parfois rendues difficiles par l'arthrite.

Enfin, les **exercices d'équilibre**, trois fois par semaine, comme la marche à reculons ou le

maintien sur un seul pied préviennent les risques de chute liés à l'arthrite.

Que faire si j'ai mal pendant ou après l'exercice ?

► Il est tout à fait normal de ressentir des douleurs ou de constater que vos articulations gonflent lorsque vous commencez un nouveau programme d'activité. Cela peut prendre jusqu'à six à huit semaines avant que vos articulations s'habituent à votre activité. Il convient néanmoins de tenir compte de ces douleurs.

Jusqu'à ce que vos douleurs s'atténuent, modifiez votre programme d'activité en diminuant le nombre de séances hebdomadaires ou en raccourcissant chacune d'elles. Vous pouvez aussi essayer une autre activité, plus respectueuse de vos articulations. Passez par exemple de la marche à la gymnastique aquatique. Assurez-vous de ne pas avoir une activité trop intense, vous devriez pouvoir tenir une conversation pendant que vous faites vos exercices.

Consultez votre chiropracteur si votre douleur est **aiguë et constante**, si elle vous conduit à boiter, si elle dure plus de deux heures après l'exercice et empire la nuit, si elle ne s'atténue pas avec le repos ou la glace, si vos articulations gonflent fortement, qu'elles chauffent ou rougissent.



Faites-vous conseiller ! Du 15 au 19 octobre, les chiropracteurs de l'AFC vous offrent, sur rendez-vous, un bilan chiropratique de sorte à vous (re)mettre au sport en toute sécurité.

<http://www.chiropraxie.com/portfolio/ou-trouver/>

L'ÉTÉ SPORTIF DES CHIROS FRANÇAIS



Un mois d'août athlétique sous le signe du sport pour les chiropracteurs du conseil français de chiropraxie du sport (CFCS) ! Cette organisation fédère les chiropracteurs français dont l'objectif

principal est de prendre en charge les athlètes. En août dernier, en plein cœur de l'été, le CFCS est parvenu à mobiliser de nombreux chiropracteurs bénévoles dans le cadre de deux événements sportifs majeurs.

À Paris, du 4 au 12 août, 18 chiropracteurs ont délivré des soins aux sportifs de la 10^{ème} édition des Gay Games. 320 compétiteurs en sports de combat, badminton et athlétisme ont bénéficié d'une prise en charge chiropratique durant l'événement.

Parallèlement, du 9 au 12 août, se déroulaient à Mérignac, près de Bordeaux, les championnats d'Europe de développé couché. 351 athlètes, représentant 27 pays, se sont affrontés durant ces quatre jours. Sur site, deux chiropracteurs, l'une française et l'autre allemande, ont proposé des soins dont plus de 180 sportifs ont bénéficié.



La saison sportive se poursuit à l'automne pour les chiros de l'AFC puisque du 15 au 19 octobre, ils se mobilisent dans le cadre de la Journée mondiale de la colonne vertébrale pour offrir, sur rendez-vous, un bilan chiropratique de sorte à vous (re)mettre au sport en toute sécurité. Trouvez le chiropracteur le plus proche de chez vous sur <http://www.chiropraxie.com/portfolio/ou-trouver/>

ADOLESCENTS : DOULEURS ET CONDUITES ADDICTIVES ASSOCIÉES

Le mal de dos et les consommations d'alcool et/ou de tabac à l'adolescence sont associés. C'est ce que tend à démontrer une étude australienne publiée en septembre dans le *Journal of Public Health*. Les données de santé d'environ 6500 adolescents de 14 à 16 ans ont été analysées.

Entre 14 et 15 ans, par exemple, la tendance suivante a été observée. Par comparaison à ceux qui ne souffrent jamais ou rarement du dos, les jeunes qui ressentent des douleurs plus d'une fois par semaine sont deux à trois fois plus enclins à avoir fumé ou consommé de l'alcool dans le mois précédent. Ils sont par ailleurs plus susceptibles d'avoir raté l'école. Il y a différentes



explications possibles à cette corrélation également observée chez l'adulte. La consommation de tabac peut augmenter les niveaux de douleurs. À l'inverse, les jeunes consommateurs souffrant de troubles musculo-squelettiques peuvent rechercher dans ces consommations un effet

analgésique. Par ailleurs, des influences culturelles ou comportementales peuvent également expliquer la déclaration conjointe de douleurs et de consommations de substances. En 2014, une étude étayait l'influence maternelle en termes d'automédication aux fins de gestion de la douleur et rapportait un phénomène de copie par les enfants. ■



Ces résultats invitent à promouvoir une approche globale de la santé des enfants et des adolescents telle que portée par la profession chiropratique. Pour en savoir plus : <http://www.chiropraxie.com/les-enfants/>

Nos partenaires



CHIROWORLD

