

Le whiplash: un accident est si vite arrivé!

Avec les grands froids hivernaux arrivent les bancs de neige immenses, les tempêtes et la fameuse glace noire. Ces phénomènes hivernaux sont souvent en cause dans de nombreux accidents de la route. Que l'accident survienne à très grande vitesse ou à 10km/h dans une rue résidentielle, l'absence de fracture ou de commotion cérébrale n'est pas toujours associée à l'absence de blessure. Plusieurs personnes éprouveront des douleurs au cou, à la mâchoire, aux épaules, des maux de tête et même parfois des troubles de l'équilibre et de l'acouphène. Tous ces symptômes sont bien réels et ils sont souvent regroupés dans un type de blessure que l'on nomme « whiplash ».

La cause de la douleur dans le whiplash proviendrait des muscles et des ligaments profonds du cou, de même que des capsules articulaires vertébrales qui auraient subi un étirement durant l'impact. Malheureusement, puisque ces lésions ne sont pas visibles sur les radiographies, plusieurs personnes se font dire que la douleur est « dans leur tête ». Ces gens seront souvent affectés par une douleur chronique.

Pour le chiropraticien, le whiplash n'est pas une mince affaire. Afin d'éviter la chronicité, il importe de rétablir la mécanique normale du cou le plus vite possible. Pour y réussir, le chiropraticien fera un examen approfondi du cou et des bras afin d'éliminer toutes conditions nécessitant des soins médicaux. Par la suite, il entreprendra des manipulations vertébrales afin de restaurer la biomécanique du cou, du thorax et des bras. Un programme de rééducation de la musculature profonde du cou devra aussi être entamé.

En terminant, mentionnons que plusieurs éléments de l'habitacle du véhicule peuvent aider à restreindre la gravité des lésions lors d'un accident automobile. Pour une protection optimale, le milieu de l'appui-tête doit être à la hauteur des yeux et à une distance maximale de 10 cm de la tête. Concernant le volant, s'il est réglable, il devrait être incliné vers le bas, le coussin gonflable dirigé vers la poitrine. Un coussin gonflable se déployant vers le visage peut provoquer des brûlures et accentuer les symptômes du whiplash. Le siège quant à lui doit être légèrement incliné vers l'arrière permettant une distance minimale de 25 cm entre la poitrine et le volant.

Ne laissez pas la douleur vous empêcher de fonctionner. Une douleur chronique est toujours plus difficile à traiter qu'une douleur aiguë. N'hésitez pas à prendre rendez-vous pour un examen chiropratique!

Mathieu Piché, chiropraticien