

Les maux de tête ... et si la chiropratique était une solution ?

Saviez-vous que 90% des maux de tête peuvent être classés parmi ces 3 catégories et peuvent être grandement soulagés par les soins chiropratiques :

1. **Céphalée de tension** : Ces maux de têtes sont parmi les plus fréquents et sont associés à une douleur en bande autour de la tête et durent entre 30 minutes et 7 jours. Ces douleurs proviennent de la tension au niveau des muscles du cou. Ces raideurs ont tendance à s'aggraver avec le stress, la fatigue, le bruit ou la lumière.
2. **Migraine** : La plupart du temps les douleurs sont sévères lancinantes et se situent plus sur un seul côté du crâne. Ce maux de tête sont souvent accompagnés de nausées, vomissements et d'une sensibilité à la lumière et/ou aux sons. La cause réelle est un changement neurologique et vasculaire soudain. Plusieurs études ont démontré que les ajustements chiropratiques pouvaient aider à diminuer la fréquence et l'intensité des crises migraineuses.
3. **Céphalée d'origine cervicale** : La douleur est souvent semblable à une migraine et est aussi souvent associée aux mêmes symptômes. La douleur débute souvent au niveau de la partie haute du cou ou de la base du crâne et monte au niveau de la tête progressivement. Comme son nom le dit, la céphalée est causée par une dysfonction des articulations vertébrales du cou et/ou de la musculature.

Comment puis-je réduire mes maux de tête ?

1. **Faites attention à votre posture.** Si vous passez beaucoup de temps dans une même position, comme devant un ordinateur, prenez des micro-pauses fréquentes pour étirer votre cou dans toutes les directions.
2. **Hydratez-vous bien.** Buvez un minimum de 8 verres d'eau par jour et évitez la caféine et l'alcool. La déshydratation peut précipiter ou causer des maux de tête.
3. Éviter la nourriture qui contient beaucoup de sel, de sucres ou d'agents de conservation.
4. **Faites de l'exercice régulièrement.** L'exercice réduit le stress, détend les muscles et augmente le taux de bêta-endorphines qui sont des réducteurs de stress naturels. Alors, bougez, courez, promenez-vous, faites de la bicyclette.
5. **Gestion du stress.** Le stress est reconnu pour déclencher les céphalées de tension. Essayez des techniques de relaxation comme la respiration profonde, le yoga et la méditation.
6. **Faites un suivi de vos maux de tête.** Faites-vous un calendrier et indiquez la localisation des douleurs, la durée et l'intensité de vos céphalées ainsi que les aliments que vous avez ingérés dans la journée.
7. **Faites évaluer l'état de votre colonne vertébrale ainsi que de votre musculature par votre chiropraticienne.** Il est fort possible qu'elle puisse vous aider.

Les soins chiropratiques sont sécuritaires et efficaces pour les maux de tête, sans utiliser de médicaments ni de chirurgie.