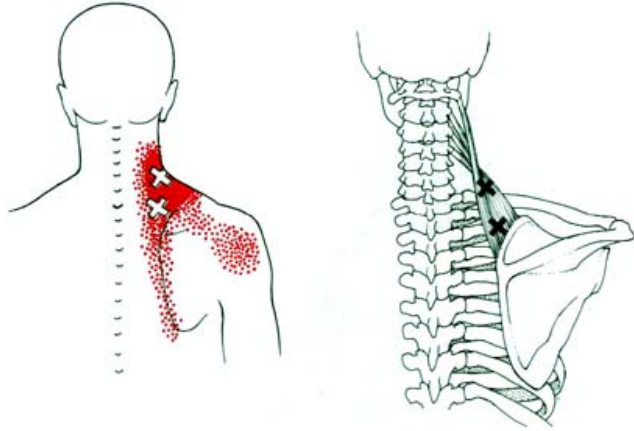
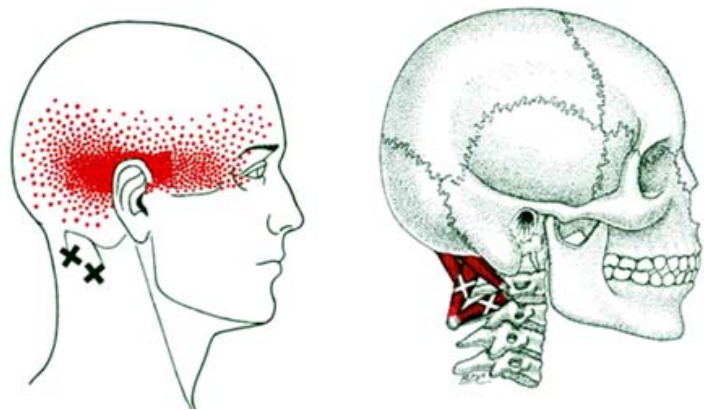


Douleurs Chroniques



Ou



Le Syndrome Myofascial

Et

Les points trigger myofasciaux?

Le contenu suivant est à titre informatif uniquement et ne constitue pas un substitut pour un conseil professionnel, un diagnostic ou un traitement médical.



On estime qu'à un certain moment dans leur vie, environ 90 pour cent de tous les Américains connaîtront une sorte de douleur myofasciale comme les maux de dos, douleur au cou, douleur au genou, syndrome du canal carpien, la sciatique etc .. (Travell et Simons)

Un monde de douleur

L'erreur du diagnostic de la douleur est la question la plus importante selon Travell et Simons (principaux pionniers de la thérapie des points trigger). La douleur diffuse de points trigger (point de déclenchement) imitent les symptômes d'une très longue liste de maladies courantes telles que; syndrome du tunnel carpien, tendinite, épaule gelée, vertiges, maux de tête etc.

Travell et Simons estiment que la plupart des douleurs quotidiennes sont causées par des points trigger myofasciaux et l'ignorance de ce concept de base pourraient inévitablement en arriver à de faux diagnostics médicaux et l'échec ultime de traiter efficacement la douleur (Travell et Simons 1999 12-14)

Les points trigger sont réels et ils peuvent vous rendre la vie misérable! Mais que signifie exactement " points trigger myofasciaux ".

The word Myofascial means:

Myo = Muscle	Fascial = Membrane
--------------	--------------------

Le préfixe " myo " dans myofascial se réfère au muscle. " Fascial " se réfère au fascia, cette fine membrane translucide qui enveloppe et sépare les muscles comme du shrink-wrap. Il couvre tous les muscles de votre corps. Un bon endroit pour voir le fascia est sur une cuisse de poulet, après que la peau ait été enlevée. **Ne pas confondre fascia avec visage.** Les points trigger peuvent certainement causer des douleurs au visage, mais la douleur myofasciale peut se produire n'importe où dans le corps. Voyez-vous lorsque le fascia perd sa viscosité il est plus susceptible à la formation de points trigger. Le muscle se retrouvera contracté jusqu' à ce que ces points trigger situés dans ce muscle soient désactivés. Ceci se traduira par une réduction locale (à l'endroit des points trigger) du flux sanguin et l'amplitude des mouvements



Qu'est-ce qu'un point trigger?

Selon Travell & Simons, un point de trigger (déclenchement) est « un est un point local irritable d'une extrême sensibilité qui se situe dans un nodule palpable du tissu musculaire. » L'expression la plus courante pour simplifier la définition d'un point trigger est un «noeud». Vous avez certainement déjà entendu dire «J'ai des nœuds dans le cou! » Il s'agit tout simplement de points trigger. En générale nous aurons plus d'un point trigger dans un muscle affecté. La compression de ceux-ci, peut occasionner de la douleur locale ou de la douleur diffuse.

Un muscle qui est toujours sous tension (même au repos) n'est pas un muscle en santé, car il manque d'oxygène et de nutriments et de ce fait il produira plus de résidus métaboliques qu'un muscle sans tension, créant ainsi des points trigger. Un muscle affecté par des trigger points perdra son élasticité et sa flexibilité, ce qui le rendra moins apte à s'étirer et à se contracter. Les points trigger sont très fréquents. Nous en avons pratiquement tous quelques-uns enfouis dans nos muscles parmi les plus sollicités. Ces points se forment durant notre vie comme une réponse à des facteurs physiques, traumatiques ou émotionnels. Même *greloter* est favorable à la formation de points trigger.

Symptômes des points trigger!

Les symptômes produits par les points trigger peuvent être très diversifiés et ne se limitent pas seulement à des sensations de douleur. D'autres sensations anormales peuvent inclure des engourdissements, des picotements, une hypersensibilité et un sentiment de brûlure.

Les types de points trigger

Points trigger actifs :

Ce sont ceux qui causent la douleur directe ou diffuse. Ils sont soit, d'une douleur tellement intense que vous feriez tout pour vous en débarrasser, ou la douleur n'est pas si pénible à supporter, mais c'est une douleur ennuyeuse, qui souvent vous empêche de dormir. Les points triggers actifs sont toujours sensibles au touché, lorsqu'ils sont pressés, la douleur se fait ressentir à l'endroit pressé ou à une distance éloignée de l'endroit pressé.

La douleur occasionnée par les points trigger actifs est souvent ressentie, comme une **douleur profonde dans les muscles, les joints ou même dans les os**. Ils peuvent être la cause de la faiblesse musculaire. Des points trigger dans un muscle de l'épaule vous feront perdre de la flexibilité dans vos mouvements.

Courtoisie de **Michel Bourgeois, Massothérapeute**. La massothérapie beaucoup plus que la détente !

www.Les-Douleurs.Com

Points trigger passifs :

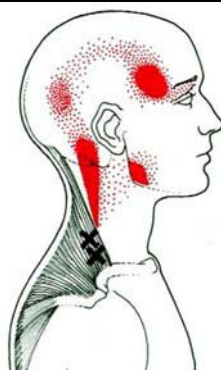
Ce sont ceux qui ne sont pas présentement actifs, mais peuvent se manifester à tout moment. Ils sont souvent dus à une ancienne blessure. Ils sont présents, mais ne causent aucune douleur, à moins de les presser. Nous avons tous de ces points de déclenchement éparpillés un peu partout sur notre corps. Ils peuvent devenir actifs et vous causer des problèmes dans le futur. C'est pour cela qu'il est important d'entreprendre un programme d'auto traitement, afin de prévenir que ces points trigger ne deviennent actifs.

Points trigger satellites :

Ce sont des points qui sont activés par les points trigger actifs. Pour les désactiver, il vous faudra désactiver les points trigger actifs.

C'est une erreur de présumer que le problème est à l'endroit où ça fait mal !

Douleur diffuse des points trigger :



X= Points trigger

La douleur diffuse est en rouge

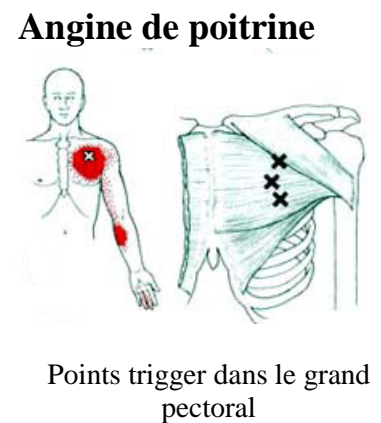
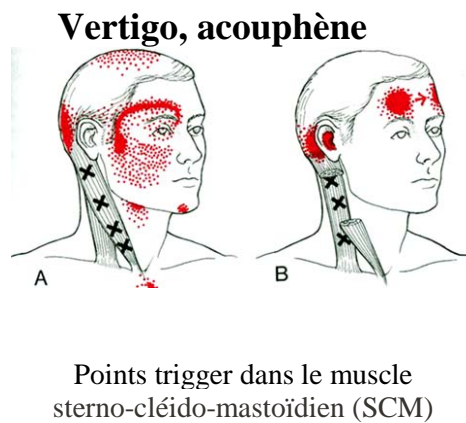
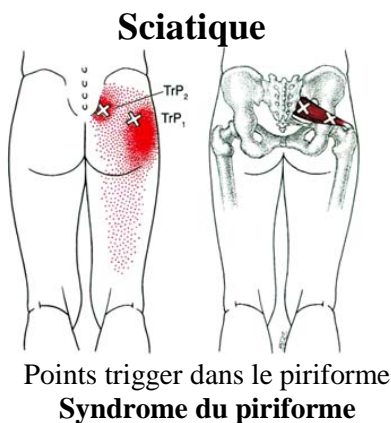
Une caractéristique propre aux points trigger est qu'ils induisent des douleurs diffuses, c'est-à-dire des douleurs que vous ressentez à un autre endroit, souvent très distant du problème en question. Par exemple, des points trigger dans le muscle du trapèze supérieur auront pour effet de diffuser des douleurs à l'arrière du cou, mal à la tempe, à la mâchoire et près de l'œil et ce du même côté que se trouve le point trigger. Cela ressemble beaucoup à un mal de tête n'est-ce pas?

Les points trigger ont passé l'art de mimer les symptômes de certaines maladies, de quoi laisser perplexe le meilleur des médecins.

Eh oui! Les points trigger peuvent mimer les symptômes de certaines maladies comme; tendinite, bursite, épaule gelée (frozen shoulder) capsulite de l'épaule, sinusite, acouphène (tinnitus), mal de tête, mal de dos, mal de dents, mal a la mâchoire, torticolis, angine de poitrine, syndrome du canal carpien, le vertigo etc.

Un médecin qui ne connaît pas les points trigger pourra facilement diagnostiquer une tendinite de l'épaule quand au fait il pourra s'agire de points trigger dans un /ou des muscles de la coiffe des rotateurs. Les points trigger sont invisibles aux rayons x ce qui rend le diagnostic encore plus difficile. De plus, ils réagissent très peu à la médication.

Voici quelques exemples de ce que les points trigger peuvent mimer!



Alors comme vous pouvez voir les point trigger peuvent être très embêtant à diagnostiquer.

Pourquoi est-il important de traiter les muscles qui ont des points trigger?

Si vous ne traitez pas ces muscles, d'autres muscles prendront la relève du muscle affaibli afin d'accomplir la fonction de celui-ci. À leurs tours ces muscles développeront des points trigger et éventuellement cesseront de fonctionner, causant ainsi une réaction en chaîne d'effets similaires et néfastes.



Physiothérapie ou pas?

Avez-vous remarqué qu'à toute les fois que vous dites à quelqu'un (ami, docteur, physiothérapeute, entraîneur sportif et même massothérapeute) que vous avez une douleur quelconque quel est la première chose qu'ils vont vous dire?

Ils vous diront de faire des étirements et renforcer vos muscles!

Nous avons tous entendu parler les bienfaits de faire des exercices, des étirements et renforcement musculaire pour le bien-être de notre santé. Certes, mais pas à n'importe quelle condition! Il n'est pas rare de s'apercevoir que les exercices prescrits en physiothérapie ne feront qu'empirer la douleur.



Analogie :

Si vous prenez une corde de 15 centimètres, vous pourrez l'étirer dans toute sa longueur de 15 centimètres. Si nous ajoutons des nœuds à cette corde sa longueur ne sera plus 15 centimètres, mais un peu moins. Même si vous passez votre temps à étirer cette corde, vous ne réussirez jamais à obtenir 15 centimètres de longueur, à moins de ne défaire les nœuds.

C'est la même chose avec les points trigger. Si les points trigger ne sont pas désactivés, les muscles demeureront contractés, faibles et ce peu importe les exercices que vous ferez et votre état ne s'améliorera pas. **La première chose à faire est de désactiver les points trigger** et ensuite vous pourrez avec des étirements et des exercices rétablir votre flexibilité dans vos mouvements. *Un muscle avec des points trigger aura pour tendance d'être faible et se fatiguera plus facilement qu'un muscle en santé.*

C'est pour cette raison que vous ne devriez jamais faire des exercices d'étirements des muscles affectés par des points trigger. Vous risqueriez d'endommager vos muscles et de vous blesser encore plus.

Facteurs pouvant perpétuer les points trigger!

Parmi les facteurs qui peuvent contribuer à la formation des points trigger, il y a les facteurs physiques et émotionnels.

Facteurs physiques :

- *La posture.*
- *Mauvaise habitude de travail.*
- *Mouvement répétitif.*
- *Manque d'exercices.*
- *Irrégularités congénitales au niveau de la structure osseuse.*

Tous ces facteurs sont, à l'exception des irrégularités congénitales au niveau de la structure osseuse, sous votre contrôle et sont essentiellement dû à de mauvaises habitudes.

Douleurs Aux Épaules Et Au Cou ?



Techniques d'auto traitement de l'épaule et du cou!
Retrouvez la mobilité de vos épaules!

La thérapie des points trigger, un allié de taille dans la gestion de la douleur!

- Tendinite
- Bursite
- Capsulite
- Douleur cervicale
- Coiffe des rotateurs
- Maux de tête

La solution à un problème est souvent plus simple que l'on pense!
Michel Bourgeois, Massothérapeute

La thérapie des points trigger, une thérapie:

- Simple
- Efficace
- Sécuritaire
- Naturelle
- Peu coûteuse

La thérapie des points trigger devrait être votre première option dans la gestion de la douleur et non la dernière!



Thera cane Knobble II

Pourquoi souffrir plus longtemps lorsque la solution se trouve au bout de vos doigts!

Retrouvez la mobilité de vos épaules! La thérapie des points trigger, un allié de taille dans la gestion de la douleur! **Disponible au lien suivant**

www.EpauleDouleur.Com

J'espère que ces informations vous seront utiles!

Merci de votre lecture!

Michel Bourgeois, massothérapeute

www.Les-Douleurs.Com