

Risquevez-vous de souffrir de maux de dos ?

Vous pouvez faire beaucoup pour prévenir les maux de dos. Ce questionnaire vous aidera à savoir si vous êtes à risque.*



Habitudes de vie

Faites-vous régulièrement de l'exercice ?

Oui Parfois Non

Transportez-vous un sac à dos ou un sac à main sur une épaule ?

Oui Parfois Non

Portez-vous des chaussures à talons hauts (plus de 5 cm) ?

Oui Parfois Non

Faites-vous de l'embonpoint ?

Oui Parfois Non

Prévoyez-vous tous les jours des activités de détente ?

Oui Parfois Non

Au travail

Restez-vous de longues heures debout ?

Oui Parfois Non

Devez-vous souvent vous pencher ou soulever des charges ?

Oui Parfois Non

Votre ordinateur et votre fauteuil sont-ils bien alignés ?

Oui Parfois Non

Prenez-vous régulièrement le temps de faire des étirements ?

Oui Parfois Non

Votre fauteuil de travail offre-t-il un bon soutien ?

Oui Parfois Non



Sport et activité physique

Vous échauffez-vous avant toute activité physique ?

Oui Parfois Non

Portez-vous un équipement protecteur pour faire du patin à roues alignées, jouer au hockey ou pratiquer tout autre sport de contact ?

Oui Parfois Non

Votre équipement est-il bien ajusté ?

Oui Parfois Non

Vous entraînez-vous jusqu'à la limite de vos forces ?

Oui Parfois Non

Vous entraînez-vous avant le début d'une activité saisonnière ?

Oui Parfois Non

À la maison

Dormez-vous sur le ventre ?

Oui Parfois Non

Avez-vous un matelas ferme et un oreiller orthopédique ?

Oui Parfois Non

Demandez-vous de l'aide pour soulever des objets lourds ?

Oui Parfois Non

Vous occupez-vous d'enfants de moins de trois ans ?

Oui Parfois Non

Adoptez-vous une bonne posture pour pelleter la neige ou creuser ?

Oui Parfois Non

*Ce questionnaire n'est pas un outil de diagnostic. Consultez un chiropraticien pour un examen approfondi, un diagnostic et des conseils sur les traitements.



ASSOCIATION DES
CHIROPATICIENS
DU QUÉBEC

Un premier pas franchi pour
une meilleure qualité de vie

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

1 866 292-4476

www.chiropratique.com

La chiropratique.
Pour être bien, bien droit.

Votre chiropraticien(ne) :

2010-1090

Le Chiropraticien
et votre qualité de vie :
un professionnel en la matière



Première visite

www.chiropratique.com



ASSOCIATION DES
CHIROPATICIENS
DU QUÉBEC

À quoi dois-je m'attendre lors de ma première visite ?



La première visite chez un chiropraticien débute toujours par une consultation avec votre docteur. Pour ce faire, vous aurez sûrement à remplir un questionnaire. Cela permettra à votre chiropraticien de mieux vous connaître et de bien cerner vos problématiques de santé.

Par la suite, dans la grande majorité des cas, la consultation sera immédiate suivie d'une série d'examen qui auront pour but de préciser vos dysfonctionnements. Suite aux résultats de ces tests, votre clinicien établira son diagnostic chiropratique.

Une fois que le chiropraticien aura la certitude que votre problème relève de son expertise, il établira son pronostic et débutera les soins. Le pronostic consiste à déterminer vos chances de guérison et le temps nécessaire pour l'atteindre. Il est à noter que le début du traitement et l'établissement du pronostic ne se font pas toujours à la première visite mais bien dans les visites subséquentes.

Le but de tout ce travail est de bien établir la cause de vos malaises, de mettre en marche un plan de soins efficace et faire le suivi de l'amélioration de votre état de santé.

Soyez donc prêt à répondre aux questions suivantes :

Lors de votre première visite, votre chiropraticien vous posera des questions sur diverses choses. Soyez donc prêt à répondre aux questions suivantes :

- La ou les raison(s) qui vous ont amené à consulter
- Les principales maladies que vous avez eues par le passé
- Votre histoire médicale personnelle et familiale
- Les soins reçus par d'autres professionnels de la santé
- Les hospitalisations et les chirurgies que vous avez subies
- L'historique de vos accidents et blessures majeures
- Votre utilisation de médicaments, de vitamines ou de tout autre produit
- Les démarches entreprises jusqu'à ce jour pour améliorer vos problématiques de santé
- Vos habitudes de vie au niveau :
 - De la nutrition
 - De l'exercice
 - Du sommeil
 - De vos activités quotidiennes
 - De votre routine au travail
 - De la gestion de votre stress

Conseils à suivre lors de la visite initiale



CONSEIL 1

Apportez avec vous tous les rapports d'examen pertinents à votre cas. Si vous avez récemment pris des radiographies pour votre condition, récupérez-les et amenez-les avec vous lors du premier rendez-vous. Vous sauvez ainsi un temps précieux.

CONSEIL 2

Il est possible que le chiropraticien vous demande de vous dévêtir et de porter une jaquette d'examen. Portez donc des vêtements et des chaussures appropriés.

CONSEIL 3

Les chiropraticiens sont bien plus que des docteurs du dos. Ils sont formés pour déceler les conditions problématiques de santé à leur état précoce, souvent même avant que vous ressentiez de la douleur ou que les signes de la maladie soient évidents. N'hésitez pas à discuter de toutes conditions de santé avec votre docteur en chiropratique. Si le problème ne relève pas directement de son champ de pratique, il saura vous référer à la personne la plus compétente pour votre condition.

Combien de fois aurais-je besoin de consulter mon chiropraticien ?



Le nombre de visite nécessaire est relatif à la sévérité de votre condition et à vos buts en matière de santé. Votre chiropraticien discutera avec vous d'un programme de traitement qui est lié à votre condition et vos objectifs de bien-être. La durée des soins chiropratiques varie donc d'une personne à l'autre. Ils peuvent nécessiter quelques jours, quelques mois, quelques années voir même toute une vie. Prenez le temps de discuter avec votre docteur d'un plan de soin personnalisé qui est le plus spécifique et le plus bénéfique pour vous.

Ce que les chiropraticiens apprécient tout spécialement c'est de travailler en équipe avec vous afin de bâtir un programme de soins qui vous convient en lien avec vos objectifs de santé et votre mode de vie. Votre suivi chiropratique pourra également comprendre des recommandations d'exercices et d'étirements, des changements d'habitude alimentaire ou d'autres conseils santé visant à améliorer votre qualité de vie.