



Dr Sylvain Houle

Chiropraticien

*Collaboration
spéciale*

L'arthrose

Contrairement à une croyance populaire, l'arthrose n'est pas un vieillissement de vos articulations et ne cause pas nécessairement de la douleur. Cette dernière est de l'usure prématurée de vos articulations. Elle est beaucoup plus fréquente chez les personnes âgées en raison que leurs articulations ont eu plus de microtraumatismes qu'un jeune de 20 ans. Il est important de savoir que l'arthrose peut seulement être diagnostiquée par de l'imagerie médicale comme la radiographie. On peut la freiner, mais on ne peut malheureusement pas l'enlever.

Comment prévenir cette dernière?

- S'assurer que vos petites blessures guérissent complètement. Il est important de savoir que l'absence de douleur ne signifie aucunement que la guérison est complète. Laisser une articulation avec une mauvaise biomécanique finira par créer de l'arthrose à long terme. Ce qui veut dire que votre articulation doit retrouver sa mobilité, sa stabilité et sa force optimale.
- Maintenir son poids santé.
- Maintenir une bonne posture.
- Adapter votre environnement de travail pour qu'il soit ergonomique.
- S'entraîner de façon intelligente. La majorité des sports sont protecteur de l'arthrose lorsqu'on commence ces derniers graduellement et avec une bonne technique.

Qu'est-ce que votre chiropraticien peut faire pour vous?

Ce dernier va commencer par diagnostiquer votre condition et identifier la cause exacte de vos malaises. L'arthrose n'explique pas toutes les douleurs. Elle est souvent là parce que le problème date de longtemps, mais n'est pas nécessairement la source de vos douleurs. Si votre douleur est vraiment due à l'arthrose, il a de grande chance de pouvoir vous soulager en améliorant la biomécanique de vos articulations ce qui va diminuer le stress et le frottement de ces dernières.

De plus, le chiropraticien prévient l'apparition de l'arthrose en travaillant les 5 facteurs énumérés plus haut.

P02R1313667



Centre Chiropratique

DR SYLVAIN HOULE
CHIROPRAATICIEN DC

www.monchirovicto.com



162 Boul. des Bois-Francis Nord,
Victoriaville

819 758-3557