

## Information aux patients

La douleur est un fléau de l'humanité. Dans les pays industrialisés, 80% des personnes souffrent de maux de dos considérables au moins une fois dans leur vie. En Suisse, 41% des personnes interrogées dans le cadre de l'enquête sur la santé de 1993 ont déclaré souffrir de maux de dos légers, tandis que 11% se sont plaints de maux de dos sévères. 34 % des répondants souffraient de maux de tête légers, 9 % de maux de tête sévères. Selon cette étude, les femmes étaient plus souvent touchées par la douleur que les hommes.

En principe, chaque partie du corps peut être perçue comme douloureuse. Pendant longtemps, en médecine, seules les articulations usées ou les nerfs coincés ont été considérés comme la cause principale de douleurs fréquentes dans le système musculo-squelettique. Ce n'est qu'au cours des dernières années qu'il est devenu clair que beaucoup de douleurs se développent dans les muscles.

Souvent une surcharge est la cause de douleurs musculaires, souvent aussi un accident, parfois la douleur se développe insidieusement et les causes ne sont pas directement connues. De nombreuses douleurs musculaires sont associées à une hernie discale ou à une arthrose. Chez la majorité des patients, cependant, seuls les muscles sont touchés.

Il y a de telles douleurs musculaires sur tout le corps. Une grande partie des douleurs du dos est d'origine musculaire, seule une fraction est causée par une hernie discale, des changements dégénératifs ou des inflammations articulaires. Les **douleurs** fréquentes à l'**épaule** ne causent également qu'une partie de la douleur dans l'articulation elle-même. Dans de nombreux cas de douleurs à l'épaule, seuls les muscles sont touchés. L'**épicondylite** est une douleur typique qui provient de divers muscles surmenés. Certains des **maux de tête** proviennent aussi des muscles tendus de la nuque et du cou. De plus, les **douleurs inguinales** des footballeurs, les **distorsions chroniques** des athlètes ainsi que les **douleurs des genoux** et des **tendons d'Achille** des coureurs ont pratiquement toujours une cause dans les surcharges musculaires.

Le fait que les **causes musculaires de la douleur** aient été négligées pendant si longtemps a une cause plausible. Il s'agit du fait que le lieu où la douleur se manifeste et celui où elle est ressentie sont souvent éloignés l'un de l'autre sur le corps. Par exemple, la source des douleurs du dos se trouvent parfois dans les muscles abdominaux, chez certains patients, la cause de l'épicondylite peut se trouver dans les muscles du thénar du pouce, les maux de tête peuvent commencer dans les muscles antérieurs du cou, les douleurs au genou proviennent souvent des muscles antérieurs de la cuisse et les douleurs fréquentes au tendon d'Achille se développent pratiquement toujours dans le mollet.

Il y a une quarantaine d'années, des scientifiques américains ont découvert que sous l'effet du stress, certains points de transition entre les nerfs et les muscles peuvent devenir malades, provoquant des crampes et un raccourcissement de certaines fibres dans le muscle. Ces fibres réduisent l'apport de sang et d'oxygène, provoquant une douleur locale intense, comme lors d'une crise cardiaque. Ces zones sensibles dans un cordon musculaire tendu sont appelées points trigger. Dans le cas d'une perturbation grave, ces points trigger provoquent une douleur permanente ; si le trouble est plus petit, seuls le mouvement et l'étirement du muscle font mal.

Le bombardement continu de stimuli dans le système nerveux conducteur de la douleur peut déborder et certaines substances qui transmettent la douleur dans la moelle épinière peuvent mettre en œuvre d'autres voies de la douleur. C'est la raison pour laquelle des douleurs sévères ou chroniques sont également ressenties dans des parties du corps qui n'ont rien à voir avec la blessure.

La bonne nouvelle, c'est que les parties musculaires malades sont encore guérissables même après des années. Avec des traitements manuels ou des aiguilles, les zones musculaires malades peuvent être influencées de telle sorte que la circulation sanguine soit rétablie dans les points trigger et que la douleur disparaisse. Cependant, il n'est pas toujours possible de se libérer à nouveau de la douleur. Si la douleur est intense et dure depuis longtemps, les capteurs de douleur dans les muscles ont été sensibilisés. À certains points de la moelle épinière, les voies de la douleur commencent à envoyer des stimuli douloureux au cerveau et parfois une mémoire de la douleur y est établie qui maintient les sensations de douleur, même s'il n'y a pas de stimuli nocifs dans la périphérie. Les inquiétudes, l'anxiété et les sentiments négatifs intensifient ces processus dans le système nerveux. Au cours de ces processus de chronification, certaines parties du corps à la périphérie deviennent si sensibles qu'elles peuvent à peine être touchées. Le traitement manuel devient alors impossible.

Si vous souffrez de douleurs gênantes, il vaut la peine d'être examiné par un médecin qui connaît bien les douleurs musculaires (syndromes de douleurs myofasciales). Et vous pourriez bénéficier d'un traitement par un physiothérapeute qui a appris les techniques difficiles de la thérapie des points trigger. Vous trouverez les adresses correspondantes sur notre page d'accueil ([www.imtt.ch](http://www.imtt.ch)). Plus vite votre douleur sera évaluée et traitée de manière experte par des spécialistes intéressés, plus vous serez en mesure de retrouver la pleine liberté de vos symptômes. La thérapie des points trigger nécessite également une contribution de votre part. Votre thérapeute travaille sur les parties du corps où la douleur la plus forte peut être provoquée. Ce n'est pas agréable. Cependant, vous pouvez arrêter le traitement à tout moment utilisant le mot "stop" s'il devient trop douloureux pour vous. Il n'est pas nécessaire de tout guérir en un jour. Si la douleur est insupportable, vous pouvez être soulagé avec de l'air froid ou un sac de glace.

Après un traitement des points trigger, la partie du corps traitée souffre pendant quelques jours. La peau est légèrement irritée par le traitement et parfois il y a un petit bleu sur la zone traitée. Il soutient le processus de guérison si vous prenez un bain chaud après la thérapie et étirez régulièrement les muscles traités.

Ce que vous pouvez faire pour accélérer le processus de guérison :

- Chaque muscle traité doit être étiré pendant quelques semaines plusieurs fois par jour.
- Si la douleur le permet, recommencez à faire du sport 2 fois par semaine : Marche, jogging, vélo, natation, entraînement musculaire, Vita Parcours, gymnastique, yoga, Feldenkrais, Qi Gong, danse etc.

- Faites attention aux postures et aux processus de travail qui causent la douleur dans la vie de tous les jours et essayez de les éviter.

Si vous avez des questions, vous devriez les poser à votre physiothérapeute jusqu'à ce que vous ayez une idée claire de votre douleur et des options de traitement.

Enseignants du Groupe d'Intérêt pour la Thérapie  
des Points Trigger Myofasciaux IMTT