

Nom de l'élève : \_\_\_\_\_

Date du début de l'exploration : \_\_\_\_\_

Date de finalisation de l'exploration : \_\_\_\_\_

## CARNET DE TRAVAIL

---

### Chiropratique



Traitement chiropratique, par N. Angers, CC BY-NC-SA 2.5 Canada

# Projet personnel d'orientation (PPO)

## CARNET DE TRAVAIL : CHIROPRACTIQUE

Bonjour! Ce Carnet de travail vous permettra de conserver des traces de votre exploration du Guide des activités **Chiropratique**. Notez-y vos calculs, vos réponses, vos réflexions, etc. Ce document est personnel, mais il peut être présenté à votre enseignant. Ce que vous y noterez ne devrait pas être évalué par ce dernier, mais lui donnera une bonne idée de l'avancement de votre démarche exploratoire. Les réponses serviront plutôt à soutenir vos réflexions dans le cadre de cette démarche.

Prenez note que seulement les activités et les exercices nécessitant des réponses, des calculs ou des réflexions à inscrire sont présentés dans le Carnet de travail.

Conception du Guide des activités :

**Docteure Isabelle Dupont**, chiropraticienne, clinique chiropratique Nouvelle-Beauce

Conception du Carnet de travail et adaptation : Comité de validation pédagogique des guides des activités et des carnets de travail PPO

Document sous licence **Creative Commons Paternité – Pas d'utilisation commerciale – Partage des conditions initiales à l'identique 2.5 Canada** [[CC BY-NC-SA 2.5 Canada](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/ca/)]

### Activité 1

### Prétest

Afin de mettre en évidence ce que vous savez déjà de la profession chiropratique, répondez au meilleur de vos connaissances aux questions suivantes :

| Questions   | Vos réponses |
|---|--------------|
| 1. Combien de vertèbres compte la colonne vertébrale? |              |
| 2. Quel est le rôle de la colonne vertébrale?         |              |
| 3. Qu'est-ce qu'une subluxation?                      |              |
| 4. Pouvez-vous définir le travail du chiropraticien?  |              |
| 5. Comment la chiropratique aide-t-elle les gens?     |              |
| 6. Qui peut être traité par un chiropraticien?        |              |

Vous trouverez les réponses tout au long de votre expérimentation de la profession chiropratique.

**Activité 2**

Anatomie de la colonne vertébrale

Prenez dans votre coffret-projet le modèle anatomique de la colonne vertébrale. Observez-le bien. Articulez-le doucement dans toutes les directions possibles. Combien de vertèbres comptez-vous ?

Demandez à l'un de vos collègues de classe, à un parent ou à un ami avec lequel vous vous sentez à l'aise, de se tenir debout bien droit, dos à vous. Doucement, sans appuyer, suivez avec l'un de vos doigts chacune des vertèbres de la personne. Tentez de les compter. Comparez la colonne de votre « patient » au modèle anatomique. Observez-vous des similitudes?

Demandez à votre patient de faire lentement des rotations au niveau de la taille, des torsions de gauche à droite, de faire le dos rond (« dos de chat » comme dans les exercices d'étirement). Observez bien les mouvements. Comparez ces mouvements à ceux que vous avez faits sur le modèle anatomique. Observez-vous des similitudes?

Procurez-vous dans votre classe l'affiche du *Système neuro-vertébral*. Observez-la bien. À votre avis, quelle région de la colonne vertébrale pourrait être travaillée par le chiropraticien pour un patient éprouvant des problèmes respiratoires récurrents?

**Activité 3**

## Première rencontre chiropratique

Prenez quelques minutes pour réfléchir aux questions que vous poseriez à un patient qui se présente à votre clinique chiropratique pour une première visite. Inscrivez vos questions ici :

Complétez maintenant le tableau ci-dessous en inscrivant les réponses formulées par votre « partenaire-patient ».

**Tableau 1** : Questions visant à identifier les problèmes de santé d'un patient

| Questions proposées pour établir l'anamnèse   | Les réponses du patient à ces questions |
|---|---|
| <b>Problème majeur?</b>   |   |
| <b>Début :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quand?</li> <li>• Comment?</li> <li>• Accident?</li> <li>• Douleurs antérieures?</li> </ul>   |   |
| <b>Symptômes :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Localisation?</li> <li>• Irradiation?</li> <li>• Caractère?</li> <li>• Fréquence?</li> <li>• Durée?</li> <li>• Intensité?</li> </ul> (Le zéro correspond à une absence de douleur et dix représente une douleur extrême.) |   |
| <b>Facteurs aggravants :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qu'est-ce qui aggrave votre douleur?</li> </ul>   |   |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Facteurs soulageants :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qu'est-ce qui soulage votre douleur?</li> </ul>  |  |
| <p><b>Radiographies :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous a-t-on déjà fait des radiographies pour votre problème?</li> </ul>   |  |
| <p><b>Consultations préalables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avez-vous consulté quelqu'un pour ce problème?</li> <li>• Médicaments?</li> <li>• Soins chiropratiques?</li> </ul>   |  |
| <p><b>Antécédents :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traumatiques?</li> <li>• Médico-chirurgicaux?</li> <li>• Familiaux?</li> </ul>  |  |
| <p><b>Revue des systèmes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiratoire?</li> <li>• Cardio-vasculaire?</li> <li>• Dermatologique?</li> <li>• Gastro-intestinal?</li> <li>• Génito-urinaire?</li> <li>• Endocrinien?</li> <li>• Musculo-squelettique?</li> <li>• Hématologique?</li> <li>• Nerveux?</li> </ul> |  |
| <p><b>Enfants du patient, présence de scoliose : (s'il y a lieu)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre et âge des enfants?</li> <li>• Présence de scoliose chez les enfants?</li> </ul>  |  |
| <p><b>Occupation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Type de travail?</li> <li>• Loisirs?</li> </ul>  |  |

**Activité 4****Évaluation et examens****Évaluation de la posture**

Procédez à l'évaluation de la posture de votre partenaire-patient et notez vos observations dans les tableaux qui suivent.

**Tableau 4 :** Questions visant l'évaluation de la posture d'un patient, **vue de face** (référez-vous aux figures 7, 8 et 9 du guide d'activités)

| Questions d'évaluation de la posture<br><u>Vue de face</u>  | Oui                      | Non                      | Commentaires |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------|
| 1. Est-ce que la tête est droite sur les épaules et dans l'axe du corps?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |              |
| 2. Le nez et le nombril sont-ils bien alignés?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |              |
| 3. Les épaules sont-elles au même niveau?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |              |
| 4. Les bras sont-ils à égale distance de la taille?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |              |
| 5. La rotation de la tête est-elle la même des deux côtés?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |              |
| 6. En position de repos, debout, les paumes des deux mains sont-elles du côté du corps?                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |              |
| 7. Les sommets de la crête iliaque (du bassin) sont-ils à la même hauteur de chaque côté? (voir figures à la page précédente) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |              |
| 8. Les rotules des genoux pointent-elles vers l'avant?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |              |
| 9. Les genoux sont-ils droits?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |              |
| 10. Les arches plantaires internes sont-elles symétriques?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |              |

**Tableau 5 :** Questions visant l'évaluation de la posture d'un patient, **vue de profil** (référez-vous aux figures 7, 8 et 9 du guide d'activités)

| Questions d'évaluation de la posture <u>Vue de profil</u>                                       | Oui                      | Non                      | Commentaires |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------|
| 1. Une ligne droite joint-elle le lobe de l'oreille à la crête iliaque en passant par l'épaule? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |              |
| 2. Les épaules sont-elles droites?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |              |
| 3. Les genoux sont-ils droits ou légèrement fléchis (0° à 5°)?                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |              |

**Tableau 6 :** Questions visant l'évaluation de la posture d'un patient, **vue de dos** (référez-vous aux figures 7, 8 et 9 du guide d'activités)

| Questions d'évaluation de la posture <u>Vue de dos</u>   | Oui | Non                      | Commentaires |
|--|-----|--------------------------|--------------|
| 1. Les épaules sont-elles à la même hauteur et la tête est-elle centrée par rapport aux épaules? |     | <input type="checkbox"/> |              |
| 2. Les omoplates sont-elles à la même hauteur?   |     | <input type="checkbox"/> |              |
| 3. La colonne vertébrale est-elle bien droite?   |     | <input type="checkbox"/> |              |
| 4. Les articulations des genoux sont-elles au même niveau?                                       |     | <input type="checkbox"/> |              |
| 5. Les talons sont-ils droits?   |     | <input type="checkbox"/> |              |

Après avoir réalisé l'examen de la posture de votre partenaire-patient, expliquez quelles sont les difficultés que vous avez rencontrées.

### Examen de la mobilité active de la colonne cervicale

Notez dans l'espace ci-dessous vos observations quant à l'examen de la mobilité de la colonne cervicale.

### Examen de palpation

Procédez à l'examen de palpation sur votre client en suivant les directives indiquées dans le guide d'activités. Puis, répondez aux questions ci-dessous.

1. Pour être efficace, un chiropraticien doit apprendre toutes les structures musculo-squelettiques, savoir les reconnaître et les sentir à la palpation.
  - a. *Épaule et dos* : Avez reconnu à la palpation les muscles trapèzes dans le dos de votre partenaire?
  - b. *Coude* : Avez-vous reconnu l'épitrôchlée et l'épicondyle faisant partie de l'humérus? La tête du radius? L'olécrâne du cubitus?
  - c. *Colonne vertébrale* : Avez-vous reconnu les apophyses épineuses de la colonne vertébrale de la base du crâne jusqu'au bas du dos? Avez-vous réussi à identifier les sept vertèbres cervicales, les douze dorsales et les cinq lombaires?

2. Quelles difficultés avez-vous rencontrées en procédant à cet examen?

**Activité 5**

Phases de dégénérescence par la surluxation

Observez bien les quatre clichés radiographiques du guide d'activités. Tentez d'identifier à quelle phase de dégénérescence la colonne vertébrale de ces patients correspond. Inscrivez vos réponses ci-dessous.

| Radiographie   | Phase de dégénérescence |
|----------------|-------------------------|
| Radiographie 1 |                         |
| Radiographie 2 |                         |
| Radiographie 3 |                         |
| Radiographie 4 |                         |

**Activité 6**

Conseils chiropratiques

**Mise en situation 1 : Sac à dos**

À l'aide des informations présentées dans le guide d'activités, vérifiez le sac à dos actuel de votre partenaire-patient. Procédez aux ajustements nécessaires. Expliquez à votre patient les avantages d'avoir un bon sac à dos et comment le choisir.

Que lui direz-vous?

### Mise en situation 2 : Oreiller

À l'aide des informations présentées dans le guide d'activités, expliquez à votre patient les avantages d'une bonne position de sommeil, démontrez-lui les meilleures positions et aidez-le à choisir un bon oreiller.

Que lui direz-vous?

### Mise en situation 3 : Poste de travail

À l'aide des informations présentées dans le guide d'activités, expliquez à votre patient les avantages d'utiliser un poste de travail bien adapté. Faites une démonstration à votre patient. Demandez-lui de prendre place à un poste de travail et apportez les correctifs nécessaires afin que votre patient travaille confortablement.

Que lui direz-vous?

### Mise en situation 4 : Exercice et étirements

À l'aide des informations présentées dans le guide d'activités, montrez à votre patient les divers exercices d'étirement. Demandez-lui de les reproduire et apportez les correctifs nécessaires.

Que lui direz-vous?

**Activité 8****Conclusion et postest**

Afin de mettre en évidence ce que vous avez appris au sujet de la profession chiropratique, répondez aux questions suivantes :

| Questions   | Vos réponses |
|---|--------------|
| 1. Combien de vertèbres compte la colonne vertébrale?           |              |
| 2. Quel est le rôle de la colonne vertébrale                    |              |
| 3. Qu'est-ce qu'une subluxation?                                |              |
| 4. Pouvez-vous définir le travail du chiropraticien? Expliquez. |              |
| 5. Comment la chiropratique aide-t-elle les gens                |              |
| 6. Qui peut être traité par un chiropraticien?                  |              |

**Complément  
aux activités**

Analyse réflexive

1. Après avoir complété le Guide des activités, résumez en quelques mots ce que vous avez appris sur ce secteur professionnel et sur les métiers et professions y étant liés.

2. a) Quelles sont les qualités et les forces que vous avez découvertes chez vous après avoir réalisé les activités de ce document?

- b) Quels sont les défis qui se présenteront à vous, si vous décidez de poursuivre dans ce secteur?  
(Exemple : « *Je devrai porter une attention particulière à l'orthographe, sachant que c'est difficile pour moi d'écrire sans faire de fautes. Ça semble très important dans ce métier de s'exprimer sans faire de fautes.* »

3. Quelles suites donnerez-vous à cette démarche exploratoire? Cochez autant de cases que nécessaire.

- Je vais réaliser une entrevue avec un travailleur.
- Je vais réaliser une recherche sur le Répertoire PPO pour trouver d'autres ressources liées à ce secteur ou ce métier.
- Je vais poursuivre mes recherches sur le Web (Associations professionnelles, YouTube, Comités sectoriels de main-d'œuvre, établissements scolaires).
- Je vais une planifier une rencontre avec un mentor ou un cybermentor.
- Je vais participer à un stage d'un jour.
- Je vais participer à la visite d'un établissement scolaire ou une entreprise.
- Ma démarche est complétée avec cette exploration.
- Autres :

4. En quoi la réalisation de ce Guide des activités vous interpelle-t-elle si vous envisagez cette hypothèse de parcours scolaire et professionnel? (Exemple : « *Si je retiens cette hypothèse de parcours, il faut que j'envisage de m'inscrire en mathématiques de Sciences naturelles (« SN »), l'an prochain. »* )

# Carnet de travail

Ce Carnet de travail, mis à la disposition de l'élève inscrit au cours PPO, est lié à un Guide des activités. Ils ont été rédigés en collaboration avec des professionnels des métiers et professions représentés dans ces activités et ont été conçus pour être utilisés sous la supervision d'un enseignant. Les informations contenues dans ce document ne sont pas exhaustives et ne sont données qu'à titre indicatif. Ce Carnet de travail peut vous proposer des liens extérieurs qui pourraient ne plus être actifs au moment où vous souhaiteriez les utiliser ou qui pourraient vous diriger vers des informations non souhaitées. Il est recommandé à l'enseignant de vérifier ces liens avant leur diffusion auprès des élèves puisque nous ne pouvons en garantir l'intégrité. Aussi, la Commission scolaire de la Beauce-Etchemin n'endosse pas ces liens et ne pourra être tenue responsable de leur contenu, de toute omission, erreur ou lacune pouvant s'y trouver ni des conséquences possibles qui en résulteraient. La Commission scolaire de la Beauce-Etchemin ne pourra, également, être tenue responsable d'une interprétation erronée ou d'une mauvaise utilisation de ces activités.

**D'autre part, certaines œuvres contenues dans ce document (création) ne sont pas sous licence Creative Commons Paternité – Pas d'utilisation commerciale – Partage des conditions initiales à l'identique 2.5 Canada puisqu'elles sont protégées par un copyright, tous droits réservés. Ainsi, toute utilisation totale ou partielle des œuvres portant la mention ©, à d'autres fins que celles prévues dans ce Carnet de travail, est interdite.** Toutefois, la reproduction de ce document demeure autorisée en conformité avec les termes de la licence *Creative Commons* présentée ci-dessous et à condition que cette utilisation soit également conforme aux exigences mentionnées ci-dessus.

 [http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/ca/deed.fr\\_CA](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/ca/deed.fr_CA)



**Partage du document** – Vous avez l'autorisation de **reproduire, distribuer et communiquer** ce document par tous les moyens et sous tous les formats.



**Adaptation du document** – Vous avez l'autorisation de **modifier, remixer, transformer, adapter** ce document.



**Paternité** – Vous devez citer le nom de l'auteur de l'œuvre originale qui a été diffusée, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées au document. Vous pouvez le faire de différentes manières, mais en ne laissant aucunement croire que l'auteur vous approuve ou approuve l'utilisation personnelle que vous en faites.



**Utilisation commerciale interdite** – Vous n'avez pas l'autorisation de faire un usage commercial, total ou partiel, de ce document.



**Partage des conditions initiales à l'identique** – Si vous modifiez, transformez ou adaptez ce document, vous n'avez le droit de distribuer l'œuvre qui en résulte que sous une licence identique à celle dans laquelle fut diffusé le document original.

Le masculin est utilisé sans aucune discrimination, mais uniquement dans le but d'alléger le texte.

**Numéro de document** : 1

**Version du document** : 5.0

**Année** : 2016

Propriété de la Commission scolaire de la Beauce-Etchemin