



Comme avant!^{MD}



ACTION-REACTION MD

LE BULLETIN D'INFORMATION EN RÉADAPTATION ET MÉDECINE SPORTIVE / REHABILITATION AND SPORTS MEDICINE NEWSLETTER

■■■■■■■■■■ VOL.1 NO.5 ■■■■■■■■■■ NOVEMBRE / NOVEMBER 2009 ■■■■■■■■■■

DANS CE NUMÉRO

- ▶ LA PHYSIOTHÉRAPIE ET LE CANCER..... **PAGE 2**
- ▶ L'OSTÉOPATHIE 101..... **PAGE 3**

IN THIS ISSUE

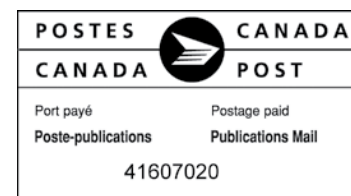
- ▶ PHYSIOTHERAPY AND CANCER..... **PAGE 2**
- ▶ OSTEOPTHY 101..... **PAGE 3**

Action-Reaction MD au service des médecins

Produit et diffusé par Action Sport Physio, Action-Reaction MD se veut avant tout un outil informatif au service des médecins sur la réadaptation et la médecine sportive. C'est le seul bulletin de ce genre au Québec. À chaque numéro, lisez la chronique MD rédigée par un médecin et apprenez-en davantage sur les blessures orthopédiques et la réadaptation physique.

Action-Reaction MD Closing The Gap With Physicians

Produced and distributed by Action Sport Physio, Action-Reaction MD is first and foremost a tool designed to provide doctors with information on rehabilitation and sports medicine. This is the only newsletter of its kind in Quebec. Each edition contains a "must read" MD Column written by a physician as well as a wealth of information on orthopaedic injuries and physical rehabilitation.



Pour plus d'information relativement à notre réseau, visitez-nous au www.actionsportphysio.com

For more information on our network, visit us at www.actionsportphysio.com

LA PHYSIOTHÉRAPIE ET LE CANCER

Selon la Société canadienne du cancer, 171 000 nouveaux cas de cancer et 75 300 décès surviendront de cette maladie en 2009.

Beaucoup de ces patients souffrent davantage des effets secondaires engendrés par le traitement anti-cancer que des conséquences directes de leur cancer. La chimiothérapie affaiblit ainsi souvent l'endurance du patient; l'immunothérapie peut causer une atrophie musculaire; la radiothérapie entraîne occasionnellement une baisse de flexibilité des articulations, etc. Et c'est sans compter les traitements chirurgicaux qui ont souvent pour conséquence l'amputation d'un groupe musculaire ou d'os. La physiothérapie peut aider à améliorer les conditions de vie d'un patient qui a subi un ou plusieurs de ces traitements..

En effet, le physiothérapeute crée un programme de réadaptation adapté aux besoins du patient. Selon la condition de ce dernier, le thérapeute mettra l'emphase sur des modalités antalgiques; des exercices de renforcement, de relâchement et d'assouplissement musculaire; des techniques de mobilisation; un programme aérobique (cardiovasculaire); un ré-entraînement de la préhension et de la dextérité; un entraînement de l'équilibre ou de la coordination. Le patient pourra ainsi retrouver son endurance, sa souplesse, sa force et sa puissance musculaire.

En améliorant son endurance cardiovasculaire, le patient améliorera entre autres sa respiration, sa tolérance à la douleur et sa digestion. L'augmentation de la souplesse de ses articulations et de ses muscles aura pour conséquence une baisse des adhésions créées par les cicatrices post-chirurgicales, puis une diminution de la douleur et une meilleure mobilité des articulations. En augmentant sa force musculaire: sa posture et sa masse osseuse en seront améliorées, puis il pourra reprendre ses activités quotidiennes. Du coup, l'humeur du patient et son niveau d'énergie en seront améliorés.

Il est fréquent qu'une femme atteinte du cancer du sein et qui a subi une ablation d'une tumeur soit suivie par un physiothérapeute afin de rétablir la mobilité de son épaule. Suite à ce type d'opération, le bras et l'épaule cessent de bouger dans leur pleine amplitude entraînant ainsi des douleurs et une perte de mobilité. Le physiothérapeute utilisera des techniques de mobilisation des cicatrices et de son épaule. Il lui proposera un programme d'exercices de renforcement, de relâchement et d'assouplissement musculaire ainsi que des moyens pour contrôler la douleur.

La physiothérapie peut également diminuer et contrôler efficacement un lymphoedème causé par les traitements du cancer du sein ou par d'autres types de cancer par l'application de bandages compressifs, l'utilisation de techniques manuelles de drainage lymphatique et d'exercices décongestifs. Le tout permettra de prévenir l'ankylose, d'augmenter la mobilité articulaire, de diminuer l'œdème et les infections.

PHYSIOTHERAPY AND CANCER

According to the Canadian Cancer Society, there will be 171,000 new cases of cancer and 75,300 deaths from cancer in 2009.

Several of these patients suffer more from the side-effects of their cancer treatments than the cancer itself. For instance, chemotherapy often weakens the patient's endurance, immunotherapy can lead to muscular atrophy, radiation therapy occasionally causes reduced joint flexibility, not to mention surgical treatments, which often involve the amputation of a muscle or bone group. Physiotherapy can help improve the quality of life of patients who have undergone these types of treatments.

The physiotherapist tailors a rehabilitation program based on the patient's needs. Consequently, the therapist may choose to focus on a number of avenues: pain relief mechanisms; strengthening, release, and muscular relaxation exercises; mobilization techniques; aerobics (cardiovascular); grip and dexterity retraining; or balance and coordination training. The goal is to help the patient rebuild endurance, flexibility, strength, and power.

Improving cardiovascular endurance helps improve the patient's breathing, pain tolerance, digestion, etc. Improving the patient's joint and muscle flexibility helps minimize adhesions caused by post-surgery scarring, reduces pain, and improves joint mobility. Increasing muscular strength results in improved posture and bone mass, which help the patient resume regular activities.

At the same time, this helps boost the patient's morale and energy.

It is not uncommon for women with breast cancer who have undergone lumpectomies to be referred for physiotherapy to restore shoulder mobility. Following this type of surgery, there is a loss of range in arm and shoulder movements, which, in turn, causes pain and a loss of mobility. The physiotherapist deals with these issues using scar and shoulder mobilization techniques in combination with an exercise program (muscle strengthening, release, and relaxation) and pain control measures.

Physiotherapy can also be effective in the reduction and control of lymphedema caused by the treatment of breast and other types of cancer. This is accomplished by the application of compression bandages, manual lymphatic drainage techniques, and decongestive exercises. These treatments help prevent ankylosis, increase joint mobility, and decrease oedema and infections.

CHRONIQUE MD OSTÉOPATHIE 101

L'ostéopathie est une profession de la santé qui fait partie des médecines manuelles. Elle repose sur le postulat suivant : il est possible, par des mobilisations/manipulations, de modifier de façon durable la bio-mécanique (et ainsi la physiologie) du corps humain.



Dr Paul Lépine, MD,
Médecin, membre de
l'Association des Diplômés
en Ostéopathie du Québec
(ADOQ)

Dr. Paul Lépine, MD,
Physician, member of the
Association des diplômés en
ostéopathie du Québec
(ADOQ)

Bien qu'il y ait peu d'études scientifiques à ce sujet, l'expérience humaine de plusieurs millénaires de médecine manuelle soutient l'ostéopathie.

Devant une personne présentant des problèmes de santé, l'ostéopathe recherche donc les causes structurelles de ces problèmes. Il évalue les structures en testant la mobilité et la texture de tous les tissus du corps (pas seulement des structures osseuses). Sa palpation est fine et précise. L'ostéopathe recherche des liens vasculaires et/ou nerveux entre les dysfonctions (symptômes) présentées par la personne qui le consulte et les problèmes structurels découverts. L'ostéopathe a toujours un regard global sur les problèmes qui lui sont présentés. Il recherche autant les causes structurelles locales, régionales que globales. Le travail de l'ostéopathe est aussi de restorer la capacité d'homéostasie, d'auto-guérison. Souvent, il s'agit moins de guérir que de restorer la capacité du corps de s'auto-guérir, en corrigeant les problèmes de structure spécifiques de la personne qui consulte. Donc, après une série de traitements ostéopathiques, une personne devrait non seulement être soulagée mais devrait aussi être capable de mieux faire face aux stress quotidiens, ne pas rechuter et être en meilleure santé globale.

Pour atteindre cet objectif, l'ostéopathie a développé plusieurs méthodes différentes de mobilisation/manipulation. La plus connue est la manipulation structurelle (qui fait « craquer »). Mais il y en a plusieurs autres: manipulations fonctionnelles (basées sur des réflexes proprioceptifs), manipulations « d'énergie musculaire » (basées sur des contractions isométriques précises), mobilisations myofasciales, etc. Les traitements ostéopathiques sont généralement ressentis comme très confortables, relaxants, doux, profonds.

L'ostéopathie est donc à son meilleur lorsque l'histoire ou l'examen laisse entrevoir une ou des causes structurelles (souvent traumatiques ou posturales), et qu'il y a peu ou pas de lésion organique limitant l'homéostasie. Consultations fréquentes en ostéopathie: plusieurs algies musculo-squelettiques, quelques syndromes douloureux fonctionnels (migraine, douleurs menstruelles), quelques syndromes neurologiques (certains vertiges, tunnel carpien), autres (lymphoedème post chirurgical, cicatrices adhérentes, doigt gâchette).

MD COLUMN OSTEOPATHY 101

Osteopathy is a health-care profession belonging to the manual medicine branch. It is based on the following postulate: through mobilizations/manipulations, it is possible to bring about lasting changes to the bio-mechanics (and thus, the physiology) of the human body.

While there are few scientific studies on this topic, several millennia of human experience in manual medicine support the validity of osteopathy.

Consequently, when dealing with a person experiencing health issues,

Illustrations cliniques :

Femme 57 ans, lombalgie depuis 10 ans, apparition progressive, stable depuis 5 ans. Douleur si position fixe de plus d'une heure. Rayons-X: arthrose légère. À l'histoire traumatique: chute sur le coccyx il y a 10 ans. Examen ostéopathique: tensions plancher pelvien et tissus péri-coccygiens; lombaires et sacrum se mobilisent en bloc. Après 3 traitements ostéopathiques, mobilité restaurée et cette dame n'a plus de lombalgie.

Femme 37 ans, infirmière. Migraines communes unilatérales droites (à départ occipital) 1 X / semaine depuis 3 ans. Début 2 mois après cervicalgie droite traumatique. Examen ostéopathique: restrictions para-cervicales et sous-occipitales droites. Après 5 traitements ostéopathiques, mobilité craniale-cervicale normale, la patiente n'a plus de migraine.



the osteopath will seek to pinpoint the structural origin of the problem. He performs a structural assessment by testing the mobility and texture of the body's soft tissues (not only the osseous structure).

continued on page 4 ►

Osteopathy 101

continued from page 3

His palpations are fine and precise. The osteopath looks for vascular or neural connections between the patient's dysfunction (symptoms) and any structural issue he may uncover. An osteopath always takes a global approach to health issues. He seeks structural causes not only at the local and regional levels, but also from an overall perspective. The osteopath's role also involves restoring the body's homeostasis and self-healing abilities. It is quite often less a question of healing and more a question of restoring the body's ability to heal itself by correcting specific structural issues. Therefore, in addition to experiencing relief after a series of osteopathic treatments, a person will also be better able to cope with day-to-day stress, avoid relapses, and enjoy improved overall health.

A wide range of osteopathic manipulation and mobilization techniques have been developed to achieve these objectives. Structural manipulations (the ones that makes you "crack") are the most widely known. However, there are many others: functional manipulations (based on proprioceptive reflexes), "muscular energy" manipulations (based on specific isometric contractions), myofascial mobilizations, etc. Osteopathic treatments are often described as being a comfortable, relaxing, gentle, and deep experience.

Osteopathy is at its best when the history or examination points to one or several structural causes (often traumatic or postural) and there are few, if any, organic issues that could hinder homeostasis. Common reasons for osteopathic consultations include several types of musculo-skeletal pain, certain painful functional syndromes (migraines, menstrual pain), certain neurological syndromes (some types of vertigo, carpal tunnel), and other issues such as post-surgical lymphedema, adherent scarring, or trigger finger.

Clinical illustrations:

57-year-old female; 10-year history of lower back pain; progressive onset; stable over the last 5 years. Pain is experienced when the same position is maintained for more than one hour. X-ray: mild osteoarthritis. Traumatic history: fall on the coccyx 10 years ago. Osteopathic exam: tension of the pelvic floor and pericoccygeal tissue; lumbar and sacrum regions move as a bloc. Mobility was restored after three osteopathic treatments and the patient no longer has lower back pain.

37-year-old female nurse. Frequent right-sided unilateral migraines (occipital origin); once a week for three years. Onset: 2 months after traumatic cervicgia of the right side. Osteopathic exam: para-cervical and suboccipital restrictions of the right side. Craniocervical mobility returned to normal after five osteopathic treatments and the patient no longer suffers from migraines.



NOS SERVICES / OUR SERVICES

- ▶ Acupuncture / Acupuncture
- ▶ AquaBack (programme d'exercices aquatiques) / AquaBack (Aquatic Back Care Therapy)
- ▶ Chiropratique / Chiropractic
- ▶ Couverture d'événements / Event Coverage
- ▶ Entraînement personnalisé / Personal Training
- ▶ Ergothérapie / Occupational Therapy
- ▶ Évaluation pré-emploi / Pre-employment Evaluation
- ▶ Kinésiologie / Kinesiology
- ▶ Massage thérapeutique / Massage Therapy*
- ▶ Orthèses sur mesure / Orthotics
- ▶ Orthopédie / Orthopaedics
- ▶ Ostéopathie / Osteopathy
- ▶ Physiothérapie / Physiotherapy*
- ▶ Physiothérapie à domicile / Home Physiotherapy
- ▶ Pilates / Pilates
- ▶ Programmes d'exercices à la maison / Home Exercise Programs
- ▶ Programme Golfe en santé / Fit for Golf Program
- ▶ Psychologie sportive / Sport Psychology
- ▶ Réadaptation industrielle / Industrial Rehabilitation
- ▶ Rééducation périnéale / Perineal Reeducation
- ▶ Service de diététiste / Dietary Consultation
- ▶ Thérapie aquatique / Aquatic Therapy
- ▶ Thérapie du sport / Athletic Therapy
- ▶ Thérapie par Ondes de Choc Radiales / Shockwave Therapy

* offert dans toutes les cliniques / offered in every clinic

NOS CLINIQUES / OUR CLINICS

Montréal

- ▶ Centre-ville Mtl. (514) 939-1444
- ▶ WestIsland (514) 624-2424
- ▶ Montréal-Ouest (514) 485-9292
- ▶ St-Laurent (514) 745-3100
- ▶ St-Léonard (514) 955-8525

Rive-Nord

- ▶ Laval (450) 975-8533

Rive-Sud

- ▶ Boucherville (450) 641-4610
- ▶ Longueuil (450) 468-4664
- ▶ St-Bruno (450) 441-1451

Suroît

- ▶ Valleyfield (450) 373-0111
- ▶ Vaudreuil-Dorion (450) 455-0111

Laurentides

- ▶ Mont-Tremblant (819) 425-8889

- ▶ Piedmont (450) 227-0778

- ▶ St-Jérôme (450) 432-0422

Lanaudière

- ▶ Repentigny (450) 585-1467

Estrie

- ▶ Sherbrooke (Roland-Dussault) (819) 346-6060
- ▶ Windsor (819) 845-7720