



La chronique du Doc



Permettez-moi de commencer cette chronique avec un petit préambule afin que vous puissiez mieux me connaître. J'ai obtenu mon doctorat en chiropratique à l'Université du Québec à Trois-Rivières en 2004. Après avoir réussi mes examens d'Ordres canadien et québécois, je suis venu pratiquer à Sherbrooke, ma ville natale. Je me suis intégré à une équipe de trois chiropraticiens déjà bien établie à Sherbrooke. La chiropratique est une profession de la santé qui concentre son attention sur les systèmes musculaire, squelettique et nerveux en portant une attention particulière à la colonne vertébrale. De par sa formation, le chiropraticien intervient aussi sur la santé de ses patients par des conseils posturaux, nutritionnels, ergonomiques et par la recommandation d'exercices spécifiques.

J'ai eu l'occasion de jouer au baseball pendant 11 ans en occupant majoritairement le poste de voltigeur de centre et le rôle de premier frappeur pendant plusieurs années. J'ai eu la chance de participer à deux championnats canadiens de baseball (1996 et 1999) dans les Petites Liges. Par la suite, j'ai terminé ma « carrière » en 2001 avec les Bombardiers Junior AA de Sherbrooke. C'est suite à mes expériences au baseball que je me suis associé aux Athlétiques BRP de Sherbrooke à l'été 2005. Le but de cette association est d'offrir à l'organisation des Athlétiques BRP une expertise sérieuse dans le domaine de la santé.

Cette chronique marque le début d'une collaboration avec les Athlétiques BRP de Sherbrooke. Elle s'adressera aux joueurs, aux entraîneurs et à tous ceux désirant approfondir leurs connaissances sur des sujets liant la santé, la chiropratique, la prévention et le baseball. Différents thèmes seront abordés dont :

- La prévention des blessures au baseball
- L'application de la glace et de la chaleur sur une blessure
- Les différents types de blessures au baseball
- Une série « faits vécus » expliquant des blessures de joueurs professionnels
- L'importance de la préparation, de l'échauffement, et des étirements
- L'importance d'une bonne hydratation avant et pendant les parties
- Quoi faire lorsqu'un joueur a une blessure
- Garder la forme durant la saison morte
- L'implication de la colonne vertébrale chez le joueur de baseball
- La prise de médicaments avant les parties
- Les coups de chaleur sur le terrain
- La nutrition et le baseball

Alors voilà, les chroniques commenceront bientôt et resteront archivées sur le site Internet. Si vous voulez que j'aborde un sujet en particulier, n'hésitez pas à m'en faire part par courriel à l'adresse suivante : loudevick@hotmail.com.

À bientôt,

Dr Loudevick Lapalme,
chiropraticien