

# LE SPORT

"Une âme saine dans un corps sain" nous dit ce proverbe antique. Il traduit sagement une recette éprouvée de vie active, saine et bien équilibrée. Les anciens étaient déjà conscients de l'importance de l'activité physique combinée à l'activité intellectuelle pour le développement complet et optimum de l'être humain.

La vie moderne et les découvertes technologiques que nous connaissons ont, malheureusement, trop favorisé le confort, la mauvaise nutrition et le manque d'exercice contribuant ainsi à la détérioration du bien-être physique et de la santé.

Fort heureusement, notre société s'éveille aujourd'hui à cette réalité et on ne compte plus les gens qui commencent à redonner au sport de participation et à l'activité physique la place primordiale que ceux-ci doivent occuper dans la prévention des divers problèmes de santé.

En effet, de plus en plus de gens s'adonnent maintenant, dans leur loisir, à la pratique d'un exercice physique, qu'il soit un sport individuel, de groupe ou de compétition, la marche, le jogging ou la randonnée. Les chiropraticiens sont favorables à de telles activités.

## Les blessures sportives

Malheureusement, le nombre sans cesse croissant de participants aux divers sports a entraîné parallèlement l'augmentation des blessures subies lors de la pratique d'un sport ou d'une activité physique. Les personnes qui pratiquent un sport récréatif d'une façon occasionnelle et alors qu'elles sont mal préparées sont plus sujettes aux blessures.

Ainsi, une activité physique, que l'on concentre dans une courte période à un rythme intensif auquel le corps n'est pas conditionné, peut provoquer de nombreux accidents. Les risques sont encore plus grands si on ne se donne pas la peine de réchauffer nos muscles avant de les soumettre à une telle demande. Il y a aussi les efforts démesurés, par exemple, d'un père "rouillé" qui essaie de tenir le même rythme que son fils lors d'une joute de hockey.

Le retour à l'activité physique après une longue période d'inactivité commande donc une certaine prudence. Il impose une période préalable de reconditionnement progressif et devrait idéalement être précédé d'un examen physique effectué par votre chiropraticien.

## Le sport et les enfants

Chez les enfants, la pratique des sports est évidemment une nécessité et un besoin. Elle est essentielle à leur complet développement. Mais ça ne veut pas dire que tous les sports peuvent convenir également. Les exigences de chaque sport sont aussi variables que la corpulence des jeunes qui les pratiquent. Si la pratique des sports est hautement recommandable pour les enfants, il est très important qu'elle se fasse entre participants de taille et de poids semblables afin de prévenir les risques d'accidents.

Il faut savoir qu'un dur coup donné sur les os d'un enfant en croissance peut affecter le développement normal de ces mêmes os. Souvent, les conséquences de telles blessures oubliées ne sont découvertes que plusieurs années plus tard. Il est donc important que les enfants de moins de 16 ans ne soient pas exposés à de durs chocs ou collisions ni à des efforts excessifs qui pourraient déranger la croissance de leur ossature.

Quiconque exerce une activité physique ou pratique un sport, est exposé à s'infliger des blessures lors de chutes ou de faux mouvements. Certaines de ces blessures, telles que coupures, éraflures, égratignures ou fractures sont faciles à constater. Cependant, il y a des blessures plus sournoises et moins visibles dont il faut se méfier. Une chute en ski peut entraîner des lésions au genou ou à la cheville, au coude ou à l'épaule ou des entorses vertébrales ou pelviennes. Au hockey, les mouvements brusques, les chocs violents et la posture courbée du patineur causent de nombreux maux de dos, résultat de torsions de la

colonne vertébrale. En ski de fond, les raideurs dans le cou et les épaules sont souvent provoquées par des blocages au niveau des cervicales.

Il faut considérer que seul une charpente anatomiquement normale permet des mouvements tout à fait harmonieux. Un dos voûté empêchera une respiration complète et profonde, un trouble dans le bas du dos compromettra la démarche normale. Un dérangement cervical pourra engendrer des maux de tête, etc.

### **Les soins chiropratiques**

La souplesse articulaire et le bon fonctionnement de l'appareil locomoteur dépendent principalement du bon état de la colonne vertébrale et du bassin. Des tests détectent les articulations anormales. Des soins chiropratiques peuvent généralement corriger ces problèmes avant qu'ils ne créent des dommages sérieux et permanents.

Il est impérieux de remédier rapidement et de façon adéquat à tout dérangement articulaire ou vertébral. Une correction habile et expérimentée pourra redonner à l'articulation ou à la colonne vertébrale son intégrité et rétablir rapidement le fonctionnement normal. Les chiropracteurs sont particulièrement entraînés à déceler et à corriger la plupart des anomalies du système musculo-squelettique.

Ces désordres ne se traitent pas avec des médicaments mais par des traitements correctifs. Ces soins demandent une dextérité et une compétence poussées comme celles que les chiropracteurs ont acquises lors de leur formation et de leur entraînement. Il sait que le bien-être physique dépend grandement du bon état de la colonne vertébrale et du bassin et il est en mesure d'empêcher une détérioration précoce due à des blessures de cette nature.

Votre chiropraticien peut vous conseiller sur la façon la plus efficace de faire de l'exercice et d'augmenter votre endurance et votre performance. Certains exercices développent les muscles de votre colonne vertébrale, d'autres améliorent la souplesse articulaire. Enfin, soulignons que de plus en plus d'équipes sportives font maintenant appel à des chiropracteurs pour prévenir et corriger des blessures consécutives à la pratique du sport. De nombreux athlètes olympiques ne jurent que par leur chiropracteur pour se garder en parfaite condition.