



de noter que le patient sera soulagé et guéri plus rapidement si plus facilement si le traitement intervient dès l'apparition des troubles. Un traitement intervenant en temps utile permet aussi de prévenir les surcharges dues à une posture de ménagement.

Le but de la thérapie des points trigger est de faire céder durablement la contracture permanente des fibres musculaires. La méthode de soins habituelle consiste à exercer une forte pression sur le point concerné ou à effectuer un massage ponctuel, ce qui a pour effet de réduire la raideur musculaire chronique, d'améliorer l'irrigation sanguine et par conséquent l'approvisionnement en ATP.

La pression exercée sur un point trigger n'est pas agréable, mais le traitement est très efficace. Le chiropraticien utilise souvent un spray réfrigérant ou une compresse froide pour désensibiliser la zone concernée. La vitamine C, qui contribue à assurer la solidité des tissus, a aussi des influences positives sur le traitement.

Les autres méthodes utilisées sont le stretching après un refroidissement de la région douloureuse, l'acupuncture du point trig-

ger (Dry Needling) et, en cas de troubles sévères, une anesthésie locale par injection.

Les points trigger peuvent avoir des conséquences longues et lourdes s'ils ne sont pas traités en temps utiles: les articulations sont sollicitées outre mesure, car le patient cherche à éviter la douleur et les surcharge inconsciemment en adoptant une posture de ménagement. Ces surcharges peuvent provoquer une arthrose, le manque d'exercice physique entrave aussi la mobilité articulaire.

Certains thérapeutes éprouvent parfois une réticence à appliquer la thérapie des points trigger: en effet, le traitement est désagréable et le praticien ne souhaite pas infliger des douleurs supplémentaires à son patient. L'expérience prouve cependant que les patients tolèrent bien ce traitement, surtout dans la perspective d'une amélioration après des mois de souffrance. Grâce à ses connaissances diagnostiques spécifiques, le chiropraticien sait reconnaître les points trigger et les différencier des troubles de la colonne vertébrale qui irradiant dans des régions avoisinantes. Après son traitement, il saura aussi expliquer à son patient comment éviter l'apparition de nouveaux points trigger. ■

# Minuscules, mais douloureux

« La thérapie des points trigger n'est pas agréable. Mais elle est efficace. »

Dr Marco Vogelsang, chiropraticien

Le nom de ces petits points situés dans la musculature est très éloquent: points gâchette ou points trigger, c'est-à-dire déclencheurs en anglais. Les points trigger sont de petites tensions musculaires locales et douloureuses qui peuvent irradier dans des parties corporelles plus ou moins éloignées. Sachant que la masse musculaire représente environ deux cinquièmes du corps humain, on comprend aisément que les points trigger occupent un rôle prépondérant dans de nombreuses douleurs de l'appareil locomoteur.

Comment se constituent les points trigger et pourquoi? Toutes les substances indispensables au bon fonctionnement de la musculature sont véhiculées par le système sanguin. Des éléments énergétiques comme le glucose et le glycogène font partie de ces substances et sont par exemple issus de pommes de terre, de pâtes ou de sucre. Ils sont transmis aux fibres musculaires qui les absorbent pour les transformer en adénosine triphosphate (ATP), nécessaire à la décontraction musculaire. Si un groupe musculaire se contracte fortement sur une certaine période, la pression exercée sur les vaisseaux sanguins entrave et empêche le transport du glucose vers la fibre musculaire: le muscle gêne sa propre alimentation en ATP. Conclusion: le muscle ne se décontracte plus et la crispation provoque un point trigger.

Certaines circonstances peuvent favoriser l'apparition d'un point trigger. Un apport trop faible en hydrates de carbone pendant un régime alimentaire diminue la quantité du glucose disponible et limite ainsi la fourniture d'ATP, indispensable à la décontraction musculaire. Une mauvaise posture et un manque d'activité physique ont les mêmes effets. Les points trigger peuvent aussi être la conséquence d'une blessure: lorsqu'un signal nerveux déclenche une tension musculaire, une substance chimique,

libérée par une terminaison nerveuse, est immédiatement réabsorbée. La fibre musculaire qui capte le signal sait ainsi qu'elle doit se contracter, puis se détendre. Une terminaison nerveuse endommagée par une blessure est certes en mesure de répondre au signal en libérant cette substance, mais elle ne pourra plus la récupérer. La musculature reste contractée et un point trigger apparaît.

En outre, les troubles de la colonne vertébrale, les blocages, les hernies discales et les inflammations associées irritent les segments nerveux environnants, le flux d'informations en direction du muscle augmente et provoque des tensions, puis des points trigger. Des facteurs externes peuvent aussi irriter continuellement le système nerveux et le pousser à adresser au muscle un surplus d'informations. La tension musculaire de base appelée tonus ne cesse de croître et le risque d'une contracture permanente augmente. Le stress par exemple stimule le système nerveux et peut ainsi favoriser l'apparition de points trigger.

Les douleurs provoquées par les points trigger se manifestent fréquemment dans leur environnement immédiat. Mais elles peuvent aussi irradier dans des zones plus éloignées, surtout lorsqu'une pression est exercée sur le point trigger. Souvent, un point trigger dans la musculature des hanches prend l'apparence d'une sciatique. Lorsque le point trigger est localisé dans la région des épaules, la douleur peut s'étendre aux tempes et aux bras. Il est généralement admis que de nombreux syndromes douloureux trouvent leur origine dans les points triggers et des symptômes associés surprenants sont parfois observés.

Les points trigger répondent bien à différentes thérapies, même si le patient souffre depuis de longues années. Mais il convient