



FOCUS PATHOLOGIE

Douleur du genou :
que peut
la chiropraxie ?



LES BONNES IDÉES DE L' AFC

Runners : prévenir
les douleurs des genoux



L' INFO DES CHIROS

Anxiété : Le chiroprac-
teur-auteur Steve Haines
récidive avec brio



L' ACTU SANTÉ

Manipulations
vertébrales et lombalgie :
nouvelle étude du BMJ

DOULEUR DU GENOU : QUE PEUT LA CHIROPRACTIE ?

QU'ELLE SE MANIFESTE APRÈS UNE BLESSURE OU NON, LA DOULEUR DU GENOU PEUT RELEVER DE CAUSES VARIÉES. DANS CERTAINS CAS, LA DOULEUR PEUT SE TRAITER À LA MAISON GRÂCE À QUELQUES RÉFLEXES SIMPLES. SI LA DOULEUR EST TRÈS AIGUE OU DURE LONGTEMPS, LA CONSULTATION DEVIENT LA SEULE OPTION.



causée par la course à pieds, peut relever d'une tendinite. Si le genou est instable, qu'il se redresse difficilement, il peut s'agir d'une déchirure d'un ligament ou d'un ménisque. Enfin, si la rotule change de forme après une collision ou un brutal changement de direction, c'est probablement une luxation de la rotule.

Les douleurs du genou sans blessure préalable

Douleur et rigidité dans les deux genoux, léger gonflement, en particulier chez les personnes âgées font penser à l'arthrose. Si le genou est tiède et rouge, que le plier ou le tendre est douloureux, il peut s'agir d'une bursite ou d'un épanchement de synovie. Enfin, si le genou est rouge et chaud, que la douleur est intense et soudaine, c'est possiblement la goutte.

Le diagnostic de la douleur du genou

L'interrogatoire du patient permet d'identifier si la douleur est le fait ou non d'une blessure, même légère. L'examen physique permet d'inspecter le genou : est-il gonflé, douloureux, sensible, chaud, présente-t-il des contusions ? Les mouvements du genou sont-ils possibles ? Si oui, sont-ils douloureux ? Dans différentes situations, le recours à l'imagerie médicale s'avère indispensable.

Comment soulager la douleur au genou ?

Pour soulager une douleur au genou, le premier réflexe est de faire peser le minimum de poids et de pression sur l'articulation. Il s'agit par exemple d'éviter de se tenir debout durablement. Il est également recommandé d'apposer du froid vingt minutes toutes les trois heures. Si la douleur ne s'atténue pas en quelques jours, il faut alors consulter un spécialiste.

Les douleurs du genou après une blessure

Si la douleur est ressentie après avoir trop étiré ou avoir réalisé une torsion du genou, il s'agit vraisemblablement d'une entorse. Une douleur qui se manifeste entre la rotule et le tibia, souvent



CHIROPRACTIE ET PATHOLOGIES DU GENOU

De nombreuses pathologies du genou sont associées à un déficit de force et à un réflexe d'extension réduit, on parle ici d'inhibition musculaire. Selon une étude* publiée en 2000 dans le *Journal of manipulative and physiological therapy*, les manipulations vertébrales de l'articulation sacro-iliaque permettraient de diminuer l'inhibition musculaire et ainsi seraient susceptibles de soulager les douleurs du genou.

* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10714531v>

RUNNERS : PRÉVENIR LES DOULEURS DES GENOUX

LES PRATIQUANTS DE COURSE À PIED SONT PARTICULIÈREMENT EXPOSÉS AU RISQUE DE DOULEURS AU NIVEAU DES GENOUX. POUR MINIMISER CE RISQUE, ÉTIRER L'ENSEMBLE DE LA CHAÎNE MUSCULAIRE EST ESSENTIEL AVANT LA COURSE. ON VOUS EXPLIQUE QUELQUES EXERCICES SIMPLES.

1- Étirez vos quadriceps

Les quadriceps sont les muscles à l'avant de vos cuisses. Assouplissez-les en pratiquant l'exercice suivant :

- Debout, tenez-vous à une chaise ou un mur.
- Attrapez votre cheville gauche et tirez-la à l'arrière vers vos fesses. Le genou pointe vers le sol. Les deux cuisses restent parallèles.
- Maintenez la position 30 secondes, répétez trois fois et passez à la jambe droite.

2- Étirez vos ischio-jambiers

Vos muscles ischio-jambiers sont situés à l'arrière de vos cuisses. Des ischio-jambiers douloureux sont communs chez les coureurs. Pour éviter les blessures, il faut s'étirer !

- Allongez-vous sur le dos et pliez votre jambe droite.
- Attrapez votre genou avec les deux mains placées sous celui-ci.
- Tirez doucement votre cuisse vers vous.
- Maintenez la position 30 secondes et changez de jambe. Répétez trois fois.

3- Faites des squats

Les squats renforcent les muscles des hanches, c'est important quand on sait que des muscles stabilisateurs des hanches trop faibles augmentent le risque de blessures, on n'hésite plus (même si ça fait mal !).

- Debout, éloignez vos pieds à la largeur de vos épaules.
- Descendez en pliant les genoux jusqu'à ce que

la cuisse et le mollet forment un angle droit (assurez-vous que votre dos est droit).

- Ne laissez pas vos genoux dépasser vos orteils.
- Remontez doucement en contractant les fessiers et répétez dix fois.



4- Pratiquez avec modération !

Courir trop met vos genoux à rude épreuve. Y compris pour des coureurs expérimentés, le risque de blessure augmente au-delà de 60 km par semaine. Surtout, la course ne devrait pas être pratiquée plus de 4 jours par semaine pour laisser l'organisme, les articulations en particulier, se reposer. Si vous êtes débutant, commencez avec un maximum de 20 minutes par jour, et augmentez progressivement, dans la limite de 5 minutes de plus tous les 15 jours.



Plus de conseils sur notre page

Facebook :

www.facebook.com/Chiropraxie/



ET LES CHAUSSURES ?

Assurez-vous, en boutique spécialisée, d'acquies les chaussures qui correspondent à votre foulée. Quand vous aurez parcouru 500 km avec cette paire, alternez avec une paire neuve, et abandonnez définitivement les premières à 800 km.

ANXIÉTÉ : LE CHIROPRACTEUR-AUTEUR STEVE HAINES RÉCIDIVE AVEC BRIO

Après " *La douleur, quelle chose étrange* ", publié en octobre 2018 aux éditions *ça et là*, le chiropracteur britannique Steve Haines consacre un nouveau petit précis à un thème de santé, publié par le même éditeur. Il se penche ici sur l'anxiété, parfois considérée comme le nouveau mal du siècle. Cette exploration documentaire des mécanismes psychologiques et physiologiques à l'œuvre dans le phénomène de l'anxiété est à la fois de haut niveau et accessible. En trente-deux pages, Haines brosse un tableau synthétique de ce que l'on sait sur cette émotion désagréable ressentie par tout le monde - sauf les psychopathes - à des degrés plus ou moins importants. Il présente les causes pouvant

accroître l'état d'anxiété, il détaille les différentes manifestations de ce trouble et propose des pistes d'actions pour ceux qui en souffrent le plus. Comme dans le précédent opus, l'illustratrice Sophie

Standing met en dessin le texte de Haines, participant de l'effort de pédagogie. Un ouvrage scientifique, esthétique, et captivant ! C'est désormais avec impatience que nous attendons le troisième et dernier volume de la collection, *Le trauma, quelle chose étrange*, à paraître en mai.



EXTRAITS. " Les métamorphoses que nous utilisons pour les émotions nous montrent que la séparation du corps et de l'esprit est un mythe. Qui n'a jamais eu le " cœur brisé ", même un tout petit peu ? Ou le " ventre noué " par une prise de décision ? "

MANIPULATIONS VERTÉBRALES ET LOMBALGIE : NOUVELLE ÉTUDE DU BMJ

C'est dans le très sérieux *British medical journal* qu'une équipe de chercheurs de l'Université d'Amsterdam a publié, en mars dernier, une revue* qui renforce encore le niveau de preuve de l'efficacité des manipulations vertébrales sur la lombalgie. Fondée sur les données de 47 essais cliniques regroupant un total de 9211 adultes de 35 à 60 ans, cette publication confirme que les manipulations vertébrales soulagent la lombalgie chronique avec autant d'efficacité que les exercices thérapeutiques, les anti-inflammatoires non stéroïdiens et les décontractants musculaires. L'efficacité des manipulations vertébrales se révèle par ailleurs



supérieure pour améliorer la mobilité à court terme. Interviewée par l'agence de presse Reuters, la principale auteure Sydney Rubinstein explique qu' " à ce jour, les manipulations vertébrales sont considérées comme une thérapie de deuxième ligne ou comme adjuvant thérapeutique, dans les recommandations internationales. Ces résultats suggèrent que les manipulations vertébrales sont certainement à parité avec les autres thérapies recommandées, et peuvent à ce titre être considérées comme une option thérapeutique de première ligne ". ■

* <https://www.bmj.com/content/364/bmj.l689>



Principalement pratiquées par les chiropracteurs, les manipulations vertébrales permettent d'atténuer la pression sur les articulations et de limiter l'inflammation. On y recourt communément pour soulager les douleurs du dos, des cervicales, des épaules mais également les maux de tête.

Nos partenaires



CHIROWORLD

