

Mon livret chiropratique

Découvrez notre philosophie de santé.



Votre santé



Selon l'OMS, la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

— Quels en sont les piliers ?

C'est un équilibre entre :

- *Physique* : Une bonne posture & des mouvements réguliers.
- *Chimique* : Une alimentation adaptée & un environnement extérieur sain.
- *Emotionnel* : Gestion du stress et des émotions.

— Qu'est ce que la douleur ?

La douleur est un système d'alarme. Elle nous indique que le corps dépasse sa capacité de gestion et d'adaptation.

C'est une information nécessaire qui nous aide à prendre conscience d'un dysfonctionnement et d'en trouver l'origine.

La douleur du dos en chiffres

80%

des français seront atteints de mal de dos au moins une fois dans leur vie.

2,3

milliards d'euros dépensés par les autorités de santé chaque année.

Source : Ameli-santé et caisse nationale d'assurance maladie.



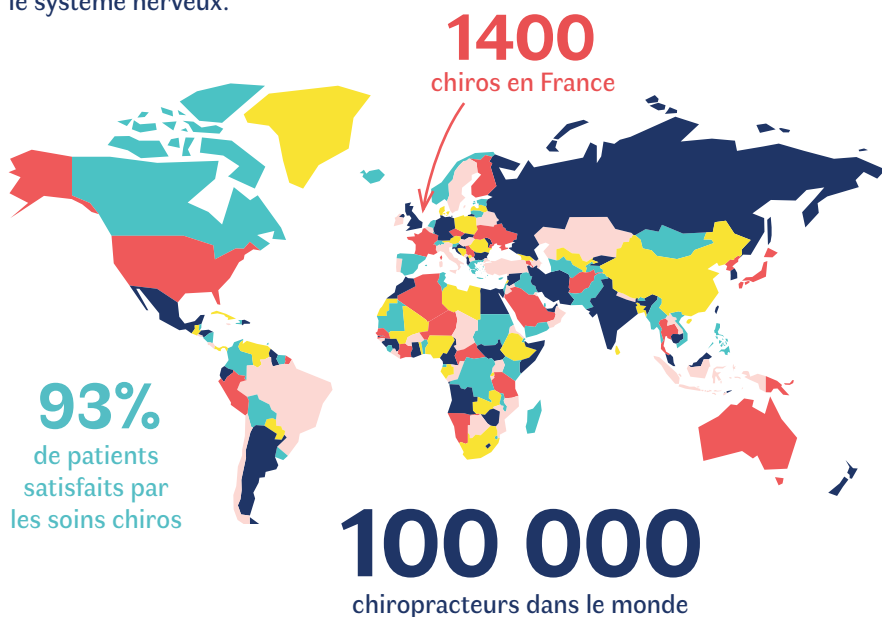
Et la chiropraxie ?

La chiropraxie, au service de votre santé.

Le corps possède des facultés naturelles d'auto-régulation et d'auto-guérison.

Les soins de chiropraxie restaurent l'équilibre entre la colonne vertébrale et son axe de communication : le système nerveux.

A la clé, une posture optimale, une réduction des processus douloureux, un meilleur fonctionnement du système digestif, hormonal, immunitaire.



Une pratique de santé **reconnue dans le monde entier**

Questions/Réponses

— En quoi consiste le traitement chiropratique ?

Grâce à un ajustement, le chiropracteur lève les interférences qui perturbent le bon fonctionnement du système nerveux. Cet ajustement peut être effectué grâce à des techniques mécaniques, organiques ou émotionnelles.

— Est-ce que ça fait craquer ?

Parfois !

La séparation de deux surfaces articulaires crée une bulle de gaz. C'est ce phénomène qui produit ce « crac », tout comme lorsque vous faites craquer vos doigts.

Le craquement n'est pas toujours nécessaire. Le chiropracteur possède un éventail de techniques lui permettant une prise en charge adaptée à tous, avec ou sans crac.



— De combien de séances ai-je besoin ?

Le nombre de séances est adapté à chaque patient et à chaque problématique. Généralement, des symptômes installés depuis longtemps nécessiteront une prise en charge plus longue.

Un suivi régulier au cours de l'année permet de corriger les perturbations avant l'apparition d'une douleur ou d'un trouble fonctionnel. La prévention aide à conserver les bienfaits acquis et ainsi faire face aux contraintes et stress de la vie quotidienne.

Pour qui et pour quoi ?

La liste non exhaustive des principaux motifs de consultation chez le chiropracteur.



TROUBLES NEURO- -MUSCULO-SQUELETTIQUES

Mal de dos, hernie discale, cervicalgie, dorsalgie, lombalgie, douleur articulaire ou musculaire, tendinopathie, céphalée de tension...



DÉSORDRES MÉTABOLIQUES

Troubles digestifs, hormonaux, respiratoires, immunitaires, du sommeil, allergies, intolérances, fertilité, syndrome prémenstruel...



POUR LES SPORTIFS

Accompagner la préparation et la récupération du sportif, blessures...



STRESS ET ANXIÉTÉ

Choc émotionnel, phase dépressive, manque de vitalité, burn-out, douleur chronique, fibromyalgie...



POUR LA FEMME ENCEINTE :

Mal de dos au cours de la grossesse, préparation à l'accouchement, récupération post partum...



BÉBÉS ET ENFANTS

Naissance, plagiocéphalie, coliques, reflux gastrique, torticolis, accompagnement de la croissance (maux liés aux travaux d'orthodontie, scoliose...)

ET POUR TOUS : en prévention

Adopter les bons réflexes

— En voiture :

- Monter correctement dans le véhicule afin de ne pas se plier en deux.
- Faire des pauses régulièrement et bouger.
- Bien régler le siège et le volant à la bonne distance.

— Hydratation :

- 1,5 L d'eau tous les jours.
- Limiter les sodas, l'alcool, thé et café.

— Sommeil :

- Une bonne literie n'excède pas 10 ans d'âge.
- Éviter la position sur le ventre.
- Choisir un oreiller adapté à votre nuque : plutôt fin lorsque vous dormez sur le dos et plus épais sur le côté.

— Si je travaille au bureau ?

- Écran à hauteur des yeux.
- Un petit coussin dans le bas du dos pour ne pas glisser en avant de la chaise.
- Utiliser un repose-pieds et ne pas croiser les jambes.
- Se lever régulièrement et marcher.

— Si mon travail est physique ?

- 3 minutes d'étirements en début et fin de journée.
- Plier les genoux et garder le dos droit pour porter les charges lourdes, près du corps.
- Porter une ceinture lombaire uniquement en cas d'effort extrême.

**Adopter
ces réflexes,
c'est**



**Diminution de
40%
de l'absentéisme
en entreprise**

Après votre séance

Le corps a besoin d'un petit temps pour intégrer les nouvelles informations qui lui ont été apportées afin de trouver un nouvel équilibre.

C'est à ce moment là, que des effets secondaires peuvent apparaître : fatigue, courbatures et/ou augmentation passagère de la douleur.

Si cela arrive, pas d'inquiétude, c'est normal. Toutefois, si cela persiste plus de 72 heures, je peux contacter mon chiropracteur.

À retenir



Marcher

Boire

Se ménager

La chiropraxie, au service de votre santé !



Cabinet de chiropraxie

1 bd du Pdt Roosevelt

68200 Mulhouse

<https://www.mulhouse-chiropraxie.fr/>