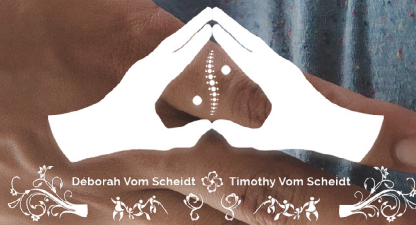


# L'AJUSTEMENT

par Timothy Vom Scheidt D.C.







# Sommaire

1

Définition et but

2

La cavitation ou le crack !

3

S'auto-ajuster ?

4

Risque et légalité

L'ajustement chiropratique consiste en une manipulation avec ou sans vecteur de force, avec ou sans outil (activator, drop) d'une articulation donnée afin d'en améliorer la fonctionnalité et l'amplitude.

Sur la colonne vertébrale (le rachis), les ajustements sont pratiqués afin de lever les interférences du système nerveux et de permettre un meilleur fonctionnement du corps. Ils permettent également de diminuer la pression accumulée à l'intérieure de l'articulation.

Sur les extrémités (les membres) ils sont également pratiqués pour enlever un blocage nerveux lorsqu'il y a passage d'un nerf dans un défilé articulaire comme pour le canal carpien ou le canal de guyon dans le poignet, mais aussi dans le but de stimuler des récepteurs mécaniques dans une articulation et lui permettre de se placer de façon plus harmonieuse et fonctionnelle.

L'ajustement chiropratique ne se résume pas à la libération d'une articulation mais a une réelle incidence sur la fonctionnalité et la physiologie du corps bien qu'à l'heure actuelle nous ne puissions en mesurer pleinement la portée.



### *CF plusieurs études*

- Étude montrant une augmentation de la force chez des athlètes après des ajustements : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29327170>
- Étude montrant la diminution des molécules responsables de la douleur chez des patients lombalgiques post manipulations (cette étude montre également que la diminution est moins forte chez les patients douloureux chroniques) : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29200015>
- Étude sur l'activité cardiaque et l'ajustement montrant une diminution du rythme cardiaque post ajustement : [https://econtent.hogrefe.com/doi/abs/10.1024/1661-8157/a003089?rfr\\_dat=cr\\_pub%3Dpubmed&url\\_ver=Z39.88-2003&rfr\\_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&journalCode=prx](https://econtent.hogrefe.com/doi/abs/10.1024/1661-8157/a003089?rfr_dat=cr_pub%3Dpubmed&url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&journalCode=prx)
- Étude montrant l'amélioration des amplitudes de mouvements cervicaux et la disparition de migraine post ajustement cervical : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29229055>
- Étude montrant l'amélioration de tendinopathie de la coiffe des rotateurs (épaule) suite à un ajustement thoracique : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22951537>





Le phénomène de cavitation est le bruit de craquement qui peut survenir lors d'un ajustement.

Il s'agit uniquement de la libération de gaz au sein de l'articulation. En effet les articulations synoviales ont un lubrifiant de l'articulation en leur sein, la synovie. Si l'articulation est bloquée, la pression au sein de l'articulation augmente.

Lors de la libération de l'excès de pression dans l'articulation, une partie du liquide synovial peut passer sous forme gazeuse et s'en échapper, créant ce "crack".

Le bruit de cavitation n'est pas indicateur d'un bon ou d'un mauvais ajustement, un ajustement efficace sera repéré grâce aux tests fonctionnels (orthopédique, neurologique...) effectués avant et après l'ajustement.

Il convient de ne pas confondre un bruit de cavitation avec un bruit de frottement articulaire témoignant d'un mauvais alignement d'une articulation, laquelle mériterait d'être ajustée.



Plusieurs patients peuvent sentir des craquements qui les soulagent de douleurs locales lors de certains mouvements. Une articulation qui craque régulièrement toute seule lors de mouvement normaux est dite instable et compense en général une autre articulation proche qui est bloquée.

En continuant à faire craquer cette articulation instable le patient entretient son instabilité et sa compensation alors que l'articulation réellement bloquée le reste.



Si tel est votre cas, parlez-en à votre chiropracteur et arrêtez d'entretenir votre instabilité.

Grâce à un ajustement de l'articulation continuellement bloquée et non des instabilités compensatrices, couplé à un travail de stabilisation par rééducation musculaire, ce genre de problème se résorbe simplement.

*CF une étude*

Étude montrant l'importance de la spécificité d'un ajustement chez les félins :  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24139864>



Les ajustements génèrent souvent des effets secondaires plus ou moins agréables et succincts. Le corps cherchant à retrouver un nouvel équilibre, on peut ressentir dans les 24 à 72 après l'ajustement des courbatures, des augmentations de la douleur locale passagère et une fatigue mais également une sensation de légèreté voir de désinhibition.

Ces phénomènes sont normaux et témoignent d'un travail profond du système nerveux sur le corps qui rééquilibre et réadapte les structures.

Si vous expérimentez des douleurs vraiment plus sévères ou des symptômes atypiques comme des vomissements ou une aphasie, contactez votre chiropracteur afin qu'il vous oriente sur la marche à suivre, il se doit de rester à votre disposition pour le suivi de votre soin.

Les accidents et séquelles graves post ajustements ne représentent qu'un cas sur plus de 3 millions de gestes et concernent souvent des patients à risque de dissection de l'artère vertébrale (HTA, diabète, tabagisme, obésité...) traités avec des manipulations en rotation.





Ces chiffres sont très faibles et pourtant anxio-gènes à tort. Pour rappel personne n'a peur de prendre des médicaments alors que les hospitalisations pour interactions médicamenteuses représentent 1% des hospitalisations totales.

Le lien entre l'ajustement cervical et la dissection de l'artère vertébrale reste flou et les chiropracteurs ont leurs propres recommandations de bonne pratiques basées sur plusieurs études de haut niveau statistiques afin de s'assurer de la nécessité, de l'efficacité et de la non dangerosité de leurs manipulations.

<http://vertebre.com/up/recommandation-clinique-2015-de-la-sofec-concernant-les-dissections-des.pdf>



Enfin d'un point de vue légal le chiropracteur est le seul praticien non médecin à pouvoir effectuer des manipulations de l'ensemble du rachis avec ou sans vecteur de force et de façon mécaniquement assistée ou non.

<https://www.ifec.net/la-chiropraxie-therapie-manuelle/differences-chiropraxie-osteopathie/>

*Faites confiance à votre thérapeute  
et faites-vous ajuster !*