

À QUOI SERT L'INFLAMMATION?

Par : Dre Marie-Claude Déry, chiropraticienne

L'inflammation est un mécanisme très utile à notre guérison. Voici quelques renseignements qui vous aideront à mieux comprendre ce phénomène pour mieux le gérer.

D'abord, bien que l'inflammation soit présente dans diverses situations, je m'attarderai ici à celle qui apparaît lors d'une blessure. Cette dernière peut être due à un traumatisme ou tout simplement suite à des mouvements répétés. Le suffixe « ite » est habituellement ajouté à la racine d'un mot pour identifier une condition inflammatoire, par exemple : tendinite, bursite, épicondylite, fasciite, ligamentite, etc. Les signes démontrant sa présence sont l'enflure, la rougeur, la présence de chaleur et la douleur.

L'inflammation est un processus physiologique essentiel à notre guérison. Prenons l'exemple d'une entorse à la cheville : lors d'un faux mouvement, vous tombez et ressentez immédiatement une vive douleur qui vous empêche de marcher. Selon le grade de cette entorse, vous pouvez présenter des déchirures ligamentaires, tendineuses et/ou musculaires qui nécessiteront une réaction de la part de votre corps, soit l'inflammation. Celle-ci provoquera une augmentation de l'afflux sanguin à la région blessée afin de fournir les différents éléments chimiques nécessaires à votre guérison.

L'inflammation est normale et naturelle et elle doit se produire. Par contre, elle est parfois exagérée et c'est pourquoi plusieurs moyens peuvent être envisagés afin d'en diminuer l'intensité. L'application de glace est souvent nécessaire et est la première chose à effectuer lors d'une blessure ou d'une inflammation chronique. Elle sera anti-inflammatoire, en plus d'être un très bon analgésique. Par la suite, des thérapies contrastes de froid et de chaleur pourront être prescrites afin de stimuler davantage la réparation des tissus. Différents thérapeutes peuvent vous aider à retrouver le bon fonctionnement de votre articulation, il suffit de vous informer auprès de votre professionnel de la santé afin de connaître la meilleure approche dans votre situation.

Lorsque le corps ne parvient plus à gérer son inflammation de façon naturelle, il peut être envisageable d'avoir recours à des anti-inflammatoires. Certains sont en vente libre et d'autres nécessitent une prescription de votre médecin. Ils sont très avantageux, mais doivent être bien utilisés. Ils vous aideront à diminuer l'inflammation et à contrôler votre douleur, bien qu'ils ne fassent pas disparaître la cause de votre problème, par exemple s'il s'agit d'une tendinite chronique. Grâce à ces médicaments, vous aurez l'impression que votre condition s'est améliorée, ce qui n'est pas toujours le cas et peut être un piège puisque vous retournerez à vos activités, conduisant à une aggravation de votre blessure. Vous devez bien comprendre le rôle de ces médicaments avant de les consommer.

En terminant, n'oubliez pas que votre corps est très intelligent et souvent autosuffisant. Les mécanismes de défenses qu'il utilise sont souvent désagréables et nuisibles dans notre quotidien, mais en tentant de l'aider en diminuant les symptômes, nous pouvons aussi lui nuire et ainsi prolonger le temps de guérison. Les méthodes discutées doivent être utilisées comme un encadrement à votre guérison et non en remplacement. N'hésitez pas à me contacter à la Polyclinique Chiropratique du Lac si vous avez des questions.