

## À votre première visite chez le chiropraticien...

Qu'on se tourne vers la chiropratique par souci pour son bien-être ou pour soulager rapidement des symptômes de douleur, une visite chez le chiropraticien est l'occasion de découvrir une toute nouvelle façon d'avoir une santé optimale. Mais en quoi consiste exactement une première visite?

### Éducation : En avant toute!

À votre arrivée, on vous informera au sujet de l'expérience et de la formation de votre chiropraticien. On vous renseignera aussi sur notre approche unique de travail d'équipe qui encourage les patients à prendre leur santé en mains. Les chiropraticiens jouent un rôle de mentors, motivant les patients à devenir des membres actifs qui jouent un rôle essentiel dans le maintien de leur santé et de leur bien-être.

En comprenant l'anatomie vertébrale et l'idéologie chiropratique, les patients peuvent travailler de concert avec leurs chiropraticiens pour connaître un mieux-être durable. C'est pourquoi vos premières visites consisteront en un survol de ces deux sujets:

Anatomie vertébrale 101 – On vous présentera un court exposé, facile à comprendre, sur l'anatomie vertébrale. Vous découvrirez le fonctionnement de la colonne vertébrale, son rôle et comment la garder en santé.

Une idéologie chez un chiropraticien? Beaucoup de patients qui visitent un chiropraticien pour la première fois sont surpris d'entendre les professionnels parler d'idéologie. Elle fait cependant partie intégrante de l'expérience chiropratique : c'est l'une des nombreuses choses qui distinguent les chiropraticiens des autres professionnels de la santé.

Les chiropraticiens fondent leur pratique sur une idéologie de santé globale axée sur le bien-être. Ils préconisent la prévention plutôt que la médication qui masque la douleur. Cette approche unique est le secret qui sous-tend la réussite de la chiropratique. En prenant soin de l'ensemble de la personne au lieu de traiter seulement les symptômes, les chiropraticiens obtiennent des résultats rapides et durables.

### Antécédents médicaux

À la première visite chez le chiropraticien, vous devrez remplir un questionnaire sur vos antécédents médicaux. On vous posera des questions sur votre mode de vie, exercice, stress, alimentation et environnement de travail. Dr Lajoie vous posera ensuite d'autres questions pour déterminer les caractéristiques uniques qui influent sur votre bien-être.

### Examen physique

Une première évaluation chiropratique comprend un examen physique complet, qui s'accompagne de tests orthopédiques et neurologiques. Le chiropraticien évaluera aussi votre posture et effectuera un examen vertébral détaillé. L'examen vertébral permet au chiropraticien de détecter des altérations dans l'alignement des os ou une tension musculaire connexe en palpant la peau qui couvre les os de la colonne (vertèbres). Il observera également la façon dont les vertèbres bougent lorsque le patient se penche et s'assoit.

Le chiropraticien cherche entre autres les signes d'une affection courante appelée subluxation vertébrale, qui

survient lorsqu'il y a un léger désalignement des vertèbres ou une restriction de la mobilité vertébrale. On associe à cette affection toutes sortes de troubles tels des migraines, des maux de dos, le syndrome du canal carpien, des infections à l'oreille, les coliques du nourrisson et les troubles du sommeil.

### Devrai-je subir des radiographies?

Une radiographie de la colonne vertébrale donne au chiropraticien des renseignements cruciaux qu'un examen physique ne permet pas toujours d'obtenir. Les chiropraticiens reçoivent toute la formation leur permettant de déterminer si une radiographie est nécessaire. Une radiographie est recommandée surtout dans les cas suivants :

- Si le patient a eu un traumatisme récent, comme un accident d'automobile, ou s'il a des antécédents de traumatisme.
- Si le patient a une douleur chronique qui a échappé au diagnostic.
- Existence d'antécédents de cancer ou d'autres maladies pouvant toucher les os.
- On soupçonne de l'arthrite ou une autre maladie dégénérative, fréquente chez les plus de 50 ans.
- On soupçonne la présence d'une hernie discale (disques intervertébraux).
- On soupçonne un désalignement de la colonne vertébrale, comme un cas de scoliose.

Même si des radiographies ont déjà été prises à l'urgence d'un hôpital, il est possible qu'on doive en prendre des nouvelles.

Comme le révélait une étude scientifique, « on encourage les chiropraticiens à effectuer un examen exhaustif des patients ayant un traumatisme [au cou] même si des radiographies antérieures se sont révélées normales. Les radiographies

standards prises dans les établissements hospitaliers ne sont pas entièrement fiables pour détecter une dislocation ou une fracture à la colonne cervicale. (J Manipulative Physiol Ther 2002; 24 : 263-269).

Si vous avez besoin de radiographies, soyez assuré que notre cabinet utilise la technologie la plus récente pour votre sécurité et l'exactitude du diagnostic.

Une fois que le chiropraticien aura examiné vos radiographies, vous pourrez les voir – ce que la plupart des patients trouvent fascinants – et poser des questions.

## Outre les radiographies

Même si la radiographie permet de déceler les problèmes existant chez la plupart des patients, d'autres tests par technique d'imagerie, tels la scintigraphie osseuse, la tomographie par ordinateur ou l'imagerie par résonance magnétique, peuvent être nécessaires.

## Compte rendu des résultats

C'est ici que vous apprenez si la chiropratique peut vous aider.

Après avoir analysé vos antécédents médicaux, les résultats de l'examen physique et les, le chiropraticien vous dira si vous avez besoin de soins chiropratiques. Cette appréciation est fondée sur la recherche scientifique et l'expérience clinique. Si vous n'êtes pas un bon candidat pour la chiropratique, vous serez dirigé vers un professionnel de la santé approprié.

De plus, le chiropraticien expliquera tout résultat anormal ou suspect ainsi que son incidence possible sur votre santé. On vous invitera également à poser des questions (souvenez-vous, vous faites partie de l'équipe).

## Quel est le plan?

On vous recommandera ensuite un plan de soins adapté à vos besoins particuliers. Cette stratégie comprend habituellement des ajustements chiropratiques et des recommandations pour l'activité physique, la réduction du stress et des modifications ergonomiques. Dans certains cas, le chiropraticien peut choisir de faire appel à un autre professionnel de la santé pour vous offrir une combinaison de soins.

On peut vous proposer trois niveaux d'intervention dans votre programme de correction vers une santé optimale. Les étapes sont habituellement de trois types :

Niveau un : soulagement de la douleur  
Il s'agit d'une intervention intensive qui vise à faire cesser les symptômes. (On ne propose pas cette option aux personnes qui n'ont pas de douleur ou qui font appel à la chiropratique par prévention.)

Niveau deux : soins correctifs Cette option vise à corriger les troubles vertébraux sous-jacents qui ont déclenché l'épisode de douleur. Elle vise entre autres à découvrir tout problème pouvant causer des maladies futures et à le corriger avant l'apparition de symptômes. Niveau trois : prévention et maintien Cette option comporte de visites moins fréquentes qui visent à créer une santé optimale.

## Allons-y!

Une fois que vous avez fait votre choix, il est temps de vous engager sur la voie de la santé optimale.

Si le chiropraticien a détecté des subluxations vertébrales pendant l'évaluation, vous recevrez votre premier ajustement chiropratique. Cette technique très efficace consiste à exercer de manière stratégique une légère pression sur la

colonne vertébrale de façon à rétablir le mouvement dans les zones où il y a restriction. Cette technique permet également de corriger un désalignement des vertèbres. On a prouvé que les ajustements chiropratiques étaient extrêmement sécuritaires, beaucoup plus que la plupart des médicaments antidouleurs. Et les ajustements chiropratiques sont sans douleur. En fait, la plupart des patients disent se sentir tout à fait bien!

## Options de paiement

Les nouveaux patients ont évidemment des questions au sujet du coût des soins proposés. C'est pourquoi nous sommes proactifs à cet égard et expliquons tous les frais directs applicables. Nous collaborons avec les patients afin de créer un plan de paiement qui conviendra à leur situation.

## Pourquoi attendre?

Vous songez à essayer la chiropratique? Apportez ce bulletin à notre cabinet d'ici les 30 prochains jours et vous recevrez une première consultation sans frais. (Cette offre s'applique exclusivement aux nouveaux patients.) Ne remettez pas à plus tard la prise en charge de votre santé : découvrez le pouvoir naturel de la chiropratique dès aujourd'hui!

Dr Daniel Lajoie  
2875, boul. Laurier,  
#250 Sainte-Foy  
(Québec) G1V 2M2  
TEL (418) 653-3030  
télé. : (418) 650-1545