



La consultation chiropratique



par Docteur Yannick Pauli

TABLE DES MATIERES

Raison d'être de ce fascicule	3
Indications pour la consultation chiropratique	4
Les 7 types de mal de dos	6
Mal de dos mécanique	6
Mal de dos dégénératif	6
Mal de dos de déconditionnement	7
Mal de dos neurologique	7
Mal de dos tensionnel	8
Mal de dos chimique	8
Mal de dos existentiel	9
Cadre d'action de la consultation chiropratique	9
Déroulement de la consultation chiropratique	10
<i>Quelques notions de physiologie pour mieux comprendre</i>	10
Le système passif	11
Le système actif	12
Le système de contrôle	13
<i>Quelques notions de neurologie pour mieux comprendre</i>	14
Mécanismes réflexes	14
Volonté et conscience	14
Système limbique	14
Les émotions et les maux de dos : 3 études clés	15
<i>Etat des lieux de votre dos : l'évaluation clinique</i>	15
<i>Recherche des causes de douleur : le questionnaire santé</i>	16
Suite du traitement	17
Conclusion	17
Le processus chiropratique NeuroFit (organigramme visuel)	19



Bienvenue, je suis le Docteur Yannick Pauli, directeur du *Centre Neurofit*.

Que vous désiriez en apprendre plus sur notre consultation chiropratique ou que vous ayez déjà pris rendez-vous pour une première consultation, ce fascicule vous donne de plus amples informations sur notre approche et sur le déroulement de la consultation chiropratique, style *NeuroFit*.

Raison d'être de ce fascicule

Ce fascicule vous apporte tous les détails concernant les objectifs, les indications et le déroulement de la consultation chiropratique.

Au *Centre NeuroFit*, nous souhaitons que notre prise en charge réponde effectivement bien à vos besoins. Nous offrons différents types de premières consultations et il est donc crucial de choisir celle qui répondra le mieux à vos attentes. Cet fascicule vous permettra d'en savoir plus sur notre consultation chiropratique et si cette consultation est la plus appropriée pour vous.

Vous trouverez également des informations sur le rôle du questionnaire de santé que nous vous demandons de remplir et son importance dans votre prise en charge, ainsi que des conseils pour bien le remplir.

Indications pour consultation chiropratique

La consultation chiropratique est destinée aux personnes souffrant de douleurs vertébrales – qu’elles touchent la nuque (cervicales), le milieu du dos (dorsales) ou le bas du dos (lombaires) – ou de douleurs irradiantes d’origine mécanique, comme les sciatiques ou les cervico-brachialgies.

Vous pouvez aussi avoir été orienté vers ce type de consultation si vous souffrez de problématiques articulaires, musculaires ou tendineuses, comme des tendinites.

C’est également la consultation de choix en cas de mal de dos lié à une grossesse ou si vous êtes intéressée par la technique de Webster (pour bébé en siège).

Si vous consultez pour votre enfant, la consultation chiropratique est idéale en cas de problème simple comme un blocage mécanique, des otites, des torticolis ou encore des coliques du nourrisson.

La consultation chiropratique inclut une anamnèse et un examen clinique destinés aux problèmes mécaniques et aux conséquences qui en découlent. Elle est surtout indiquée pour des problématiques récentes.

Par contre, si vous avez une symptomatologie qui dure depuis plus de trois mois, cela signifie que votre corps n’arrive pas à réengager ses propres mécanismes de guérison. Nous aurons donc besoin de faire un examen qui va bien au-delà de la mécanique, et qui prendra par exemple en compte votre état de stress, ou encore votre statut neurologique et nutritionnel.

Si vous avez déjà pris rendez-vous mais que vous constatez que, finalement, vos symptômes sont autres que des problématiques mécaniques ou qu’ils durent depuis plus de 3 mois, vous pouvez conserver votre consultation chiropratique. Mais soyez conscient qu’à la fin de cette évaluation mécanique, je vous recommanderai certainement que nous investiguions davantage votre cas avec d’autres examens complémentaires.

Vous trouverez les indications principales de la consultation chiropratique sur la page suivante :

Indications pour la consultation chiropratique

✎ Premier épisode de maux de dos ou de tête d'une durée de moins de trois mois, chez une personne en bonne santé générale

✎ Douleurs musculaires ou articulaires de la colonne vertébrale ou des articulations périphériques, affectant au maximum deux régions du corps, d'une durée de moins de trois mois, chez une personne en bonne santé générale

✎ Etat de stress léger à modéré, entraînant des tensions musculaires, vertébrales ou neurologiques, ainsi que leurs conséquences (par exemple, maux de tête, nervosité ou irritabilité)

✎ Blessures sportives ou tendinites localisées chez une personne en bonne santé générale

✎ Check-up vertébral et neuro-musculo-squelettique chez une personne en bonne santé générale

✎ Symptomatologie unique chez les enfants (par exemple, douleurs localisées, blocage vertébral, problème de posture, scoliose, stress, otites, coliques du nourrisson, torticolis, troubles du sommeil, etc.) en bonne santé générale

✎ Check-up des enfants

Les 7 Types de Mal de Dos

Bien que la consultation chiropratique soit utilisée pour évaluer diverses problématiques, j'aimerais vous donner un peu plus d'information sur son déroulement en utilisant le motif le plus courant pour lequel les patients choisissent cette consultation : les maux de dos et les problèmes articulaires.

Cela fait vingt ans que je suis en pratique et que j'effectue entre 8 000 et 10 000 consultations chaque année. J'ai pu observer qu'il existe **sept types différents** de problèmes de dos. Si nous voulons pouvoir vous traiter de manière efficace, il est donc impératif d'identifier le ou les types de maux de dos qui vous affecte et de traiter spécifiquement chacun de ces types. Un symptôme de mal au dos n'indique pas quelle en est la cause, et si nous traitons le mauvais type de mal de dos, les résultats des thérapies que nous mettrons en place pourront être insuffisantes.

Voici donc un bref aperçu des sept différents types de maux de dos.

Mal de dos mécanique

Le mal de dos mécanique est un problème clinique assez simple : vous êtes en bonne santé, sans pathologie particulière, et vous faites un faux mouvement, vous tombez ou vous avez un accident. Vous vous bloquez une vertèbre, vous contractez un muscle ou vous pincez un nerf. Globalement, en quelques séances de traitements manuels avec un chiropraticien, un ostéopathe ou un physiothérapeute, vous êtes de retour sur les rails. Le mal de dos mécanique est simple et répond rapidement aux traitements manuels.

Mal de dos dégénératif

Le deuxième type de problématique que nous rencontrons est le mal de dos dit "dégénératif". Dans ce cas, les tissus de la colonne sont touchés, lésés ou blessés.

On distingue deux grandes catégories:

- La première concerne tous les problèmes de dos qui sont liés aux disques intervertébraux : protrusions discales, tassements de disques ou hernies discales qui vont jusqu'à irriter les racines des nerfs, donnant lieu à des sciaticques (irradiation dans la jambe), des cruralgies (irradiation dans la cuisse) ou des cervico-brachialgies (irradiation dans le bras).
- L'autre grande catégorie de problèmes dégénératifs, c'est ce qui se passe en cas d'usure des tissus (comme dans le cas de l'arthrose). Une arthrose trop développée peut être douloureuse en soi, voire également comprimer les racines des nerfs.

Le mal de dos dégénératif est problématique différente d'un mal de dos mécanique. Les tissus sont usés et peuvent garder une fragilité. On ne va pas toujours pouvoir restaurer complètement la fonction des tissus puisqu'il y a cette usure qui s'est faite et cela ouvre potentiellement la porte à des récives.

Mal de dos de déconditionnement

Le mal de dos de déconditionnement est un état douloureux où les muscles n'arrivent plus à faire de manière adéquate leur travail de stabilisation ou de mobilisation. Les causes fréquentes de ce type de maux de dos sont une position assise trop prolongée et trop fréquente dans la journée, un manque d'activité physique et un mode de vie sédentaire. La musculature n'est plus capable de bien stabiliser votre dos, vos articulations sont sur-sollicitées et cela entraîne l'apparition de douleurs.

Dans le cas des maux de dos de déconditionnement, les manipulations vertébrales peuvent être importante pour corriger les conséquences, mais elles ne sont pas suffisantes pour aborder les causes puisque la vraie solution dans ce type de mal de dos passe par un reconditionnement de votre musculature.

Ces trois différents types de maux de dos demandent des prises en charge différentes et adaptées. C'est pour cette raison qu'il est très important d'identifier le type de mal de dos dont vous souffrez afin de cibler le traitement qui sera le plus efficace pour votre cas. Il est également fréquent d'observer la combinaison de plusieurs types de maux de dos chez les patients. Vous pouvez par exemple avoir à la fois un problème mécanique et un problème de déconditionnement. Dans ces cas, il est donc essentiel de combiner plusieurs traitements, chaque traitement abordant spécifiquement le type de mal de dos impliqué dans vos douleurs.

Mal de dos neurologique

Le quatrième type de mal de dos est le mal de dos neurologique. Vous avez l'impression que votre dos est le problème, parce que c'est là que vous ressentez les douleurs, mais en réalité, les douleurs sont générées par des dysfonctions de votre système nerveux. C'est le principe des « douleurs fantômes », que l'on trouve notamment chez des personnes qui se sont fait, par exemple, amputer un bras et qui ont l'impression d'avoir mal à ce bras ... qui n'existe plus.

Dans le mal de dos neurologique, les douleurs sont générées par le cerveau. Elles sont bien réelles et vous paraissent vraiment venir de votre dos. Mais en fait, elles viennent de votre cerveau qui a développé une sensibilité à la douleur et qui génère des messages douloureux à tout va.

Le mal de dos neurologique est responsable des douleurs chronique, comme la fibromyalgie ou les douleurs neuropathiques. C'est une problématique complexe qui demande une approche radicalement différente des autres types de mal de dos. En fait, dans ce type de problème les traitements utilisés pour les autres types de maux de dos – comme les manipulations, les massages ou la réhabilitation – peuvent même péjorer la situation clinique.

Mal de dos tensionnel

Le cinquième type de mal de dos est le mal de dos que j'appelle « tensionnel ». C'est un mal de dos qui est dû aux tensions de la vie, lorsque vous avez accumulé trop de stress dans vos muscles, vos articulations et votre système nerveux. On peut également classer dans cette catégorie tous les problèmes de dos liés à nos émotions, aux demandes de la vie et aux soucis que l'on peut avoir.

Il est très important de comprendre que ce mal de dos tensionnel peut finir par évoluer en mal de dos mécanique. Si vos muscles sont contractés, votre colonne ne va plus bouger et cela va créer des blocages mécaniques. Par contre, la solution n'est plus mécanique car nous devons aller au cœur du problème : l'accumulation de tension et de stress dans le système nerveux.

Si vous êtes détendu et que vous vous bloquez le dos, une manipulation va vous soulager rapidement et vous allez vous sentir mieux. Mais si votre système nerveux est tout contracté et que je viens seulement débloquer la mécanique, vous allez peut-être vous sentir bien un ou deux jours. Par contre, si l'on ne met pas en place un processus qui permet de petit à petit venir éliminer les tensions neurologiques sous-jacentes, votre colonne va à nouveau se verrouiller rapidement et les douleurs vont revenir. Nous devons donc aborder ce type de mal de dos de manière différente du type mécanique.

Mal de dos chimique

Le mal de dos chimique constitue le sixième type de mal de dos. Par « chimique », j'entends qu'il y a une composante inflammatoire. L'inflammation peut être une cause de maux de dos. Vous en avez fait l'expérience quand vous avez pris des anti-inflammatoires qui ont calmé momentanément vos douleurs. Pourtant, le but ici n'est pas simplement de moduler chimiquement l'inflammation avec un médicament ; il faut en découvrir les causes et les éliminer. Le mal de dos chimique est lié à notre style de vie.

L'inflammation des tissus peut avoir des causes multiples, comme par exemple :

- une alimentation trop riche en oméga 6 ou en graisses trans.
- une consommation excessive de produits à base de sucres raffinés ou trop riche en produits animaux comme les viandes et les produits laitiers.
- la consommation de substances chimiques comme l'alcool ou la cigarette
- la sédentarité ou le manque de sommeil.

L'inflammation peut également provenir :

- d'un déséquilibre au niveau gastro-intestinal (dysbiose et intestin perméable), ce qui crée de l'inflammation dans le reste du corps
- de maladies auto-immunitaires, etc.

Dans ce type de mal de dos, les douleurs ne sont plus dues à des problèmes mécanique ou neurologiques mais à une composante chimique qu'il faut prendre en compte pour traiter efficacement la douleur, notamment au travers d'une approche nutritionnelle.

Mal de dos existentiel

Le dernier type de mal de dos est le mal de dos dits « existentiel ». Dans ce cas, la douleur est un message du corps qui dit que « vous en avez plein le dos ! » Les douleurs s'expriment au niveau du dos, mais elles sont l'expression que votre vie n'est pas comme vous auriez espérée qu'elle soit.

Vos maux de dos sont le baromètre de votre manque de plénitude et d'épanouissement. Des stratégies thérapeutiques très spécifiques, propres à ce type de mal de dos, sont à mettre en place si vous désirez vous sentir mieux. La remise en question et la transformation sont nécessaires. Un accompagnement de coaching est essentiel.

Cadre d'action de notre consultation chiropratique

La consultation chiropratique n'est PAS destinée à évaluer tous les types de maux de dos. Elle permet d'évaluer les problèmes mécaniques, dégénératifs, de déconditionnement et, en partie, les problèmes tensionnels.

Si vos symptômes sont chroniques, que vous avez d'autres maladies, notamment des maladies auto-immunes qui créent beaucoup d'inflammation, il se peut que d'autres types de mal de dos soient impliqués et que vous ayez besoin d'exams complémentaires, d'une consultation plus axée sur l'aspect chimique de vos douleurs, ou plus axée sur votre existence, ou encore sur votre statut neurologie. Ces exams complémentaires sont envisagés au cas par cas, selon vos besoins, après votre consultation chiropratique.

Gardez à l'esprit que la consultation chiropratique est faite essentiellement pour ce qui touche à la mécanique, au déconditionnement, au dégénératif et au tensionnel. Elle n'est pas destinée à identifier les causes de maux de dos neurologiques, chimiques, ou existentiels. En cas de besoin, nous organiserons une consultation spécialisée pour chacun de ces domaines.

Déroulement de la consultation chiropratique

J'aimerais maintenant vous en apprendre un peu plus sur le déroulement de la consultation chiropratique.

Lors de l'anamnèse et de l'examen clinique, nous allons faire un état des lieux de vos symptômes et de vos problèmes. Nous allons également en chercher les causes. Nous allons examiner votre dos, vos articulations, votre système nerveux, bref, l'ensemble de votre système neuro-musculo-squelettique.

Je limiterai mon explication aux problèmes de dos parce qu'ils représentent le motif principal de la consultation chiropratique. Mais vous verrez qu'en pratique, la manière dont nous allons effectuer cet état des lieux est beaucoup plus complexe. Votre problème n'est pas juste une histoire de « vertèbre déplacée », de « muscle sorti de sa gaine » ou de « nerf coincé ». Le corps humain est bien plus surprenant que cela.

Quelques notions de physiologie pour bien comprendre

Il existe trois systèmes qui travaillent de manière interdépendante pour permettre à votre dos de bien fonctionner sans douleurs et de maintenir son intégrité.

Ces trois systèmes sont :

- Le système passif
- Le système actif
- Le système de contrôle

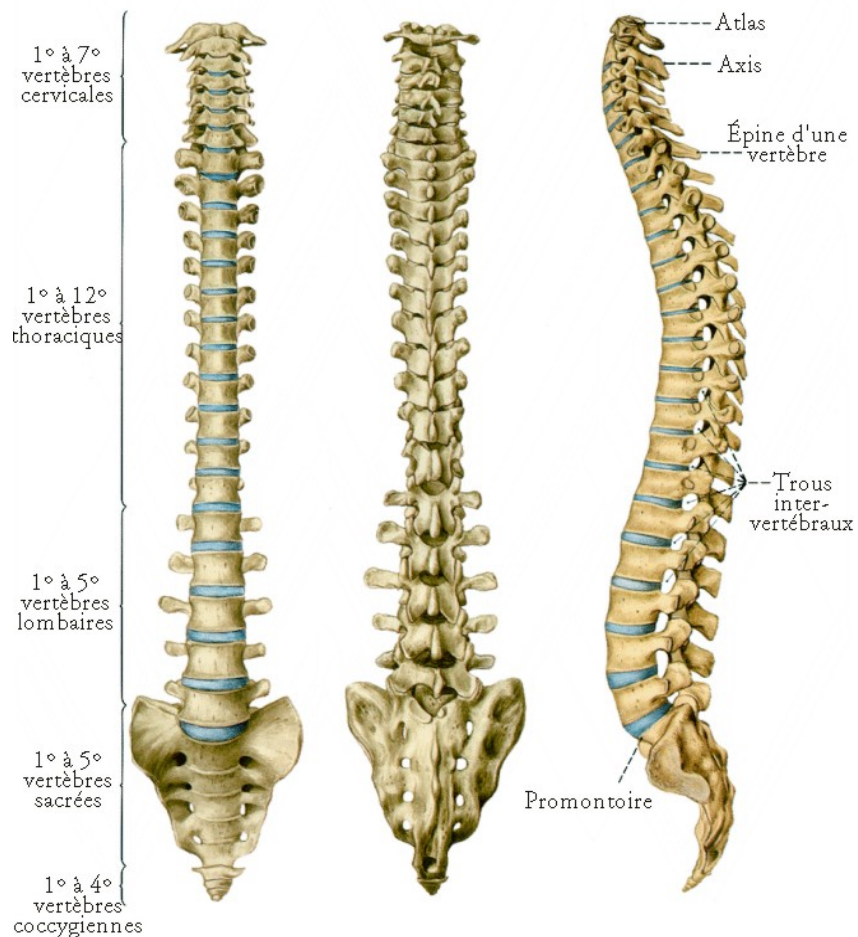
Les prochaines pages vous en apprennent plus sur ces trois systèmes.

Le système passif

Le premier tissu ou système est le **système passif**. Il est constitué de votre colonne vertébrale, qui est elle-même constituée de vertèbres, de disques et de ligaments.

Cette colonne vertébrale, sans les autres systèmes, est très peu stable. Si l'on place 9 kilos de charge sur la colonne vertébrale seule, elle va s'effondrer. Sa stabilité provient des autres systèmes.

Nous allons donc devoir évaluer votre système passif, votre colonne vertébrale, votre bassin, et parfois même votre crâne. On peut le faire en regardant l'alignement de votre posture, en palpant les raideurs de la colonne et en évaluant le mouvement des articulations pour voir si elles bougent correctement.



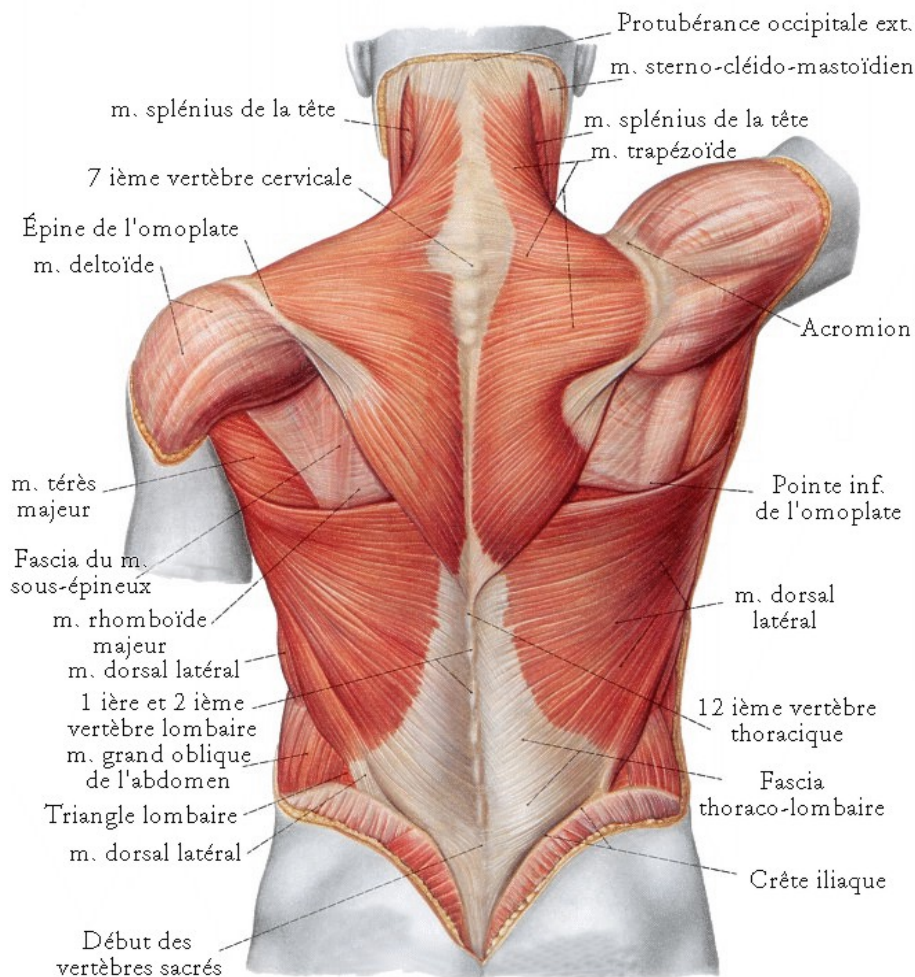
Le système actif

Ensuite, pour que la colonne trouve sa stabilité, nous avons besoin d'un deuxième système : le **système actif**.

Le système actif est constitué par la musculature. Le bon fonctionnement de notre système actif nécessite 2 types de muscles ayant des rôles différents: des muscles qui vont stabiliser la colonne et des muscles qui vont permettre le mouvement.

Le système passif étant très peu stable, il est impératif que la musculature le stabilise avant même de considérer de le faire bouger. En bougeant la colonne sans la stabiliser, nous prendrions le risque de la blesser à chaque mouvement.

Nous avons donc besoin de muscles posturaux pour stabiliser la colonne. Une fois la colonne stabilisée, la musculature du mouvement peut finalement s'activer pour nous faire bouger.



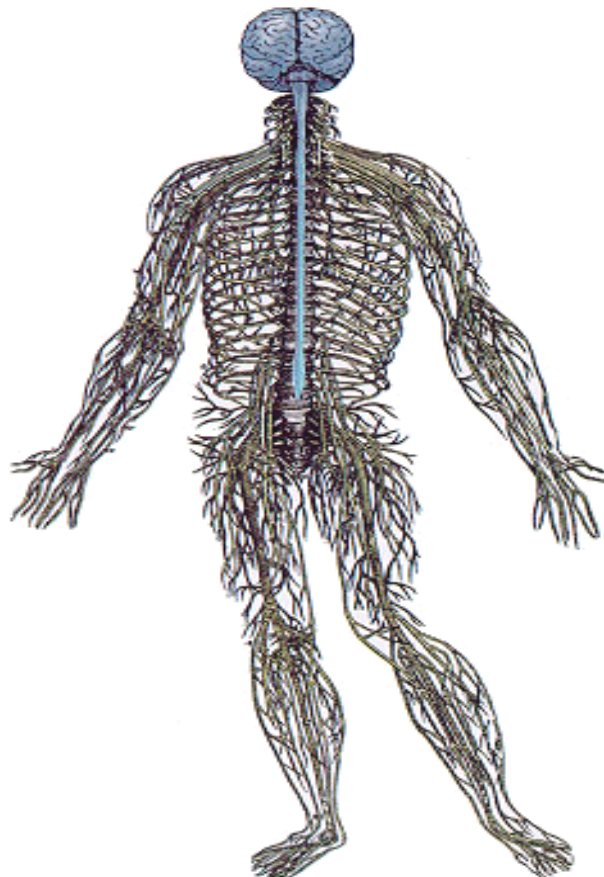
Nous allons évaluer la fonction des muscles stabilisateurs et des muscles du mouvement. Vous pouvez avoir un de ces 3 types de problèmes :

- vos muscles posturaux et de mouvement sont fragilisés et participent à vos douleurs de dos,
- vos muscles stabilisateurs sont affaiblis et à chaque mouvement, votre colonne est blessée et douloureuse,
- vos muscles posturaux stabilisent bien la colonne mais vos muscles de mouvement ne sont pas bien coordonnés, ce qui peut créer des douleurs.

Le système de contrôle

Les muscles qui forment le système actif donnent de la stabilité et du mouvement à la colonne, mais pour agir, ils sont sous les ordres d'un système appelé système de contrôle. Ce système de contrôle est le **système nerveux**.

Il contrôle la musculature pour stabiliser et puis créer le mouvement afin que la colonne vertébrale, le système passif, puisse bien fonctionner et ne soit pas lésé ou blessé. Il est donc essentiel d'évaluer ce système, ce que nous faisons à l'aide d'équipements diagnostics et de tests cliniques spécialisés.



Quelques notions de neurologie pour mieux comprendre le système nerveux

Vous comprenez désormais mieux l'importance des trois systèmes neuro-vertébraux. Pourtant, au niveau du système nerveux, les choses se corsent encore un peu. Parce que de multiples dimensions interviennent qui incluent votre moelle épinière, votre cerveau et même vos zones émotionnelles.

Mécanismes réflexes

Nous avons un niveau du système nerveux qui permet de coordonner les mécanismes réflexes au niveau de la colonne. Pour donner de la stabilité, le cervelet – une petite zone spécialisée située à l'arrière du cerveau – va jouer un rôle clé dans le système réflexe. Tout cela se fait de manière inconsciente, c'est-à-dire que ce sont des mécanismes réflexes sur lesquels nous n'avons pas le contrôle.

Volonté et conscience

Une autre partie du système nerveux va, elle, nous faire bouger de manière consciente, c'est-à-dire volontaire. Elle implique différentes parties du cortex moteur. Ce cortex envoie des messages en direction de la musculature, messages qui vont transiter par des zones que l'on appelle les noyaux ou ganglions de la base. Ces ganglions de la base vont moduler les messages de mouvement en les amplifiant ou en les réduisant.

Ces ganglions de la base sont, par exemple, affectés en partie dans la maladie de Parkinson, maladie où les gens commencent à trembler et à devenir très lents.

Le contrôle moteur transite par ces voies-là, mais aussi par le cervelet qui va coordonner nos mouvements et synchroniser nos mouvements. Le bon fonctionnement de ces zones est très important pour que le mouvement soit fin et qu'il ne blesse pas les articulations.

Système limbique

On ajoute ensuite un niveau supplémentaire avec le système limbique – ou système émotionnel – qui va influencer le tonus de base de notre musculature. Quand nous avons des émotions, nous avons tendance à nous tendre, à nous contracter, à nous cuirasser. En activant le système limbique, nous affectons donc la fonction de notre dos et nous sensibilisons notre système nerveux à la douleur.

D'ailleurs, la plupart des patients sont étonnés d'apprendre à quel point les émotions jouent un rôle dans nos maux de dos. Pour vous en convaincre, lisez l'encadré de la page suivante.

Tous ces niveaux du système nerveux peuvent donc être impliqués dans votre mal de dos et nous allons donc les évaluer.

Les émotions et les maux de dos : trois études clés

❶ Dans une étude, les chercheurs ont placés des sujets dans un IRM fonctionnel pour tenter d'identifier les zones cérébrales responsables de la douleur. Ils ont ensuite induit une douleur physique aux participants et ont cartographié les zones cérébrales qui se sont activées. Ils ont ensuite soumis les participants à un rejet social (pour induire une blessure émotionnelle). Et là, surprise : le rejet social active les mêmes zones cérébrales que les douleurs physiques !

❷ Dans une autre étude, les chercheurs se sont intéressés à l'impact mécanique des émotions et du stress psychologique. Ils ont demandé à des sujets de soulever un cageot et de le poser sur une étagère. Les scientifiques ont mesuré la charge mécanique induite par l'effort physique sur le dernier disque intervertébral du bas du dos. La charge mesurée a servi de point de comparaison. Puis, les chercheurs ont demandés aux participants de faire exactement le même mouvement, mais en ajoutant une contrainte de temps. Ce stress émotionnel s'est traduit, en moyenne, par une augmentation de 40kg de charge sur le dernier disque ! Puis, dans une deuxième partie de l'étude, ils ont demandé aux sujets de porter leur cageot, mais en induisant cette fois-ci un élément d'incertitude. Les résultats sont choquants : ce stress psychologique s'est traduit par un charge supplémentaire mécanique de 70 kg ! Imaginez la charge que vous « mettez sur votre dos » si vous avez des problèmes de couple, des difficultés financières ou si vous avez du stress professionnel.

❸ Dans cette étude, les chercheurs ont voulu connaître l'influence du stress psychologique vécu pendant l'enfance par des adultes devant se faire opérer d'une hernie discale. Ils ont divisés les sujets en deux groupes : ceux qui n'avaient pas subi de stress psychologique pendant l'enfance et ceux qui en avaient subi (comme avoir été abusés ou abandonnés, ou encore avoir grandi avec l'impression que les parents ne les aimaient pas ou avec un parent souffrant d'une maladie psychique, comme de la dépression). Dans le groupe sans antécédents psychologique, la chirurgie a soulagé 95% des participants. Dans le groupe avec antécédents, la chirurgie n'en a soulagé que 15% !

**Vos émotions peuvent donc contribuer à vos maux de dos,
voire même vous empêcher d'en guérir !**

Etat des lieux de votre dos : l'évaluation clinique

Nous allons observer, au niveau passif, l'alignement de votre colonne. Nous allons palper votre colonne et ses muscles. Grâce au testing musculaire, nous allons pouvoir mesurer si vos muscles sont forts ou s'ils ont des faiblesses, et voir s'ils se synchronisent bien entre eux.

Au niveau du système nerveux, nous allons utiliser un **électromyographe para-vertébral de surface**. C'est un équipement qui va nous permettre de mesurer de manière objective la quantité de tensions dans votre système nerveux pour voir s'il fonctionne bien et pour comprendre si la communication entre le cerveau et le reste de votre corps se fait bien.

Nous réaliserons également d'autres tests cliniques pour évaluer les différents aspects présentés dans les paragraphes précédents, comme les réflexes, le cervelet et les zones motrices.

Recherche des causes de douleur : le questionnaire santé

Faire un état des lieux, c'est important. Mais ce qui l'est encore plus, c'est de comprendre ce qui a créé cet état !

En effet, si l'on vous répare et que l'on vous remet sur pied sans aborder les causes des douleurs, vous allez rechuter ou faire une récurrence. L'idée est de, non seulement, corriger les problèmes, mais également de comprendre quelles en sont les causes.

C'est vraiment très important.

Par exemple, si vous êtes trop assis, cela peut participer à vos problèmes de dos. On sait par exemple que, parmi les personnes qui sont **assises plus de quatre heures par jour**, 59% d'entre elles vont développer des maux de dos, alors que, parmi les personnes qui sont assises moins de quatre heures par jour, seulement 7% vont développer des maux de dos.

On sait aussi que si vous vous faites mal, une blessure aiguë, et que vous êtes assis plus de quatre heures dans la journée, votre risque que votre blessure évolue en problématique chronique est quasiment 2,6 fois plus élevé.

Le fait de vous blesser la colonne en étant au **chômage** augmente statistiquement de 17 fois la probabilité que votre problème de dos devienne chronique !

Il est donc important d'identifier ces facteurs de risque pour qu'on puisse essayer de les limiter le plus possible. Bien évidemment la recherche d'un emploi est une action qui vous incombe, mais en avoir conscience participe à ce que nous devons savoir dans votre prise en charge.

Parmi les autres informations que nous devons connaître, le fait que vous fumiez, par exemple, est important. En effet, **si vous fumez**, vous augmentez votre risque de développer des problèmes de dos et la récupération, voire la guérison est plus longue que chez un non-fumeur.

De même, si vous avez des **problèmes de sommeil**, que vous dormez mal, des études montrent que cela augmente votre risque de développer des problèmes de dos de 2,4 fois.

Votre **état cardiovasculaire** est aussi important. Si vous avez du cholestérol et de l'artériosclérose, cela ne va pas seulement boucher les artères qui vont vers votre cœur, mais cela va aussi boucher les artères vertébrales et donc engendrer moins d'alimentation, moins d'irrigation de vos disques intervertébraux, ce qui favorise leur dégénérescence.

On sait encore que si vous êtes sous **stress financier**, endettés, vous avez 65% de risques supplémentaires de développer des problèmes de dos que les gens qui n'ont pas de dettes.

Comme mentionné dans l'encadré de la page 15, **vos bien-être émotionnel et vos expériences de vie** jouent également un rôle. Souvenez-vous de l'étude très intéressante qui a été faite chez des gens qui se sont fait opérer pour une hernie discale. Ces patients ont été séparés en deux groupes sur la base de traumatismes qu'ils avaient eus pendant l'enfance, donc bien des années auparavant. Le premier groupe n'avait eu aucun traumatisme pendant l'enfance et le second groupe avait eu trois traumatismes ou plus pendant leur enfance. Ces traumatismes incluaient des abus physiques ou des maltraitements émotionnelles ou avaient eu la perception que leurs parents ne les aimaient pas. Dans ce second groupe, la chirurgie a été un échec chez 85% des patients, alors que dans le groupe qui n'avaient pas eu ces antécédents, la chirurgie a été un échec chez seulement 5%. Cela montre bien que ce qu'il s'est passé dans votre vie, vos antécédents, vos expériences de vie, peut influencer les résultats de votre traitement.

Nous avons donc besoin de connaître ces informations. Vous verrez que le questionnaire de santé à remplir est de 4 pages. Il est très complet, mais il nous est nécessaire pour connaître ces différents éléments pouvant être des causes de vos douleurs et déterminer la manière dont vous allez répondre à nos soins.

Suite du traitement

Une fois l'état des lieux effectué et les causes identifiées, nous allons faire deux choses :

- si nous avons suffisamment d'information, nous allons vous proposer un programme de soin adapté à vos besoins.
- Si des informations manquent pour poser un diagnostic complet, nous pourrions demander des examens complémentaires avant de vous proposer un traitement : imagerie, radiographie, IRM, ou encore l'avis d'un spécialiste.

Si l'état des lieux montre une composante neurologique, chimique ou existentielle, je vous inviterai à considérer l'une de nos consultations spécialisées.

Conclusion

Ce fascicule vous a donné un aperçu de ce nous allons faire pendant la consultation chiropratique. J'insiste à nouveau sur le fait qu'il est important pour votre prise en charge que vous remplissiez consciencieusement le questionnaire.

Nous en avons besoin pour obtenir des informations sur les causes de vos symptômes, pour mieux comprendre ce qui a amené ce problème à se développer en premier lieu, afin que nous puissions non seulement vous aider à résoudre vos douleurs actuelles mais aussi résoudre les causes qui les ont amenées à se créer.

Si nous traitons juste le symptôme et que nous n'abordons pas les causes, vous aurez de fortes chances de redévelopper le problème au même endroit ou ailleurs dans votre corps.

Je me réjouis de vous rencontrer sous peu pour notre consultation chiropratique. Prenez le temps de télécharger le questionnaire santé qui vous correspond. Il existe trois types de questionnaires :

- [le questionnaire adulte pour les personnes de plus de 15 ans](#)
- [le questionnaire enfant pour les personnes entre cinq et quatorze ans](#)
- [le questionnaire enfant en bas-âge pour les enfants de zéro à quatre ans.](#)

Je me réjouis de vous rencontrer personnellement pour cette consultation et commencer avec vous à identifier ce qui se passe vraiment, les causes de vos problèmes, de vos douleurs et de vous proposer un état des lieux complet.

A bientôt.

Dr. Yannick Pauli

Le processus chiropratique NeuroFit

ETAPE 1

ETAPE 1 - LA CONSULTATION CHIROPRATIQUE en mode VDE*

La consultation chiropratique inclut:

- l'interprétation de vos questionnaires
- l'anamnèse médicale et de santé
- l'examen clinique
- la définition des attentes et des intentions

* Le Mode VDE

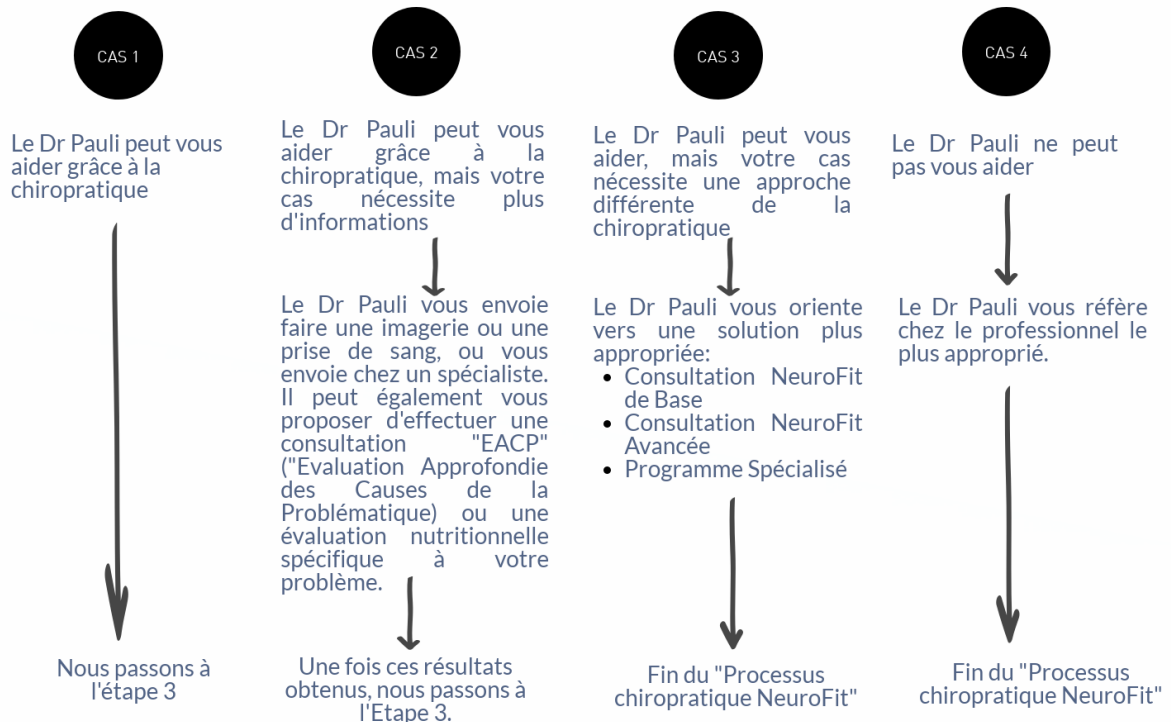
Le Dr Pauli effectue votre consultation chiropratique en "Mode VDE" ou "Mode Vue D'Ensemble". Cela veut dire qu'il utilise l'approche chiropratique tout en maintenant son regard et son expérience de clinicien formé à la médecine fonctionnelle et à la neurologie fonctionnelle. De cette manière, il pourra prendre en compte toute problématique qui participe à vos problèmes de santé mais qui ne sont pas du ressort de la chiropratique.

ETAPE 2

ETAPE 2 - LA DECISION DU DR PAULI

Après la consultation, le Dr Pauli se pose la question de savoir si ses compétences vont lui permettre de répondre à vos attentes et de savoir s'il choisi de vous accepter comme patient*.

4 cas de figures sont possibles.



* Pourquoi le Dr Pauli n'accepte pas nécessairement tous les patients

Après plus de 5000 nouveaux patients et près de 100'000 consultations cliniques, le Dr Pauli a observé que sa capacité à aider ses patients avait moins à voir avec le type de problème ou de pathologie dont souffre le patient et tout à voir avec l'intention du patient.

La guérison est une histoire d'équipe. Le Dr Pauli s'engage toujours à 100% dans la relation thérapeutique. Il en attend de même du patient. Si le patient n'est pas prêt à s'engager pleinement, le Dr Pauli se réserve le droit de ne pas l'accepter comme patient.

Le processus chiropratique NeuroFit (suite)

ETAPE 3

ETAPE 3 - COMMUNICATION DES RESULTATS DE LA CONSULTATION

Dans cette étape, le Dr Pauli vous fait un état des lieux de ce qui est ressorti de la consultation et de l'examen clinique - le cas échéant, des imageries, prises de sang ou avis spécialisés. Sur cette base, il vous fait une proposition de prise en charge personnalisée à vos besoins. Il vous présente également les FACTEURS PARTICIPANTS à votre problématique qui devront être abordés afin d'éviter les récurrences, ainsi que les "FACTEURS X", des interventions additionnelles que vous pourrez mettre vous-même en place pour accélérer votre guérison.

Et parce qu'il n'est pas toujours facile de se souvenir de tout ce dont votre praticien vous a expliqué, le Dr Pauli vous remettra un dossier écrit résumant l'état des lieux et vous donnera accès à des vidéos informatives qui expliquent en détails les résultats de la consultation. Vous pourrez ainsi informer vos proches sans rien oublier.

ETAPE 4

ETAPE 4 - DECISION DU PATIENT

Vous désirez suivre la prise en charge personnalisée proposée par le Dr Pauli et vous avez la volonté et l'intention de vous engager pleinement dans vos soins?



NOTE IMPORTANTE

Le Dr Pauli ne traite pas le patient pendant la consultation initiale. En cas de symptomatologie aiguë, un premier rendez-vous de traitement pourra être organisé le jour même ou le lendemain afin de débiter la prise en charge dans les plus brefs délais.

ETAPE 5

ETAPE 5 - PRISE EN CHARGE

La prise en charge débute sur la base du nombre de séances prescrites par le Dr. Pauli

ETAPE 6

ETAPE 6 - LE BILAN

A la fin de la série de séances prescrites, le Dr Pauli effectue un bilan comparatif pour évaluer vos progrès. Le bilan comparatif inclut un questionnaire pour évaluer les progrès subjectif (ce que vous avez ressenti) et un examen clinique permettant d'évaluer les progrès objectifs.

ETAPE 7

ETAPE 7 - DECISION CONJOINTE

Sur la base du bilan, les objectifs et les attentes cliniques ont-ils été atteints et les intentions respectées?

OUI, COMPLETEMENT !

Trois options s'ouvrent à vous:
1. Continuer de travailler ensemble pour progresser sur d'autres aspects de votre santé
2. Faire de l'entretien pour maintenir les résultats et éviter les récurrences.
3. Arrêter la prise en charge jusqu'à de nouveaux besoins.

OUI, PARTIELLEMENT !

Trois options s'ouvrent à vous:
1. Continuer la prise en charge actuelle jusqu'à amélioration clinique maximale
2. Changer ou affiner la prise en charge pour un meilleur impact clinique
3. Co-gestion avec un autre professionnel

NON !

Trois options s'ouvrent à vous:
1. Se donner un peu plus de temps (si les paramètres cliniques objectifs s'améliorent)
2. Changer la prise en charge (autres méthodes du Dr Pauli)
3. Arrêter la prise en charge et demander l'avis d'un autre professionnel