

UNIVERSITÉ DE LA SANTÉ OPTIMALE

Présenté par D^r Daniel Dargis, D.C.

(*Am J Phys Med Rehabil* 2003; 82 : 110-115).

L'amplitude du mouvement, c'est quoi?

Dans le film « Le magicien d'Oz », les articulations du Bûcheron-en-fer-blanc étaient complètement bloquées. Le temps et les éléments avaient agi et gravement limité la souplesse de sa colonne vertébrale et de ses membres. Sur le plan médical, il souffrait d'une perte extrême d'amplitude du mouvement.

Quelques gouttes d'huile aux bons endroits, et le bûcheron a rapidement recouvré sa capacité de bouger. Pour l'être humain par contre, l'intervention est un peu différente. Au moyen d'une technique douce et efficace appelée **ajustement chiropratique**, D^r Dargis aide à rétablir l'amplitude du mouvement et remet les patients sur le chemin de la guérison.

Importante amplitude articulaire

Au quotidien

Avant toute chose, l'amplitude du mouvement vous permet d'exécuter vos activités quotidiennes, qu'il s'agisse de lever votre bras pour vous peigner les cheveux ou de marcher simplement.

Des chercheurs ont récemment observé 28 collégiens afin de déterminer l'amplitude du mouvement nécessaire au niveau de la colonne cervicale pour effectuer 13 tâches fonctionnelles quotidiennes. À l'aide d'un appareil cervical servant à mesurer l'amplitude du mouvement, les chercheurs ont observé et enregistré l'amplitude en position de départ et en fin d'exercices de flexion-extension, de rotation et de flexion latérale.

Parmi les 13 « épreuves », attacher ses chaussures, stationner une voiture à reculons, se laver les cheveux et traverser la rue sont les tâches qui ont exigé la plus grande amplitude de mouvement de la colonne cervicale (*J Spinal Disord Tech* 2002; 15 : 307-311).

Performance optimale

À chaque instant de votre vie, dès le moment où vous vous levez le matin jusqu'à ce que vous vous mettiez au lit le soir, vous exécutez des milliards de mouvements physiques subtils et marqués. Une performance articulaire optimale exige une amplitude de mouvement optimale.

« Un système musculo-squelettique adéquat est un élément clé de la capacité fonctionnelle, de l'autonomie et d'une bonne qualité de vie. Une capacité fonctionnelle réduite et une maladie dégénérative des organes musculo-squelettiques constituent l'une des sources les plus fréquentes et croissantes de morbidité et de souffrance. » (*Res Q Exerc Sport* 1995; 66 : 276-85).

Prévenir l'arthrite

Comme ses collègues chiropraticiens, D^r Dargis sait qu'une amplitude de mouvement optimale garde le cartilage articulaire en bonne santé. Lorsqu'il y a restriction, le cartilage s'assèche et se dégénère. Un manque d'amortissement impose un stress sur la surface des os qui forment l'articulation, ce qui entraîne l'arthrose.

L'amplitude du mouvement aide également à gérer l'arthrite existante. Une nouvelle étude montre que les médecins peuvent en apprendre beaucoup sur la progression de l'arthrose dans le genou simplement en étudiant l'amplitude des mouvements d'un patient. « L'examen de l'amplitude articulaire donne de l'information sur la compartimentalisation de la maladie et aide le spécialiste à se concentrer sur le ou les compartiments en cause au moment d'effectuer des procédures diagnostiques et thérapeutiques. »



Types d'amplitude articulaire

Active - L'amplitude articulaire active est contrôlée et limitée par les muscles.

Passive - L'amplitude articulaire passive est contrôlée par les ligaments.

Anatomique - Gamme de mouvements possibles d'une articulation à l'intérieur de ses limites physiologiques, comme la forme de la surface de l'articulation, les ligaments et la masse musculaire.

Physiologique - Cette forme est dictée par le système nerveux à partir des renseignements fournis par les sensori-récepteurs qui se trouvent dans l'articulation.

Pathologique - Lorsqu'une articulation n'atteint pas sa pleine amplitude ou excède les limites naturelles, il survient une maladie que l'on appelle amplitude articulaire pathologique.

Avant de déterminer la ligne de conduite à suivre, D' Dargis effectue des tests pour évaluer l'amplitude des mouvements de chaque patient.

Prévenir les douleurs

L'activité physique, surtout celle qui améliore et maintient l'amplitude du mouvement, a aussi le potentiel de retarder ou de prévenir les troubles musculo-squelettiques, comme la lombalgie mécanique, les douleurs au cou et aux épaules, l'ostéoporose et les fractures associées.

Excellence athlétique

L'amplitude du mouvement est la clé de la réussite dans n'importe quelle discipline sportive. Par exemple, l'amplitude du mouvement de l'épaule est essentielle pour un élan parfait au golf. L'amplitude articulaire du genou et de la hanche est essentielle pour un coup de pied gagnant au soccer.



La connexion vertébrale

Lorsque le mouvement de la colonne vertébrale est restreint ou que les vertèbres sont désalignées, il survient une affection courante appelée **subluxation vertébrale** qui est associée à une perte de mobilité et d'amplitude articulaire.

La subluxation vertébrale entraîne toutes sortes de problèmes de santé comme le syndrome du canal carpien, des maux de tête, des maux de dos, des coliques chez le nourrissons et des infections à l'oreille. Les chiropraticiens corrigent la subluxation vertébrale à l'aide d'une technique éprouvée appelée **ajustement chiropratique**. Selon des chercheurs australiens, en plus de réaligner les vertèbres, l'ajustement de la colonne cervicale augmenterait également l'amplitude articulaire active. (*J Man Phys Ther* 2001; 24 : 552-555).

L'étude contrôlée à double insu sur échantillon aléatoire incluait 105 patients atteints de céphalées cervicogènes. Après trois semaines, les chercheurs ont découvert « une amélioration constante et statistiquement significative de l'amplitude articulaire active au niveau de la colonne cervicale après l'ajustement. »

Ces résultats ont été confirmés un an plus tard par les conclusions d'une autre étude suivant lesquelles « l'ajustement vertébral améliorerait la fonction musculaire, l'amplitude articulaire cervicale et la tolérance à la douleur, de sorte qu'elle pourrait être bénéfique pour traiter les patients souffrant de douleurs chroniques au cou. » (*Clin Biomech* 2002; 17 : 54)

Une histoire de poignet

La chiropratique fait également des miracles pour l'amplitude articulaire des membres.

Une étude scientifique a suivi une femme de 58 ans qui éprouvait une perte de préhension, de force et de

mobilité dans son poignet droit. Environ deux ans plus tôt, elle avait subi une fracture au même poignet.

Après quatre visites chez un chiropraticien où elle a reçu des ajustements spécifiques au poignet conçus pour améliorer la mobilité et la force de préhension, la patiente a constaté « une amélioration sensible de la force de préhension et de l'amplitude articulaire active. » Les chercheurs ont conclu qu'une « intervention appropriée d'ajustement chiropratique et une procédure d'examen se sont soldées par une résolution réussie du cas. » (*J Man Phys Ther* 1999; 22 : 105-107).



Tout est interrelié

Selon les recherches, une amplitude de mouvement restreinte dans une partie de l'organisme peut provoquer une perte d'amplitude dans d'autres parties. Par exemple, des ajustements chiropratiques au cou peut également affecter l'amplitude articulaire de la hanche chez des adultes normaux. Selon les chercheurs, « des résultats de ce genre peuvent attester l'existence d'un lien entre la colonne cervicale et les membres inférieurs. » (*J Manipulative Physiol Ther* 1998; 21 : 611-616)



Quelque 52 participants de 18 à 34 ans ont participé à l'étude. Un appareil portatif de mesure de l'amplitude articulaire, appelé dynamomètre, déterminait la limite d'amplitude du mouvement avant et après un ajustement.

Les participants ont été répartis dans trois groupes. Le premier a reçu des ajustements chiropratiques au cou, le second, des ajustements à la hanche et le troisième a reçu un traitement placebo. Même si les deux traitements ont amélioré la flexion à la hanche, « une analyse statistique a révélé que seule la procédure de manipulation cervicale avait augmenté sensiblement l'amplitude de flexion à la hanche. »

Contactez votre chiropraticien

La meilleure façon de commencer à rétablir l'amplitude articulaire consiste à prendre rendez-vous avec votre chiropraticien. Après un examen physique complet, il pourra poser un diagnostic et, au besoin, vous suggérer un plan d'action correctif.