

La santé vertébrale en 19 points

Dr Lajoie, comme ses collègues, vise à prévenir les problèmes de santé avant l'apparition de symptômes. Il examine en particulier la colonne vertébrale afin d'y déceler des indices de déséquilibre postural : des endroits où les vertèbres sont désalignées. Ce problème, qu'on appelle la subluxation vertébrale peut prédisposer l'organisme à divers maux : maux de dos, maux de tête et syndrome du canal carpien. Les recherches en cours révèlent qu'elle peut aussi jouer un rôle dans les infections à l'oreille, la maladie de Parkinson, l'hypertension artérielle, les coliques du nourrisson et plusieurs autres maladies.

Dr Lajoie corrige la subluxation vertébrale en utilisant une technique douce appelée ajustement chiropratique. Il insiste également sur les bienfaits de la prévention en renseignant ses patients sur la nutrition, la réduction du stress, l'activité physique et d'autres habitudes de vie.

Prêt? C'est parti...

1. Prenez rendez-vous avec Dr Lajoie pour un examen chiropratique. Même si vous n'avez pas de symptômes, de légers déséquilibres posturaux peuvent avoir, au fil du temps, des effets néfastes sur la colonne vertébrale. La chiropratique permet justement de détecter et de prévenir ces problèmes, avant l'apparition de douleurs. Voici un bon mantra : mieux vaut prévenir que guérir!
2. Substituez le thé vert au café. Les vertus de cet élixir émeraude l'emportent largement sur le moka java. Les antioxydants que recèle cet ancien tonique de guérison sont réputés prémunir contre l'arthrose, qui s'attaque souvent à la colonne vertébrale des personnes plus âgées.
3. Adoptez une attitude de mieux-être en préférant la prévention aux médicaments potentiellement dangereux qui masquent seulement les symptômes.
4. Investissez dans l'achat de casques d'écoute pour les téléphones à la maison et au bureau - et de petits écouteurs pour le téléphone cellulaire. Avec ces gadgets, finis les maux de cou à garder le combiné calé entre l'épaule et l'oreille.
5. Buvez de six à huit verres d'eau purifiée par jour. Une bonne hydratation est essentielle pour garder la souplesse et l'élasticité des disques intervertébraux. Lorsque ces disques sont déshydratés, ils rétrécissent, perdent de leur souplesse et ne peuvent plus alors jouer leur rôle de coussin.
6. Si votre ordinateur est muni d'une souris traditionnelle, donnez-la comme jouet à votre chat! Le pavé tactile ou la boule qu'on trouve sur les portables exigent moins de mouvements répétitifs, ce qui diminuera les tensions musculaires dans le cou et l'épaule qui provoquent des déséquilibres posturaux.
7. Évitez de garder un portefeuille dans une poche arrière du pantalon. En plus d'attirer les voleurs, vous risquez d'endommager votre colonne et d'écraser votre nerf sciatique. Un poids disproportionné peut nuire à la posture. Et le pire, s'asseoir sur un portefeuille bourré peut provoquer un déséquilibre au niveau des hanches et causer des douleurs au bas du dos.
8. Demandez au Dr Lajoie de vous enseigner une technique simple pour déceler d'éventuels problèmes de posture - avant qu'ils ne mènent à des troubles vertébraux douloureux.
9. Dormez sur le dos. Dormir sur le ventre exerce une pression sur les vertèbres au niveau du cou et prédispose votre colonne vertébrale aux subluxations vertébrales.
10. Réaménagez votre espace de travail à la maison et au bureau en suivant les principes ergonomiques. Demandez des conseils et de l'information pour vous y aider.
11. Choisissez un oreiller adapté pour la colonne vertébrale. Votre chiropraticien peut vous recommander l'une des nombreuses marques d'oreiller thérapeutique disponibles sur le marché.
12. Il n'y a rien comme les étirements pour effacer les raideurs. Pour chaque 30 minutes d'inactivité, prenez une pause d'étirement de trois minutes. Réglez l'alarme de votre ordinateur ou de la cuisinière pour vous le rappeler.
13. Emportez votre oreiller dans vos escapades nocturnes! Et ayez un oreiller de support cervical pour les sommes en

position assise dans l'avion ou l'autobus. Pour son côté pratique sans pareil, essayez la version gonflable. En plus d'être facile à gonfler et à dégonfler, il se transporte facilement.

14. Évitez de lire au lit. D'accord, nous savons que cette règle est particulièrement difficile à appliquer. Si vous devez vous étendre avec vos nouvelles, achetez un oreille spécialisé muni de repose-bras et d'un dossier droit.

15. Intégrez un programme de renforcement des abdominaux à votre routine de mise en forme. Les douleurs au bas du dos sont souvent causées par des abdominaux faibles. Des muscles forts jouent un rôle de ceinture naturelle, prévenant une courbure excessive de la colonne lombaire (appelée aussi lordose).

16. Débutez chaque journée avec cet exercice parfait pour la posture : à la hauteur de la taille, pliez le torse en avant en laissant les bras pendre vers le sol. Prenez plusieurs respirations profondes et détendez-vous. Ensuite, redressez-vous lentement. À mesure que vous remontez, concentrez-vous sur votre colonne vertébrale et visualisez chaque vertèbre se plaçant dans son alignement - une à la fois. Poursuivez votre lente remontée, en prenant de profondes respirations, jusqu'à ce que votre cou soit dans la bonne position.

17. Renoncez aux excès de caféine, de sucre, d'aliments transformés et de fritures. Ces aliments vident l'organisme de son énergie et nuisent à l'absorption des nutriments essentiels.

18. Bougez! Faites de l'exercice au moins 30 minutes par jour, cinq jours par semaine. Intégrez des programmes de musculation et d'aérobic. (D'autres conseils vous attendent dans l'encart ci-dessous.)

19. Rendez régulièrement visite à votre chiropraticien pour prévenir la subluxation. Demandez à votre chiropraticien de vous recommander un programme pour vous aider à garder la continuité. Quelques changements bénéfiques pour la colonne vertébrale peuvent faire une grande différence dans votre santé en général. N'attendez pas! Votre colonne vertébrale vaut bien la peine d'investir le temps et l'effort nécessaires pour éviter les douleurs et être en santé.

Quelques conseils pour les adeptes de la forme physique

- N'utilisez qu'une seule marche pour les exercices de type step-aérobic : à moins d'être exceptionnellement grand. L'empilement de marches peut occasionner une fatigue excessive des genoux. Une articulation déficiente du genou peut causer un déséquilibre au niveau de la hanche et de la colonne vertébrale.
- Faites des étirements après le conditionnement physique et ne sautez jamais la période d'échauffement.
- Remplacez vos souliers de course tous les trois à cinq mois au moins - mêmes s'ils ont encore l'air neuf. Lorsque la garniture est usée et que le support plantaire est affaibli, le pied tourne vers l'intérieur, nuisant à l'alignement des genoux, des hanches et de la colonne vertébrale.
- L'étirement est un « must » pour les golfeurs - et nous ne parlons pas de simples coups de pratique avant de s'élancer sur le vert. Il faut se concentrer sur les muscles du cou et des épaules. De plus, essayez quelques étirements et rotations du tronc (tout en tenant votre bâton de golf), des étirements de côté et des extensions du poignet.
- Pensez à apporter vos bâtons de ski (modifiés spécialement pour les randonneurs pédestres) à votre prochaine excursion. Ces bâtons facilitent la randonnée de haute montagne en maintenant l'équilibre et en prévenant une flexion excessive durant la descente.
- Prévenez la contraction douloureuse du tibia qui peut déclencher plusieurs problèmes de posture. Cette maladie est fréquente chez les coureurs, parce que le muscle du mollet a tendance à sursolliciter le muscle plus faible sur le devant du tibia qu'on appelle le jambier intérieur. On peut préparer le muscle en s'élevant lentement sur le bout des orteils, en faisant du patin à roues alignées ou de la marche en descente.
- Intégrez des exercices de souplesse à votre routine de mise en forme. Envisagez de vous inscrire à un cours de tai-chi, de yoga, de Pilates et de nia à votre centre de conditionnement physique.
- Intégrez la diversité à votre entraînement - peu importe votre sport favori - afin de prévenir les blessures chroniques par micro-traumatismes répétés. Par exemple, si vous êtes un coureur, sautez dans la piscine et essayez de nager quelques longueurs chaque semaine. Au lieu de faire un départ au golf chaque jour, faites preuve de créativité et exercez votre élan sur le plancher de danse : style salsa!

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