

RECOMMANDATIONS

Vous venez de recevoir votre premier traitement chiropratique. Voici quelques faits et recommandations pour vous aider à vous sentir mieux le plus rapidement possible.

Suite à votre traitement, **divers scénarios** peuvent survenir :

- Vous vous sentez mieux et vos symptômes diminuent progressivement.
- Vous ne sentez pas de changements, vos douleurs demeurent les mêmes.
- Dans les premiers 24 à 48 heures vous vous sentez courbaturés, les douleurs se modifient et changent de place. Vous sentez que «ça travaille»! Par la suite, votre condition s'améliore ou demeure stable.
- Vos douleurs augmentent pendant 2 à 3 jours. Cette réaction est plus rare et se présente davantage chez les personnes qui ont un niveau d'inflammation important ou qui n'avaient pas atteint leur pic inflammatoire.

Ces réactions sont normales, surtout en début de traitement. Votre corps subit plusieurs transformations et doit s'y adapter. On peut comparer ces réactions aux courbatures que vous avez après avoir fait une activité physique inhabituelle. Chaque personne réagit à sa façon. Il est donc important de nous mentionner ce que vous avez pu ressentir suite à votre traitement. Cela nous permet de bien adapter le traitement.

Afin de **diminuer la douleur**, appliquez de la glace sur la région endolorie pendant 10 minutes. Cela permet de réduire l'inflammation responsable des symptômes. N'appliquez pas la glace directement sur la peau; enroulez la compresse de glace dans une serviette mince et répétez l'application à chaque heure pour le reste de la journée.

Prévoyez une **période de repos** à la suite d'un traitement. Le corps a besoin de récupérer afin de maximiser l'effet du traitement. Cessez pour un moment vos activités trop exigeantes (ex : sports, jardinage, pelletage etc.). Le repos est le meilleur remède contre la douleur.

Toutefois, il est bon de bouger, de changer souvent de position, de marcher doucement afin de réduire le phénomène d'ankylose. D'ailleurs, ne soyez pas surpris si vos douleurs sont plus importantes au levé, après avoir été immobile pendant toute une nuit!

Il peut arriver que vous vous sentiez beaucoup mieux suite aux premiers traitements. Attention, malgré la disparition de vos symptômes, le problème n'est probablement pas totalement résolu. Il peut persister une dysfonction qui engendrera une douleur au moindre faux pas. Suivez nos recommandations. Nous saurons vous guider sur le chemin de la santé.

N'hésitez pas à nous téléphoner si la douleur persiste ou si vous ressentez une quelconque inquiétude.

Soyez patient et écoutez votre corps.

Votre chiropraticienne