

L'approche chiropratique

De par sa formation de docteur, le chiropraticien est habilité à diagnostiquer avec précision le type de douleur intercostale dont vous souffrez. Il est en mesure de définir si votre douleur constitue un cas pouvant être amélioré par un programme de soins chiropratiques ou si vous devez être référé à un autre professionnel de la santé. Si la cause de vos douleurs intercostales est neuromusculosquelettique, votre chiropraticien est en mesure de vous aider.

L'approche chiropratique visera à corriger les subluxations costales, c'est-à-dire stimuler le système nerveux en augmentant la mobilité des côtes et des vertèbres thoraciques. En effet, les nerfs émergeant des vertèbres thoraciques innervent les muscles intercostaux et du thorax. Or, une subluxation vertébrale à ce niveau peut entraîner une hypertonicité des muscles et par conséquent, une douleur aux structures touchées. L'objectif des soins chiropratiques est donc de réduire la douleur, restaurer le mouvement de la région et prévenir la réapparition des épisodes douloureux. Le traitement chiropratique consistera donc en des ajustements qui rétablissent la bonne synergie entre les structures vertébrales et nerveuses, pour ainsi réduire le stress à la région. Enfin, votre chiropraticien sera en mesure de vous donner des conseils variés afin d'optimiser les effets des ajustements (application de chaleur ou de glace, exercices posturaux, recommandations ergonomiques).

Références

Huff, Lew & Brady, David M., *Instant Access to Chiropractic Guidelines and Protocols*. 2^{ème} Édition. 2005. 442 p.

The Merck Manual of diagnosis and therapy, seventeenth edition.

Souza, Thomas A. *Differential Diagnosis for the Chiropractor, Protocols and Algorithms*. Aspen Publication. 1997. 750 p.

Questionnaire santé

Présentez-vous les symptômes suivants :

1. Éprouvez-vous de la sensibilité au toucher de certaines côtes? Oui Non
2. Avez-vous une douleur qui semble « transpercer » votre thorax? Oui Non
3. Ressentez-vous une douleur brûlante ou un picotement longeant votre côté? Oui Non
4. Vos douleurs sont-elles accompagnées d'engourdissement et /ou d'éruptions cutanées? Oui Non
5. Entendez-vous un crépitement douloureux à la respiration à la suite d'un éternuement violent ou d'un traumatisme au niveau du thorax? Oui Non
6. La douleur est-elle plus aiguë à la respiration profonde ou à la toux? Oui Non
7. Utilisez-vous beaucoup la souris dans l'exercice de votre travail? Oui Non
8. Dormez-vous sur le ventre? Oui Non
9. Éprouvez-vous des difficultés à tourner le haut du dos? Oui Non
10. Ressentez-vous de la difficulté à respirer normalement (souffle court)? Oui Non

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs de ces questions, il est possible que vous souffriez de dysfonctions touchant les systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Pour en avoir le cœur net, n'hésitez pas à consulter un membre de l'Association des chiropraticiens du Québec.

Comment trouver un
chiropraticien, membre
de l'Association des
chiropraticiens du Québec,
près de chez vous?

1 866 292-4476
www.chiropratique.com

Votre chiropraticien(ne) :

La chiropratique :
Pour soulager la
douleur intercostale



Douleur
intercostale

www.chiropratique.com



ASSOCIATION DES
CHIROPRATICIENS
DU QUÉBEC

Qu'est-ce que la chiropratique?

Le mot « chiropratique » vient du grec et signifie « fait avec les mains ».

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 dérèglement du système nerveux pourra provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps. La chiropratique vise donc le recouvrement et le maintien de la santé humaine, via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Elle porte son attention sur le diagnostic, le traitement et la prévention des maladies qu'elle peut influencer grâce à son approche.

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 soigner la cause du problème.

Qu'est-ce qu'un chiropraticien?

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé. Le champ d'expertise du chiropraticien touche les systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Il possède également la capacité de prescrire des exercices thérapeutiques, fournir des informations nutritionnelles et suggérer des changements d'habitude de vie. Il est en mesure d'établir pour chaque patient un plan de traitement, de réadaptation et de prévention en vue de maintenir une santé optimale.

Au Québec, le futur chiropraticien doit compléter un doctorat de premier cycle de 5 ans à l'Université du Québec à Trois-Rivières et effectuer 18 mois de clinique sous supervision en milieu universitaire avant d'obtenir le droit de s'inscrire aux examens de l'Ordre des chiropraticiens du Québec. C'est seulement après la réussite de ces examens que le docteur en chiropratique peut finalement recevoir des patients de façon autonome.



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



Douleur intercostale

Deux classes sont à distinguer : les douleurs d'origine viscérale et celles d'origine neuromusculosquelettique. Dans le cas des douleurs viscérales, il est important de les détecter et de les traiter le plus rapidement possible. Voici quelques indicateurs d'une possible urgence à consulter un médecin :

- La douleur irradie dans la gorge, la mâchoire ou le bras gauche
- Il y a présence de difficulté respiratoire, qui n'est pas seulement due à la présence de douleurs au thorax
- Il y a présence de toux et/ou de crachats sanguinolents

Les causes neuromusculosquelettiques sont moins alarmantes et la plupart répondent bien aux soins naturels comme la chiropratique. Vous trouverez ci-dessous certaines dysfonctions neuromusculosquelettiques pouvant résulter en une douleur intercostale.

LA NÉVRITE INTERCOSTALE

La douleur se manifeste d'un seul côté, autour de la cage thoracique. Cette douleur peut se manifester chez les personnes souffrant de zona, de diabète ou d'ostéoarthrite (arthrose). La névrite intercostale peut aussi être causée par une subluxation costale, c'est-à-dire un mouvement ou un alignement anormal entre une côte et la vertèbre avec laquelle elle s'articule.

LA COSTOCHONDRITE

La costochondrite se manifeste surtout chez les jeunes personnes et se caractérise par une douleur à la partie antérieure de la cage thoracique, près du sternum. Cette douleur est généralement présente des deux côtés et peut affecter plusieurs côtes à la fois.

LE SYNDROME COSTO-VERTÉBRAL

La cause de ce syndrome est la subluxation costale, soit un mouvement ou un alignement anormal entre une côte et la vertèbre à laquelle cette dernière s'attache. La douleur est localisée près de la colonne vertébrale, d'un seul côté.

Elle peut se manifester sous forme de point précis, de blocage ou irradier autour du thorax de façon linéaire. La douleur peut être augmentée à la toux, à la pression du thorax et/ou lors de la respiration profonde.

L'ENTORSE COSTALE

Conséquence à un traumatisme ou à une surutilisation, l'entorse costale constitue une blessure aux muscles ou aux ligaments entourant la région costale. Elle est causée par une surcharge de travail demandée à un muscle ou encore à un étirement excessif des tissus mous. La douleur peut être locale, irradier le long d'une côte et s'accompagne généralement d'une inflammation importante.

DOULEUR RÉFÉRÉE DES MUSCLES INTERCOSTAUX

Une tension importante localisée dans les muscles intercostaux peut être très douloureuse et mimer certaines conditions viscérales plus graves, comme l'angine et les problèmes cardiaques. Cette tension peut être due à une mauvaise posture, un mouvement répétitif, un traumatisme, un spasme musculaire. La douleur est localisée d'un seul côté et peut se manifester sous forme de point, de brûlure ou d'irradiation.

Conséquences à long terme

À long terme, la persistance de la subluxation costale peut causer une dégénérescence et une usure des articulations touchées (ostéoarthrite). Les douleurs ressenties s'en retrouveront intensifiées. De plus, cette irritation répétée du système nerveux provoquera une hypersensibilité de la personne souffrant de douleur intercostale. Évidemment, tous ces signes et symptômes ont un impact important sur la qualité de vie de la personne souffrant de ce problème.