Les points trigger, un véritable sac de nœuds

Autor(en): **Probst, Jean Robert**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2010)**

Heft 10

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-832048

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Les points trigger, un vé ritable sac de nœuds

Cette technique naturelle a pour objectif de soulager les maux liés à la musculature. Simple, sans danger et efficace. Petit guide pratique.

Ses partisans l'assurent. Naturelle et à la portée de chacun, la méthode trigger permet d'effacer du bout des doigts les maux de tête, de dos et d'articulations, ainsi que les sciatiques ou épicondylites. Elle remplacerait avantageusement l'absorption de médicaments ou d'injections anti-douleurs, qui soulagent un laps de temps, avant de revenir.

D'où viennent ces points trigger, comment se forment-ils et, surtout, comment les traiter? «Tout d'abord, il convient de les différencier des points d'acupuncture ou d'acupressure, explique Vincent Cueff, auteur d'un ouvrage récent sur le sujet. Les trigger se situent essentiellement sur les fibres musculaires et peuvent être détectés à la palpation.» En fait, ce sont des sortes de nœuds situés dans la musculature. En appuyant dessus, on parvient à provoquer la douleur et ensuite à la soigner.

Circulation sanguine bloquée

Des études ont permis de constater que ces nœuds sont généralement provoqués par des positions statiques, des gestes répétés ou par le stress. Ils peuvent également être la conséquence de traumatismes ou apparaître à la suite d'une arthrose ou de grandes tensions psychiques. Plusieurs théories tentent d'expliquer le mécanisme qui provoque leur apparition.

On a observé qu'une sécrétion importante d'acétylcholine provoque une contraction chronique des fibres musculaires. Or, un muscle contracté bloque la circulation sanguine. Après un certain temps, des substances chimiques s'accumulent à l'intérieur de cette contracture et finissent par provoquer des douleurs gênantes. Sans traitement, les points trigger se multiplient et la douleur va en augmentant. «Ils maintiennent les muscles en tension anormale, ce qui va engendrer un déséquilibre au niveau des joints et des articulations, voire coincer des nerfs, précise Vincent Cueff. Ils ont la singularité d'être totalement indolores, sauf si l'on exerce dessus une pression ferme. Ils deviennent alors très sensibles.»

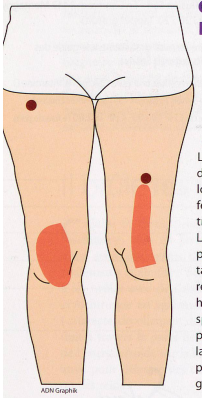
Un traitement quotidien

Le plus surprenant, c'est que les points trigger révèlent une douleur non pas à l'endroit précis où elle se manifeste, mais parfois à distance, selon des schémas bien définis. «Si vous souffrez par exemple d'une épicondylite, vous trouverez des nœuds sur le triceps et l'avant-bras, qui répondront de manière extrêmement douloureuse à une pression. Si vos lombaires vous font souffrir, vous détecterez des zones de douleur en effectuant une pression sur vos fessiers, vos muscles abdominaux, voire parfois sur vos mollets.»

Pour soigner les douleurs, un traitement quotidien s'avère nécessaire. La technique est accessible à tous, simple, gratuite et sans danger, puisque le travail s'effectue uniquement sur les muscles, sans aucune manipulation au niveau des articulations.

«La détection de ces points se fait en palpant les tissus musculaires, précise Vincent Cueff. Il faut parfois faire preuve d'un certain ressenti, mais vous saurez toujours qu'un point est présent lorsqu'il ré-

Comment traiter soi-même les maux les plus courants de notre société



ADN Graphik

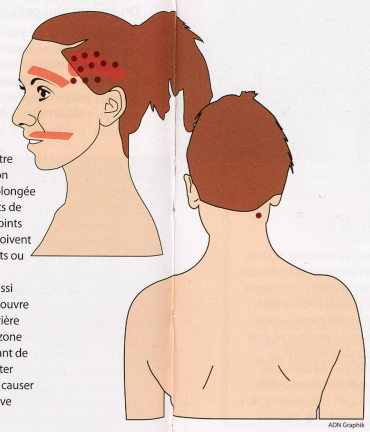
GENOUX DOULOUREUX

Le muscle droit antérieur constitue l'une des parties du quadriceps et il est généralement la cause des douleurs du genou. La descente des marches d'escalier s'avère douloureuse. Il faut traiter fermement les points trigger, les pouces joints. Les points trigger, ici, peuvent être la résultante de trop fortes et répétées flexions de la hanche lors d'activités sportives ou autres. Ils peuvent également être la conséquence d'une position assise prolongée.

CÉPHALÉES

Les muscles splénius et temporal sont une source fréquente de céphalées. Les premiers se situent sous les trapèzes et viennent s'attacher de chaque côté de la base du crâne. Ils peuvent apparaître après un coup du lapin, une tension émotionnelle, une contraction prolongée ou des mouvements trop fréquents de la tête. Dans ce cas de figure, les points trigger se situent sur la nuque et doivent être traités avec la pointe des doigts ou avec le pouce.

Les maux de tête peuvent donc aussi provenir du muscle temporal qui couvre la tempe devant, au-dessus et derrière l'oreille. Là, il faut scanner toute la zone pour trouver des points trigger avant de les traiter du bout des doigts. A noter que le muscle temporal peut aussi causer des douleurs au niveau de la gencive supérieure.



ADN Graphik

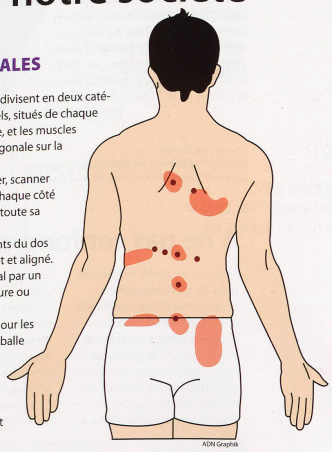
DOULEURS DORSALES

Les muscles sacrospinaux se divisent en deux catégories: les muscles superficiels, situés de chaque côté de la colonne vertébrale, et les muscles profonds, positionnés en diagonale sur la colonne et les vertèbres.

Pour trouver les points trigger, scanner une bande de 8 à 10 cm de chaque côté de la colonne vertébrale, sur toute sa longueur.

Ils permettent les mouvements du dos et maintiennent le corps droit et aligné. Ils peuvent avoir été mis à mal par un accident, une mauvaise posture ou une tension émotionnelle.

La méthode la plus efficace pour les traiter requiert l'usage d'une balle placée dans un bas. On place le tout sur le dos avant de s'appuyer contre un mur et de se mettre en position, la balle remplaçant alors le bout des doigts.



ADN Graphik

pondra de façon extrêmement douloureuse à la pression.» Sur certains muscles, ils seront détectés en surface, avec une pression légère. Sur d'autres, il faudra aller les chercher en profondeur. On utilisera le pouce ou l'index et le majeur joints pour les détecter.

Une technique précise

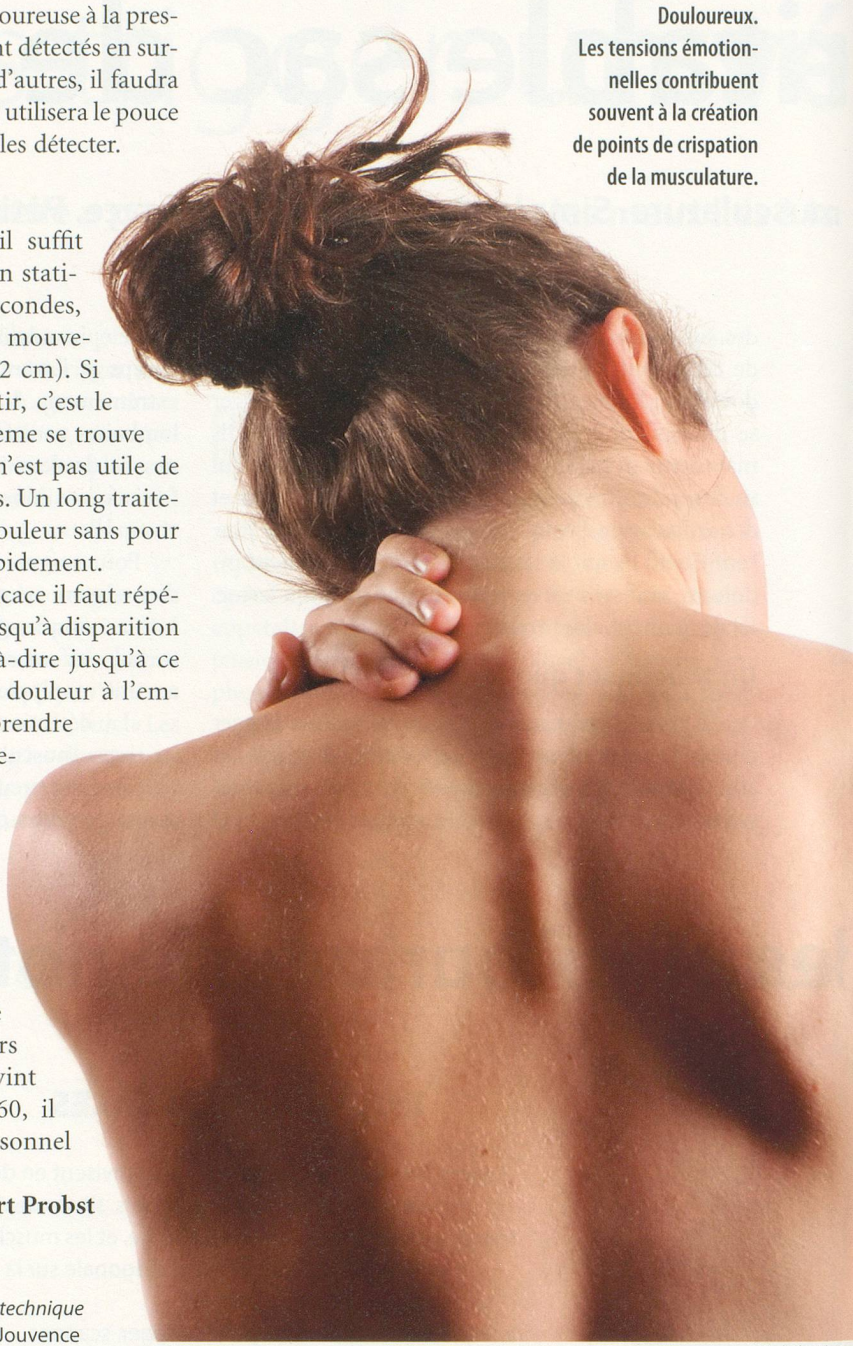
Pour soulager les douleurs, il suffit d'exercer sur le point une pression statique ferme d'une durée de 5 à 7 secondes, puis de masser fermement (5 à 7 mouvements lents sur une zone de 1 à 2 cm). Si une douleur très vive se fait sentir, c'est le signe que la cause de votre problème se trouve effectivement sous vos doigts. Il n'est pas utile de traiter plus que quelques secondes. Un long traitement ne ferait que prolonger la douleur sans pour autant la faire disparaître plus rapidement.

Pour que le traitement soit efficace il faut répéter l'exercice 4 à 5 fois par jour, jusqu'à disparition complète du point trigger, c'est-à-dire jusqu'à ce que l'on ne ressente plus aucune douleur à l'emplacement précis. Cela peut prendre quelques jours, voire quelques semaines.

L'explication scientifique des points trigger est relativement récente, puisqu'elle a été démontrée dans les années 1940-50 par Janet Travell, une doctoresse new-yorkaise. En 1955, elle soulagea John F. Kennedy, alors jeune sénateur, qui souffrait de douleurs dorsales chroniques. Lorsqu'il devint président des Etats-Unis, en 1960, il nomma le Dr Travell médecin personnel et officiel de la Maison-Blanche.

Jean-Robert Probst

Pour en savoir plus:
Supprimez rapidement vos douleurs par la technique des points trigger, Vincent Cueff, Editions Jouvence



Douloureux. Les tensions émotionnelles contribuent souvent à la création de points de crispation de la musculature.

Yanik Chauvin

A ne pas confondre avec l'acupressure

Alors que les points trigger sont présents sur la musculature uniquement, l'acupressure traite des points énergétiques immatériels, situés à des endroits précis du corps. Originaire de la Chine, l'acupressure remonte à la dynastie des Tong (618-907). Le procédé est identique à l'acupuncture, sauf que l'on utilise les doigts au lieu des aiguilles. La pression s'effectue sur les douze méridiens, véritables lignes de communication, qui sont les éléments principaux par lesquels circule l'énergie vitale. Les méridiens relient les organes, les viscères, les muscles, les tendons et les extrémités, qui forment sur le corps un véritable réseau organique. La méthode de l'acupressure permet au spécialiste de déceler les premiers symptômes et de soigner les petits problèmes avant qu'ils ne deviennent trop graves. La pratique ne peut s'effectuer sans le suivi d'un spécialiste, car elle demande une parfaite connaissance des méridiens. **J.-R. P.**