

## Informations pour les patients

### Information sur la thérapie des points trigger

En principe chaque partie du corps peut faire mal. Durant plusieurs années, la médecine a uniquement pris en considération des articulations usées ou des nerfs coincés comme cause de douleur dans le système locomoteur. Depuis quelques années seulement il paraît évident que la musculature est à l'origine de différentes douleurs. Surcharge de travail, loisirs ou pratique d'un sport sont les causes de ces plaintes. Des douleurs musculaires peuvent être accompagnées par des arthroses articulaires. Mais beaucoup de patients ne présentent que des problèmes musculaires.

Le fait que les muscles n'étaient pas considérés comme cause des douleurs a des raisons plausibles: l'endroit des douleurs et l'endroit de l'origine des douleurs sont souvent très éloignées. L'origine des lombalgies est souvent la musculature abdominale, il y a des patients avec des épicondylites qui ont des problèmes dans la musculature de l'épaule, des maux de têtes viennent souvent de la nuque, des douleurs des genoux peuvent venir des cuisses et des problèmes du tendon d'Achille proviennent souvent du mollet.

Il y a environ quatre décennies des scientifiques américains ont détecté que des surcharges peuvent changer des parties de transition entre les nerfs et les muscles et ainsi provoquer des crampes et des raccourcissements persistants dans des petites parties des fibres musculaires. On appelle ces zones, qui sont sensibles à la pression, des points trigger. Ils provoquent une diminution de la vascularisation et peuvent comprimer des nerfs. Ces points trigger peuvent provoquer une douleur persistante.

Même après des années, ces points trigger sont guérissables. Les techniques les plus efficaces sont la thérapie manuelle des points trigger et le Dry Needling. La thérapie manuelle des points trigger traite les muscles et les tissus conjonctifs par des techniques de traitement bien ciblées. Pour le Dry Needling on utilise des aiguilles d'acupuncture jetables pour relancer la circulation du sang dans les points trigger et ainsi faire disparaître les douleurs irradiées. Votre thérapeute vous conseillera la technique de traitement la plus adaptée à votre problème actuel. Evidemment vous avez toujours la possibilité de choisir. Plus vite on traite vos plaintes correctement, plus grande sont les chances de succès. Cette thérapie est douloureuse, votre thérapeute traite l'endroit qui fait le plus mal, qui reproduit vos symptômes. À chaque moment vous pouvez interrompre la thérapie en disant „stop“. Après la thérapie il est possible que vous sentiez l'endroit traité pendant un jour ou deux. La peau peut être un peu irritée et parfois on provoque un petit hématome. Des compresses et des bains chauds peuvent aider la guérison après le traitement. En plus, vous pouvez faire des étirements du muscle traité deux à trois fois par jour pendant 30 secondes. Si vous n'avez pas trop mal vous pouvez faire du sport. En outre essayez de trouver l'origine du problème de vos plaintes (des mauvaises postures du quotidien ou du travail) et essayez de l'éviter.

Pour des informations complémentaires au sujet de la thérapie des points trigger, adressez-vous à votre thérapeute.