

LA THÉRAPIE MANUELLE **QU'EST-CE QUE C'EST AU JUSTE?**

On se fait souvent poser la question, « Quelle est la différence entre un physiothérapeute spécialisé en thérapie manuelle et un chiropraticien? »

La thérapie manuelle est une partie de la physiothérapie et consiste en une approche thérapeutique individualisée où les muscles, les articulations et les tissus nerveux sont évalués de façon détaillée et minutieuse. À la suite de cet examen, un programme de réadaptation est établi pour répondre aux besoins particuliers de chaque patient, selon son âge, son style de vie et ses activités physiques.

En thérapie manuelle, tout comme le nom l'indique, le thérapeute travaille avec ses mains. Plusieurs techniques peuvent être utilisées : des techniques de tissus mous, des mobilisations et des manipulations. Le but commun de ces techniques est de rétablir le mouvement, regagner la fonction et diminuer la douleur. Les techniques de tissus mous sont semblables au massage et sont utilisées pour relâcher les muscles tendus et pour améliorer la circulation. Les mobilisations articulaires varient entre un mouvement doux et de petite amplitude appliqué aux articulations (genou, épaule, vertèbre) et un mouvement rapide de courte amplitude appelé une manipulation.

En physiothérapie, la philosophie de traitement est basée sur une approche active qui encourage l'autonomie du patient. Les physiothérapeutes sont les spécialistes du mouvement et de la prescription d'exercices thérapeutiques visant soit le renforcement musculaire, l'endurance ou le contrôle moteur. Des exercices spécifiques au problème décrit par le patient sont toujours enseignés dans le but d'éviter des récives.

L'enseignement est la clé de la prévention et d'une récupération complète. Peu importe ce dont vous souffrez, il est important de bien comprendre la pathologie de votre problème et de savoir comment l'approcher. Les conseils que donne le physiothérapeute viseront à améliorer votre posture, l'amplitude de vos mouvements et votre coordination musculaire.

L'intervention du physiothérapeute aura pour but de vous donner les outils nécessaires à votre récupération en plus de vous renseigner pour que vous puissiez devenir votre propre thérapeute.

