



SPORTS DE GLISSE

77% des usagers des stations de ski portent le casque protecteur. C'est une excellente nouvelle considérant que le port du casque réduit de manière appréciable les blessures aux niveaux crânien et cervical, de même que les commotions cérébrales.

Chaque année, les blessures causées par la pratique de sports d'hiver amènent une augmentation significative du nombre de patients en clinique chiropratique. Les sports de glisse, comme le ski et la planche à neige, sont des sports qui sollicitent énormément les articulations et les tendons. Les genoux sont mis à rude épreuve. Les chutes peuvent entraîner des ruptures de tendons, des entorses ou des fractures au niveau des articulations. Toutefois, il serait bien malaisé de pratiquer son sport de glisse favori blindé de la tête au pied, il faut donc y aller de quelques précautions de base.

ON SE PRÉPARE!

Il est primordial de commencer toute activité de plein air par un bon échauffement. L'échauffement permet d'augmenter l'apport sanguin aux muscles, ce qui aide à la livraison des éléments nutritifs propres à la production d'énergie. Il est conseillé de commencer avec un 10 à 15 minutes de marche rapide, de course sur place ou de sauts. Vous pouvez aussi effectuer des rotations avant et arrière des bras et des épaules.

***Demandez le
dépliant des
exercices
d'échauffement
pour les sports
de glisse.***

SAVIEZ-VOUS QUE?

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

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, à part les cas de CNESST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser un diagnostic chiropratique, ce qui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

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 à soigner la cause du problème.

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 dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



Faites quelques rotations du tronc. Pour améliorer votre coordination et prévenir les blessures, vous devez également prendre le temps de vous étirer.

ON SE PROTÈGE!

Il est maintenant monnaie courante de compléter l'équipement de ski alpin ou de planche à neige par un casque protecteur. C'est même devenu un item très *in* sur les pistes et c'est tant mieux car le port du casque protège efficacement la tête et le cou, réduisant de près de 50% les blessures. Les blessures à la tête représentent 18,89 % des blessures qui surviennent lors des sports de glisse. Par contre, lorsque l'on observe la sévérité des blessures, celles à la tête comptent pour près de la moitié des blessures sévères, à 43,4 %. C'est pourquoi des organismes comme la Patrouille Canadienne de Ski et le Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport recommandent fortement le port du casque protecteur.

ON CONSULTE UN CHIROPRACTICIEN!

Il est important de consulter un professionnel de la santé si vous subissez un choc au cou ou à la tête. Le chiropraticien, de par sa formation universitaire, est un choix tout indiqué pour faire l'évaluation de la condition neuromusculo-squelettique de niveau doctoral et proposer le traitement approprié. Il saura vous référer au bon endroit si le problème nécessite des soins plus spécialisés et prendre en charge la vaste majorité des blessures reliées à la colonne vertébrale. Il est aussi important, en tant que proche, de surveiller les personnes ayant subi une blessure au cou ou à la tête afin de déceler des changements qui pourraient échapper à la victime telle une confusion ou une détérioration de sa condition.

ON SE MÉNAGE!

Souvenez-vous que les deux descentes les plus à risques sont la première et la dernière. La première sera faite lentement, en exagérant les mouvements afin de compléter l'échauffement. En fin de journée, la fatigue commence à se faire sentir. La dernière descente se fera donc doucement. Prenez le temps d'admirer le paysage. Si une douleur perdure plus de 48 heures, il est fortement suggéré de consulter votre chiropraticien. Ce dernier saura identifier, traiter et prévenir l'apparition de blessures en plus de vous sensibiliser aux bienfaits d'un corps en santé.

ON EN PROFITE!

Suivez ces quelques conseils et vous pourrez profiter pleinement des plaisirs de l'hiver, du feu de foyer à la fin de la journée et de l'après-ski. D'ailleurs, plusieurs chiropraticiens seront sur les pistes les samedis, du mois de janvier à mars, afin de conseiller les fans de sports de glisse dans le cadre de la Tournée chiropratique.com 2018.

Sources: Association des chiropraticiens du Québec | chiropratique.com | [facebook.com/AssoDesChirosQc](https://www.facebook.com/AssoDesChirosQc) | twitter.com/AssoChiroQc | blogue.chiropratique.com
Ministère de l'éducation, du loisir et du sport

HAGEL, B. E., PLESS, I. B., GOULET, C., PLATT, R. W., and Y. ROBITAILLE. « Effectiveness helmets in skiers and snowboarders : case-control and case-crossover study », *The British Medical Journal*, vol. 330, no 7486, February 5 2005, p. 281