



Avec la chiropraxie, dites stop aux maux de dos

Les problèmes de dos concernent environ 8 personnes sur 10. Le 16 octobre, nous allons célébrer la journée mondiale de la colonne vertébrale. C'est l'occasion de sensibiliser aux mauvaises postures que nous avons tendance à prendre au quotidien, avec Adeline POUJOL, Chiropracteur à Cabestany.



Outre les blessures liées à la pratique d'un sport ou d'une activité professionnelle éprouvante, les mauvaises habitudes finissent elles aussi par porter atteinte au fonctionnement de notre colonne vertébrale.

Il existe en règle générale 3 manières de se faire mal au dos

- Les positions maintenues (Ex : penché en avant, mal assis,...)
- Les faux mouvements
- Les mouvements répétitifs et le port de charges lourdes

Celles-ci entraînent des tensions des muscles paravertébraux et une surcharge des articulations favorisant raideur, tension musculaire et déplacement du dos. Or ce dernier est l'élément clé de notre organisme assurant la stabilité de l'ensemble du squelette et la protection du système nerveux. Tout déséquilibre de la colonne vertébrale va générer de l'arthrose et divers symptômes tels : cervicalgie, maux de tête, migraine, lombalgie, sciatique, trouble digestif, douleurs articulaires, trouble du sommeil, stress ...

Une profession reconnue

- Réglementée dans plus de 40 pays comme thérapie de première intention (sans avis médical préalable).
- Une formation de 6 années d'études à plein temps (soit 5500 heures dont 1000 de stages cliniques) garantissant qualité et sécurité des soins dispensés.
- Reconnue par l'OMS et par le code de la santé publique, la prestation est remboursée par la plupart des complémentaires santé.

La chiropraxie : une approche naturelle et sécuritaire, non médicamenteuse

Dans ce domaine le chiropracteur joue un rôle essentiel. Sa reconnaissance fait de lui l'expert de la colonne vertébrale capable de corriger et prévenir ses troubles et leurs conséquences sur la santé au travers de l'intégrité du système nerveux : une approche naturelle qui n'a recours ni aux médicaments ni à la chirurgie.

Outre les manipulations naturelles de la colonne et la mobilisation des articulations, ces professionnels de santé peuvent divulguer des informations personnalisées pour prévenir le mal de dos ou les récurrences.

Ainsi, en l'honneur de la journée mondiale de la colonne vertébrale, tous les chiropracteurs de France ouvrent leur cabinet **du 16 au 21 octobre pour réaliser des bilans vertébraux gratuits, associés à des conseils d'hygiène vertébrale adaptés.** Pensez à prendre rendez-vous.

Centre Chiropratique et Bien-Être du Roussillon

Adeline POUJOL & Perrine GROUSSAC

7 allée du comité de Baixas - 66330 Cabestany

Tél. 04 68 29 68 69

www.chiropatiqueroussillon.com