

Les conseils de votre docteur

Comment obtenir le maximum de votre chiropraticien

En commençant vos soins chiropratiques, suivez ces suggestions afin d'optimiser votre investissement de temps et d'argent pour votre santé.

Nous pensons rarement à notre santé jusqu'au jour où elle est interrompue et que notre vie ne va plus comme nous le voulons. Alors, notre but est de regagner notre capacité de fonctionnement aussi vite que possible.

Atteindre des résultats optimaux de la chiropratique dépend d'un bon partenariat entre vous et votre chiropraticien. Votre chiropraticien a les connaissances et l'expérience pour localiser et traiter un mauvais fonctionnement vertébral. Il vous demandera de suivre quelques instructions afin de vous entourer des meilleures conditions de traitement pour un retour à la santé.

Respectez vos rendez-vous :

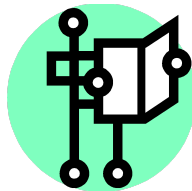
Chaque visite se renforce de la précédente ; la régularité est importante. Manquer ou reporter votre rendez-vous peut interférer avec la réhabilitation de votre colonne vertébrale. La meilleure façon d'obtenir d'excellents résultats comme plusieurs patients chiropratiques est de venir à vos rendez-vous.

Votre plan de traitement est basé sur l'expérience de milliers de docteurs et des millions de patients. Vous ne pouvez pas espérer de grands changements de votre santé avec quelques visites chez votre chiropraticien !

Ayez une saine alimentation :

Manger sainement donnera à votre corps les nutriments essentiels pour se réparer et retrouver la santé.

Une bonne nutrition est extrêmement importante. Mangez plus de légumes et de fruits crus. Évitez les aliments préparés qui ont perdu leurs vitamines et minéraux. Faites votre possible pour consommer assez de nutriments pour réparer les muscles et les tissus de soutien qui stabilisent votre colonne. Demandez des conseils à votre chiropraticien.



Dormez bien :

Lorsque combiné avec des soins chiropratiques réguliers, un sommeil réparateur aidera à régénérer votre corps.

Assurez-vous de dormir sur le dos ou sur le côté avec un bon oreiller et un matelas ferme. Un oreiller trop mince ou trop épais peut amener une mauvaise courbe dans votre cou. Il est important que vos heures de sommeil n'amènent pas plus de problèmes que de bénéfices.

**Faites de l'exercice :**

Nager et marcher de façon énergique sont des méthodes qui peuvent augmenter votre tonus musculaire général et diminuer le temps de guérison de votre problème de santé.

La marche, la natation ou d'autres exercices aérobics peuvent augmenter votre métabolisme et aider le processus de guérison. Votre docteur en chiropratique peut vous recommander des exercices d'étirements et de renforcements adaptés à votre condition. Il est conseillé de commencer doucement et d'augmenter doucement l'intensité et la fréquence d'entraînement.

La réhabilitation de votre colonne vertébrale dépend également de votre tonus musculaire. Demandez à votre chiropraticien le moment idéal pour commencer un programme d'exercices selon votre condition personnelle. C'est une façon peu onéreuse de progresser vers une meilleure santé et ainsi, aider votre chiropraticien.

Ne vous pressez pas :

Les réévaluations de votre condition vont diriger les traitements que vous donne votre chiropraticien.

Si vous utilisez la médication fréquemment, vous espérez probablement un soulagement très rapide de vos symptômes. Cependant, votre chiropraticien cherche à traiter les causes du problème et pas seulement de diminuer les symptômes. Souvenez-vous, les docteurs ne guérissent pas, c'est votre corps lui-même qui se traite.

Tout au long de votre traitement, n'hésitez pas à nous faire part de vos interrogations. De cette façon, vous allez mieux comprendre les différentes étapes de vos soins chiropratiques. Expliquez la chiropratique aux autres ; de cette manière, ils pourront mieux vous supporter et vous aider à suivre les recommandations de votre chiropraticien. Finalement, lorsque vous irez mieux, considérez les bienfaits d'un suivi chiropratique de prévention afin de maintenir votre santé et réduire le risque de rechute de votre condition.