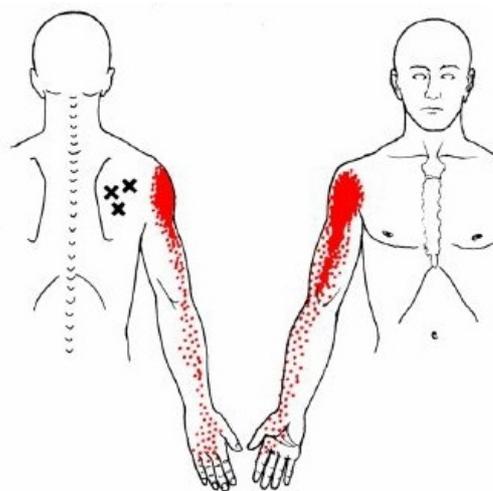
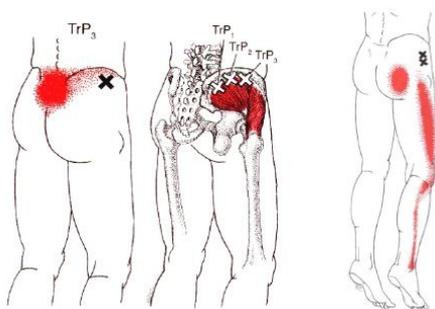


Trigger points - explication

Les « Trigger Points » sont des points douloureux, des nœuds, qui se trouvent dans la musculature. Ils provoquent des douleurs lors de mouvements ou même au repos. La douleur est souvent ressentie loin du Trigger Point. Quand on appuie sur un de ces points douloureux on arrive souvent à provoquer l'irradiation ou la douleur exacte ressentie par la personne. Le traitement consiste à détendre et à assouplir la musculature et à détruire le point manuellement ou avec le « dry needling ».



Douleur typique provoquée par la musculature de l'omoplate



Trigger point qui provoque une douleur dans le bas du dos et dans la jambe

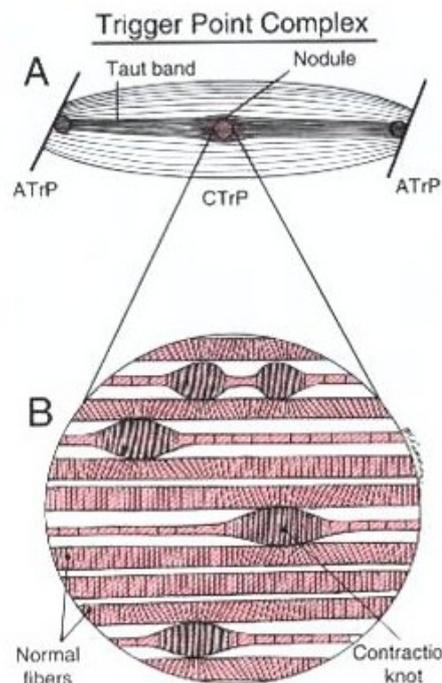
Ces points douloureux sont provoqués par des positions statiques, des gestes monotones et répétés ou sont la conséquence de traumatismes. Ces « Triggers Points » se situent au milieu d'une contracture musculaire.

Les « Triggers Points » peuvent également apparaître à la suite, par exemple, d'une HD, d'une arthrose ou après des grandes tensions psychiques.

Il y a plusieurs théories qui essaient d'expliquer le mécanisme qui provoque l'apparition de ces points :

- sécrétion importante d'acétylcholine qui provoque une contraction « chronique » des fibres musculaires concernées
- tension psychique et stress augmentent l'activité sympathique et les muscles se contractent

➔ Même si ces mécanismes ne sont pas encore confirmés une chose est sûre, un muscle contracté présente un manque de circulation sanguine. Après un certain temps, des substances chimiques s'accumulent à l'intérieur de cette contracture. Elles provoquent finalement la douleur qui gêne la personne.



Sans traitement, une personne qui souffre de « Trigger Points » risque d'en avoir de plus en plus. Un point peut provoquer d'autres soit juste à côté soit éloigné du point d'origine.

Les patients consultent un physiothérapeute pour des douleurs qui les gênent, lors d'activités physiques ou même au repos. Ils ne peuvent souvent pas dire pourquoi ils ont mal et surtout où se trouve la source de la douleur.

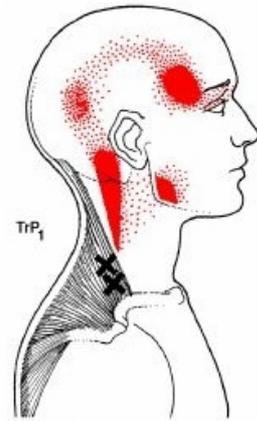
Le thérapeute va alors à la recherche des points exacts qui provoquent les douleurs ressenties par le patient.

Une fois que le thérapeute a détecté ce point, il y a deux moyens de le traiter:

- manuellement. En massant fortement le point, la circulation sanguine augmente et la douleur diminue



- « dry needling » fait par une aiguille d'acupuncture stérile à usage unique. On essaye de détruire le point douloureux dans la musculature pour que le muscle puisse se relâcher et la circulation sanguine puisse reprendre



Exemple d'un traitement manuel :

a : recherche d'un point ou traitement

b : étirement du muscle

c : massage global du muscle

d : décollement du muscle



Exemple d'un traitement « dry needling » :

a : dry needling

b : étirement du muscle

c : massage global du muscle

d : décollement du muscle

