

La chiropratique pour les athlètes amateurs et professionnels

Par Dr Julien Crête-Piché Chiropraticien DC



De plus en plus d'athlète et d'équipes sportives font appel aux services d'un chiropraticien. Peut-être avez-vous déjà vu à la télévision les joueurs de football de la NFL se faire ajuster sur le bord du terrain lors d'une partie.¹ Si vous êtes plutôt du type hockey, le témoignage de **Michael Cammalleri** vous sera peut-être plus convaincant.² Pour les cyclistes, **Lance Armstrong** demeure un meilleur exemple. Pourquoi cet engouement? Tout simplement parce que l'expérience

clinique et la recherche démontrent l'efficacité des soins chiropratiques pour accélérer la guérison des blessures et optimiser la performance.

Chez le sportif, **l'objectif du traitement chiropratique** est de redonner des amplitudes de **mouvement** normales et exemptes de douleur tout en optimisant au plus haut niveau les mouvements et leur **coordination**. L'équilibre et les gestes étant mieux contrôlés, l'athlète utilise moins d'énergie pour produire des mouvements efficaces. L'athlète peut ainsi performer au plus haut point de sa capacité. Le chiropraticien ne fait pas seulement aider l'athlète à **recupérer plus rapidement**, mais il fait les ajustements précis qui permettent au corps d'être **plus efficace, plus fort et plus puissant**.

Pour performer de façon efficace et sans douleur, un muscle est influencé par trois facteurs.

1. Son **influx nerveux** et sa capacité à se coordonner avec les muscles voisins.
2. Un **alignement** optimal des articulations.
3. Le **muscle** lui-même doit être exempt de lésions (Point gâchette, entorse, claquage)

Par ses soins, le chiropraticien a un impact direct sur ces trois éléments majeurs.

Tout d'abord, les ajustements (manipulations articulaires effectuées par le chiropraticien) favoriseront un meilleur **influx nerveux**. Le corps ayant une meilleure perception de lui-même peut alors effectuer les changements nécessaires pour accélérer le processus de guérison. Par le fait même, les **articulations** seront aussi mieux alignées et le muscle pourra forcer de manière efficace. Si des lésions sont présentes au niveau du muscle, plusieurs **thérapies musculaires** pourront être utilisées pour optimiser la guérison suite à diverses blessures telles que les tendinites, claquages, déchirures musculaires ou ligamentaires, etc. Les techniques les plus reconnues présentement sont : Active Release Technique, Graston Technique et Kinesiotaping.

En **résumé**, les soins chiropratiques peuvent aider à **recupérer** d'une blessure ou encore **optimiser** les performances de l'athlète. L'approche du chiropraticien est adaptée selon les besoins de l'athlète et selon ses particularités. Découvrez la chiropratique sous un autre angle.

¹ <http://www.youtube.com/watch?v=Bc5PsNfoF0k>

² http://vtele.ca/videos/nos-canadiens/nos-canadiens-michael-cammalleri_25359.php

Qu'est-ce que les recherches scientifiques en disent?

Du point de vue scientifique, les recherches démontrent que les ajustements (manipulations vertébrales) ont un effet sur la diminution des douleurs, l'activation et la force musculaire, la modulation de l'activité musculaire, sur le temps de réaction et l'entraînement moteur.

Voici quelques exemples de recherche³ :

- Chez les gens souffrant de douleur à l'avant du genou, nous retrouvons une inhibition de l'activité musculaire du quadriceps. Cette inhibition se trouve corrigée par l'ajustement du bassin.
- L'innervation allant au bras provient du cou. Lors d'une étude, les chercheurs ont remarqué que les patients ayant des douleurs chroniques au cou avaient aussi une diminution de l'activation musculaire des bras. Suite à un ajustement cervical, l'activité musculaire revenait à la normale et la force des sujets était améliorée.
- Certaines études ont démontré que dans les cas où des tensions musculaires étaient présentes, l'ajustement permettait de les diminuer.
- Certaines études ont démontré que l'ajustement chiropratique aurait même un effet sur le temps de réaction et l'apprentissage moteur! Une première étude a démontré chez des sujets sans douleur que le temps de réaction devenait plus court suite à un ajustement cervical. Une deuxième étude a démontré que les sujets ayant deux subluxations (articulation avec une perte de mobilité) cervicales et plus avaient des temps de réaction plus lents que les autres sujets. Finalement, une étude a démontré des changements dans l'intégration sensori-motrice lors de la réalisation d'une tâche manuelle. Cela pourrait expliquer les mécanismes de soulagement de la douleur en lien avec la rééducation des habilités fonctionnelles. Comprenez-vous mieux pourquoi les athlètes de haut niveau font appel à un chiropraticien, et ce, avant et après une performance!
- Un autre sujet d'étude important est la modulation de l'activité musculaire. Quelqu'un peut être très fort, mais s'il n'arrive pas à activer ses muscles de façon coordonnée il risque de mal performer ou pire de se blesser. Le meilleur exemple demeure les sports comme le judo où un petit adversaire réussit à renverser un plus gros par une coordination rapide de mouvements. Les appareils de musculation sont le fléau d'aujourd'hui. En effet, le mouvement est prédéterminé par une machine. Il n'y a alors aucune coordination musculaire nécessaire de la part de l'individu. Les muscles deviennent hypertrophiés, mais inefficaces dans la vie de tous les jours. En effet, presque aucun mouvement de la vie quotidienne n'est bien contrôlé comme ceux des appareils de musculation. La clé pour une bonne modulation musculaire réside dans les exercices libres (poids libres, sur ballon ou pastille d'équilibre) et les soins chiropratiques.

³ Tiré de Journal of the Canadian Chiropractic Association, Décembre 2010 Vol.54 No. 4.

Active Release Technique (ART)

Active Release Technique est une forme de massage thérapeutique lors duquel le patient est amené à étirer le muscle (les tendons, les ligaments, les fascias ou les nerfs peuvent aussi être traités) atteint alors que le chiropraticien effectue des pressions précises sur ce dernier. Il y a au-dessus de 500 mouvements possibles.

Cette technique permet de briser les adhérences qui empêchent le bon fonctionnement des tissus. Les adhérences consistent en des petites cicatrices survenant suite à une blessure ou une surutilisation. Lorsqu'il y a une blessure ou une surutilisation, le corps produit une réaction inflammatoire. Il s'en suit la formation de cicatrices. Celles-ci resserrent les tissus et les fixent à ceux qui sont adjacents. Des douleurs locales peuvent alors être ressenties au niveau du muscle. Les muscles perdent de leur flexibilité et de leur force. La tension au niveau du muscle peut mener à une tendinite ou une bursite. Par ailleurs, lorsqu'un nerf est adjacent au muscle, il peut se retrouver comprimé par celui-ci et cela mène à des engourdissements dans les mains ou les pieds et parfois même à des pertes de force.

Certains maux de tête, de cou, de dos, de genoux, d'épaules, les syndromes du tunnel carpien, les périostites, les tendinites, les bursites, les sciatiques et les fascites plantaires sont quelques-unes des conditions pouvant être résolues de façon durable par un suivi incluant l'approche ART.

Pour plus d'information : <http://www.activerelease.com/>



Graston Technique

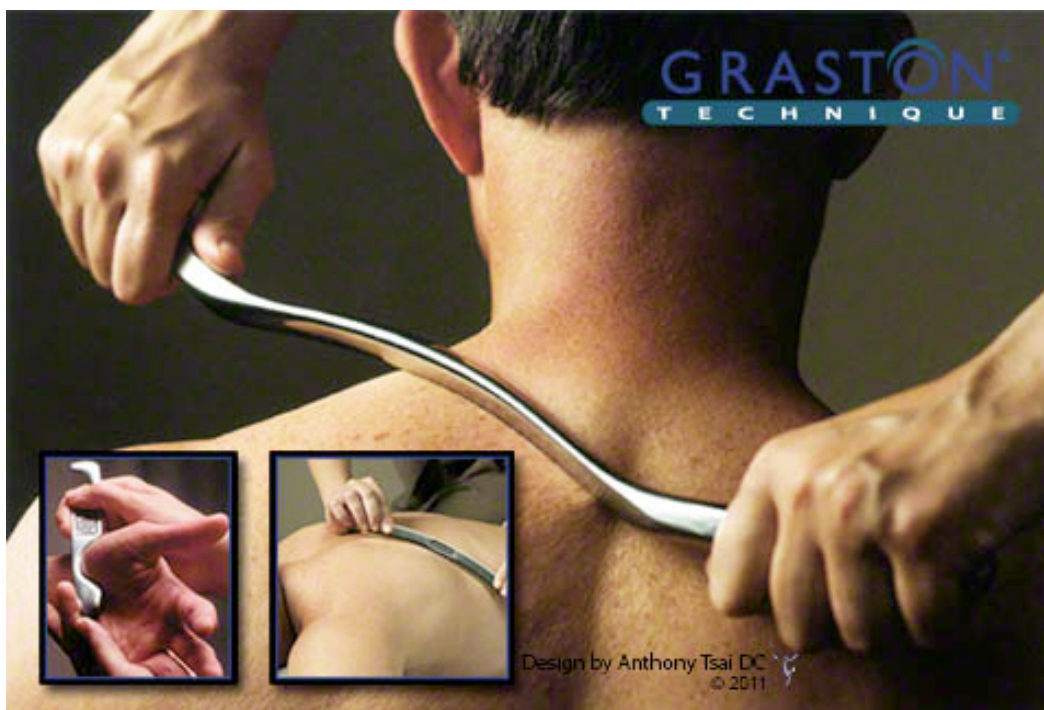
La technique Graston est une forme de thérapie musculaire effectuée à l'aide d'outils. D'abord utilisée chez les athlètes, cette technique a fait ses preuves chez la population générale dans le traitement des douleurs aiguës et chroniques.

Les outils faits d'acier inoxydable servent à détecter les lésions et à les traiter. Lorsque l'outil est passé sur la peau, il permet de sentir plus précisément où se situent les adhérences (pour mieux comprendre le terme adhérence, voir la page sur ART). Ils aident ensuite à briser les adhérences qui sont plus tenaces ou plus profondes.

Les outils Graston provoquent aussi un effet piézoélectrique qui n'est pas possible de produire avec les mains. C'est-à-dire que la pression mécanique de l'outil provoque la production d'électricité dans les tissus et favorise alors la stimulation de la guérison tissulaire.

Les entorses, les syndromes du tunnel carpien, les périostites, les tendinites, les bursites, les épicondylites, les douleurs aux genoux (syndrome fémoro-patellaire), les maux de cou et de dos, les fascites plantaires, les doigts gâchettes et les cicatrices sont toutes des conditions qui peuvent être résolues de façon durable par un suivi incluant la technique Graston.

Pour plus d'information : <http://www.grastontechnique.com/>



Kinésio-tape

Vous avez probablement vu des athlètes aux olympiques ou aux internationaux de tennis avec des bandages de couleur aux genoux, aux mollets ou autres parties du corps. Ceux-ci se nomment kinésio-tape. Il existe plusieurs marques : Kinesiotape, Spidertech, Rocktape, etc. Contrairement aux bandages traditionnels qui ont uniquement pour but de réduire le mouvement pour empêcher d'aggraver une blessure, le kinésio-tape est un bandage autocollant qui a la même élasticité que la peau. Il peut être utilisé pour diminuer l'enflure, pour favoriser l'activation ou l'inhibition d'un muscle. Il est aussi possible de stabiliser une articulation. Tout dépend de la façon dont il est appliqué. Voici les différents modes d'action :

- Par ses replis microscopiques et macroscopiques, le kinésio-tape soulève la peau. Cela permet d'accélérer le retour lymphatique et donc de **diminuer l'enflure**. Le kinésio-tape peut faire disparaître une grosse ecchymose beaucoup plus rapidement. Pour l'avoir expérimenté, c'est impressionnant!
- Le contact du bandage avec la peau amène une stimulation mécanique qui couvre l'information de la douleur. Il y a alors en quelque sorte une **inhibition de la douleur**. C'est le même principe que de se frotter après s'être cogné!
- Selon la tension qui est mise dans le bandage, **l'activation du muscle sous-jacent sera facilitée ou inhibée**. Cela peut être pratique pour faciliter la réhabilitation d'un muscle faible ou pour diminuer un spasme musculaire.
- Dans certains cas, le kinésio-tape sera utilisé pour **stabiliser une articulation** en limitant un mouvement pour éviter d'aggraver une blessure. Il est très pratique dans la réhabilitation d'une opération à un ligament ou suite à une entorse quelconque.

Pour conclure, même les plus grands l'ont adopté. Lance Armstrong en glisse un mot dans son livre «Every second count » : « He had the tape. It was a special hot-pink athletic tape that came from Japan and seemed to have special powers ».



Impulse : Instrument d'Ajustement

L'appareil **Impulse** est un outil électrique qui permet de procurer l'impulsion rapide et précise de l'ajustement chiropratique sans produire de craquement. Cet outil a d'abord été développé pour reproduire l'ajustement chiropratique de façon contrôlée afin de réaliser des recherches scientifiques. En effet, en recherche, il est important que les mesures soient exactes. Il est donc préférable d'avoir un outil bien calibré pour reproduire une impulsion constante d'une fois à l'autre. L'**impulse** a donc démontré dans plusieurs études son efficacité et celui de l'ajustement. Il est recommandé dans plusieurs situations :

- **Crainte du craquement** : un patient qui consulte en chiropratique peut demander une approche sans craquement. L'impulse répond bien à cette demande. Nous évitons ainsi les tensions musculaires occasionnées par l'anxiété face au traitement.
- **Laxité et hypermobilité** : Certains patients ont une grande laxité. D'autres ont eu un accident dans le passé qui a entraîné une hypermobilité articulaire. Il est alors possible pour eux de recevoir un ajustement avec l'impulse. Les effets neurologiques bénéfiques de l'ajustement seront alors ressentis sans problème.
- **Réhabilitation** : Dans certains cas de douleur persistante dans un mouvement précis, l'utilisation de l'impulse en même temps que le patient réalise le mouvement peut avoir des résultats extraordinaires. L'impulse vient aider à regagner une amplitude de mouvement sans douleur dans le cas de torticolis, de douleur au genou lors de la flexion ou autres problématiques. C'est un peu comme si nous faisons un « reset » sur l'articulation.

Pour plus d'information : <http://www.goimpulse.com/>

