

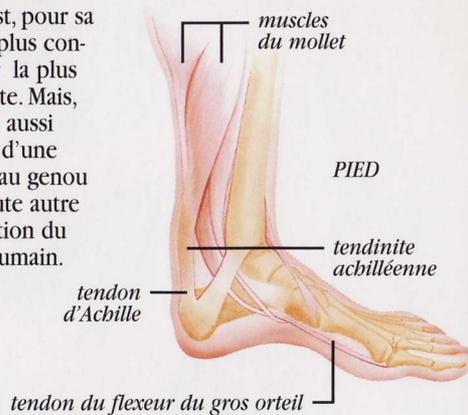
BURSITE TENDINITE ÉPICONDYLITE

Un surmenage, dû à un mouvement répété, peut provoquer des douleurs au bras et à l'avant-bras. Il s'agit là d'un symptôme associé à trois types de problèmes possibles : une bursite, une inflammation des bourses séreuses, une épicondylite, une inflammation des points d'attache des tendons à l'humérus, l'os qui forme le bras et une tendinite, une inflammation d'un tendon.

LA BURSITE

L'inflammation des bourses séreuses, de petits sacs qui contiennent un liquide visqueux, la synovie, se produit lors d'un mouvement brusque ou d'un frottement répété. Ces petits sacs de synovie permettent aux muscles, aux os et aux ligaments de se mouvoir sans se heurter les uns les autres. Ils empêchent ainsi la friction qui pourrait se faire entre eux et produire de l'irritation. Lors de l'inflammation d'une bourse séreuse, vous éprouvez une vive douleur que certains mouvements peuvent accentuer s'ils produisent une friction sur la bourse séreuse affectée. Une telle inflammation peut être jugée aiguë ou chronique selon le cas.

La bursite de l'épaule est, pour sa part, la plus connue, car la plus fréquente. Mais, on peut aussi souffrir d'une bursite au genou ou à toute autre articulation du corps humain.

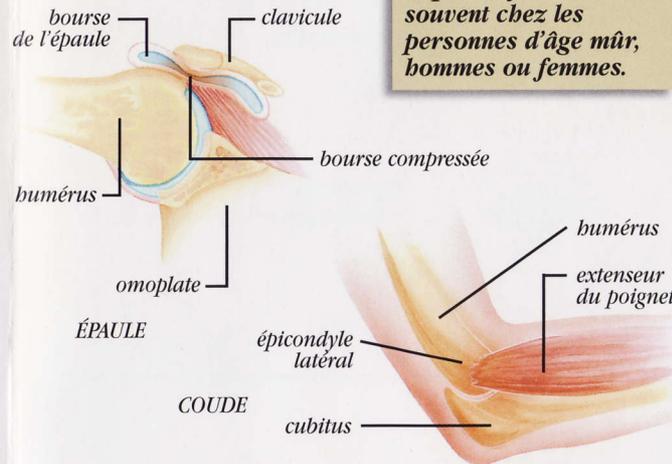


LA TENDINITE

La tendinite est une inflammation du tendon, une substance fibreuse résistante qui fixe le muscle le plus souvent à un os. Cette inflammation se produit lors d'un mouvement brusque et soudain, d'un geste répétitif ou par effet d'écrasement. La présence d'une tendinite se confirme si une douleur survient quand vous faites l'effort de soulever le membre affecté et qu'elle n'apparaît pas si vous laissez à une autre personne le soin de soulever pour vous ce membre affecté.

L'ÉPICONDYLITE

L'épicondylite est une inflammation des points d'attache des tendons au niveau du coude. Souvent, elle se manifeste à la suite de mouvements répétés du bras ou d'une rotation répétée du poignet. Les personnes qui ont des activités professionnelles ou sportives qui demandent des mouvements répétés sont les plus exposées à ce type de problème. C'est le cas des chauffeurs de camion, des secrétaires, des manoeuvres, des joueurs de tennis, des golfeurs et de bien d'autres.



L'épicondylite s'observe souvent chez les personnes d'âge mûr, hommes ou femmes.

La douleur ou l'hypersensibilité causée par l'inflammation peut s'étendre vers l'extrémité de l'avant-bras ou vers l'épaule. Il arrive parfois que l'irritation d'un nerf du cou provoque une douleur au coude qui peut même se faire ressentir dans l'avant-bras jusqu'au pouce. De petites lésions du cartilage du coude peuvent aussi provoquer une épicondylite. Dans ce cas, vous êtes incapable d'étendre complètement le bras. Ceci se produit aussi chez les personnes ayant subi un traumatisme à l'avant-bras.

Une épicondylite peut limiter l'usage de l'avant-bras et de la main et empêcher la pratique de certains sports ou de certaines activités professionnelles. Des soins chiropratiques élimineront ce problème et vous redonneront l'usage de votre bras ou de votre main.

Quel professionnel de la santé est le mieux préparé pour traiter ce problème ?

Le chiropraticien est le professionnel de la santé le mieux préparé pour traiter tout problème lié aux systèmes nerveux et musculo-squelettique.

Si le problème n'est pas génétique ou infectieux, le chiropraticien peut intervenir, car il s'agit souvent d'une pathologie non invasive et réversible de façon naturelle, qui se soigne sans médicaments ni chirurgie.

Le chiropraticien a acquis cette compétence professionnelle au cours de ses cinq années d'études universitaires, totalisant près de 5 000 heures de cours. Il a ainsi appris à identifier les problèmes de santé au moyen de questionnaires, d'examen, de radiographies et d'analyses de laboratoire.

Pour qui veut éviter, dans la mesure du possible, les médicaments et la chirurgie, la chiropratique est un choix tout naturel.





Si vous répondez OUI à plus de trois questions, consultez votre chiropraticien en lui présentant ce questionnaire complété. Il pourra alors identifier la nature exacte des douleurs que vous éprouvez.

- | | OUI | NON |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 Ressentez-vous une douleur lorsque vous bougez le coude ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Votre travail est-il entravé par une douleur à l'épaule ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Faites-vous régulièrement usage d'anti-inflammatoire ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Si la douleur disparaît, revient-elle dès que vous reprenez vos activités ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Pratiquez-vous un sport qui demande des gestes soutenus et répétitifs ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 Avez-vous de la difficulté à ouvrir une porte ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 Ressentez-vous une sensation désagréable au bras lorsque vous levez un verre ou une tasse ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 Lorsque vous palpez votre épaule, pouvez-vous identifier des points douloureux ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 Est-ce douloureux de tendre le bras vers l'avant et de fléchir la main vers le haut ou vers le bas ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 Dormez-vous les bras au-dessus de la tête ou des épaules pour diminuer ou éliminer la douleur ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Si vous connaissez des personnes qui souffrent de douleurs au bras, à l'épaule ou au genou, apportez avec vous quelques dépliants et invitez-les à remplir le questionnaire.

Conception et réalisation :
équation PLUS inc., relations publiques
Téléphone : (514) 878-9996
Télécopieur : (514) 878-4493

© Copyright - équation PLUS inc.
Dépôt légal : 2^e trimestre 1997
Bibliothèque nationale du Canada

ISBN 1-894043-07-3



Approuvé par
l'Ordre des chiropraticiens du Québec

Dr. BENOIT COMEAU
Chiropraticien
643 Notre-Dame,
Repentigny, Qué.
J6A 2V7 - TÉL.: 450-581-2299

BURSITE TENDINITE ÉPICONDYLITE

et la chiropratique

