

Santé du dos

méfiez-vous de la scoliose



Si vous êtes une personne active ou encore un adepte de l'entraînement, soyez extrêmement attentif à l'état de votre dos. Pilier de votre système locomoteur, cet organe de mouvement se trouve au cœur même de vos habiletés physiques. En outre, sachez qu'un désordre fréquent, la scoliose, peut miner silencieusement l'intégrité de votre dos et compromettre à jamais votre qualité de vie.

Votre colonne vertébrale

Véritable chef-d'œuvre de complexité, la colonne vertébrale, appelée aussi rachis, harmonise et coordonne tous vos gestes. En outre, elle absorbe un nombre infini de secousses, abrite et protège le système nerveux, participe étroitement à votre sens de l'équilibre et plus encore. Considérant les épreuves répétées qu'un sportif impose à son dos, il a évidemment tout intérêt à « rester poli » s'il veut conserver la santé de cette structure absolument remarquable.

Prévention 101 : bien connaître l'état de son dos

En milieu sportif, chacun admet l'importance de protéger son dos et n'hésite pas à appliquer les conseils préventifs qui se trouvent à sa disposition. Au delà des généralités, cependant, peu d'athlètes connaissent l'état dans lequel se trouve leur système vertébral, ignorant tout des faiblesses ou fragilités accumulées avec le temps. Cette situation est extrêmement regrettable puisque sournoisement, la pratique régulière d'une activité peut favoriser l'aggravation des désordres sous-jacents et contribuer à l'apparition d'une véritable catastrophe.

La Clinique de la scoliose offre des conférences de sensibilisation et des ateliers pratiques aux médecins et autres professionnels de la santé concernés.

Une ressource unique et sans précédent

Notre édition d'octobre 2011 dévoilait en page 24, l'existence d'un cabinet spécialisé situé à Charny, la Clinique de la scoliose². Cet établissement privé, unique en son genre, collabore étroitement avec les professionnels de la santé tels les médecins, physiothérapeutes, chiropraticiens, kinésologues, podiatres et autres, dans le suivi de leurs patients. De plus, cette ressource est facilement accessible au grand public, qui peut s'y adresser directement pour avoir une opinion et des conseils professionnels.

Action Rive-Sud est fier de renseigner ses lecteurs sur une approche qui révolutionne le traitement conservateur de la scoliose, le corset intelligent SpineCor.

Dans notre prochaine édition, nous vous présenterons un document à conserver visant à faciliter le dépistage des personnes atteintes de scoliose. Pour plus de détails à ce sujet, visitez www.scoliose.ca.

¹ Adult Lumbar Scoliosis : Underreported on Lumbar MR Scans ; AJN 31 :832-837, May 2010

² http://www.impressiongp.com/images/revue_action/Action_RiveSud_Vol1_No1.pdf

Parmi les problèmes les plus négligés, la scoliose, déviation qui touche 9 % de la population à partir de 40 ans, provoque son lot de contrariétés et de complications. Une récente recherche publiée dans l'American Journal of Neuroradiology¹ révèle, en effet, que ce désordre silencieux serait en lien avec un éventail considérable de problèmes incluant des douleurs musculaires chroniques, des entorses répétées et même certaines blessures discales sévères. Aussi, il importe de redoubler d'efforts pour dépister rapide-

ment la scoliose et freiner son aggravation qui, chez l'adulte, s'établit de façon lente et progressive.

DR GILLES BEAUDOIN, DC
Clinique de la scoliose – Québec

NE MANQUEZ PAS NOTRE PROCHAINE ÉDITION DANS LAQUELLE VOUS APPRENDREZ COMMENT DÉPISTER LA SCOLIOSE CHEZ VOTRE ENFANT.







Clinique
de la
SCOLIOSE

ADOLESCENTS ET ADULTES
Corset révolutionnaire

418 839-1271
www.scoliose.ca