

ENTORSE OU FOULURE?



Association des
chiropraticiens
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

28 septembre au 4 octobre 2014

Bien des personnes peuvent témoigner avoir déjà été victimes d'une entorse ligamentaire ou musculaire, suite à une partie de soccer ou, de façon plus anodine, en descendant banalement un escalier. Ces blessures sont malheureusement bien fréquentes.

Quel type d'entorse ?

Il est important de pouvoir différencier l'entorse ligamentaire de l'entorse musculaire, communément appelée «foulure», car bien que certains de leurs symptômes se ressemblent, ces deux affections sont bien distinctes.

L'entorse musculaire, la foulure, survient lorsqu'il y a un recours incorrect ou une trop grande utilisation d'un muscle. Parmi les symptômes présents, il y aura une inflammation, mais également une sensation de crampes, une douleur vive et des spasmes musculaires.

Une entorse ligamentaire survient quant à elle suite à la blessure d'une articulation ayant affecté le bon fonctionnement des ligaments. Généralement, on la reconnaît assez aisément en raison de la coloration mauve qu'elle provoque sur la peau, à la manière d'une ecchymose. La douleur et l'inflammation varient en intensité, et la plupart du temps l'entorse empêche la personne de bouger la zone touchée.

*Si la douleur
persiste au-delà
de quelques jours,
consultez votre
docteur en
chiropratique
sans tarder.*



L'Équipe chiropratique.com accompagnera des petits coureurs de 3 à 11 ans pour un Petit marathon chiropratique dans le cadre du Marathon Oasis de Montréal le 28 septembre 2014.

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.

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

chiropratique.com

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 vous soigner?

Pas de chance, le mal est déjà fait? Appliquées dans les 72 heures suivant l'accident, certaines mesures bien précises peuvent être effectuées afin de faire diminuer la douleur.

Premièrement, protégez la blessure. Comme la douleur engendre une motricité réduite de la zone blessée, une maladresse pourrait vite aggraver votre douleur. La solution : condamnez autant que possible la partie touchée durant 48 heures. Si c'est une cheville, un genou ou le muscle d'une cuisse, évitez le poids de la marche, si c'est un doigt, évitez l'écriture et si c'est un poignet, un match de tennis n'est peut-être pas la meilleure idée.

Le plus rapidement possible, appliquez ensuite de la glace. Cela aura pour effet de faire diminuer l'inflammation. Privilégiez les sacs de gel flexibles au lieu du populaire «sac magique», qui ne produit pas un froid suffisamment intense pour réduire efficacement l'enflure. Demandez conseil à votre chiropraticien pour le temps d'application de la glace. Surtout, pas de chaleur sur la zone blessée, car cela risquerait d'aggraver l'inflammation.

En plus de la glace, la pression exercée sur la blessure contribuera à diminuer l'inflammation. Pour ce faire, utilisez une bande élastique et entamez toujours le bandage par l'endroit le plus éloigné du cœur. Finalement, l'élévation de la blessure au-dessus du niveau du cœur, surtout au moment de dormir, réduira l'enflure et par association votre douleur. Au repos, utilisez un coussin pour surélever la zone affectée. Si la douleur persiste au-delà de quelques jours, ne tardez pas à consulter un docteur en chiropratique afin qu'il effectue un diagnostic chiropratique précis.

Comment prévenir?

Votre prédisposition à l'entorse ou à la foulure dépend bien sûr de plusieurs facteurs.

Tout d'abord, vous serez beaucoup moins à risque de vous blesser si vos muscles et vos articulations sont en forme. Voilà une preuve supplémentaire de l'importance de conserver un excellent état de santé global! Car la foulure et l'entorse ne sont pas qu'un malheureux concours de circonstances : une bonne condition neuro-musculo-squelettique peut conditionner le corps à développer les réflexes nécessaires pour les éviter.

Dans le même ordre d'idée, voir à une alimentation saine et à la conservation d'un poids santé mettra aussi bien des chances de votre côté.

Une subluxation vertébrale (mauvais fonctionnement d'une articulation entre deux vertèbres) peut par ailleurs engendrer un désalignement du bassin et des genoux. Un déséquilibre dans la démarche pourrait alors vous rendre à risque de souffrir éventuellement d'une entorse ou d'une foulure. Une bonne santé de la colonne vertébrale est ainsi essentielle. Informez-vous auprès d'un chiropraticien.

Si vous pratiquez régulièrement un ou plusieurs sports, n'oubliez pas d'effectuer des étirements avant chaque entraînement. Portez aussi des chaussures adaptées à votre activité et qui soutiennent suffisamment vos chevilles.

Pour mieux prévenir, suivez ces quelques conseils au quotidien sans trop, bien sûr, faire d'«entorses» au protocole.