

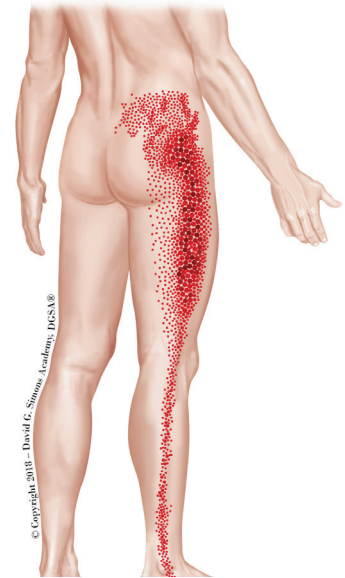
Qu'est-ce qu'un point trigger?

Les **points trigger**, ou anciennement connus sous le nom de myogélose: les professionnels de la santé formés peuvent les palper, et les patients les ressentent également lorsqu'une pression est appliquée. Ce sont des points hypersensibles dans un cordon musculaires tendues et palpables.

Les points trigger, lorsqu'ils sont actifs, peuvent provoquer des douleurs lors de mouvement et même au repos.

La douleur référée est une caractéristique typique des points. Cela signifie que l'endroit où la douleur survient et l'endroit où la douleur est ressentie peuvent être très éloignés sur le corps. Par exemple:

- Les points trigger dans les muscles fessiers latéraux provoquent souvent des douleurs référées dans toute la jambe
- La source d'une lombalgie peut trouver souvent dans les muscles du tronc
- La cause d'un « Tennis elbow » peut se trouver dans les muscles de l'épaule
- Les maux de tête peuvent être provoqué par des muscles du cou et de la nuque
- La douleur au genou provient parfois des muscles de la cuisse
- La douleur au tendon d'Achille provient souvent des muscles du mollet



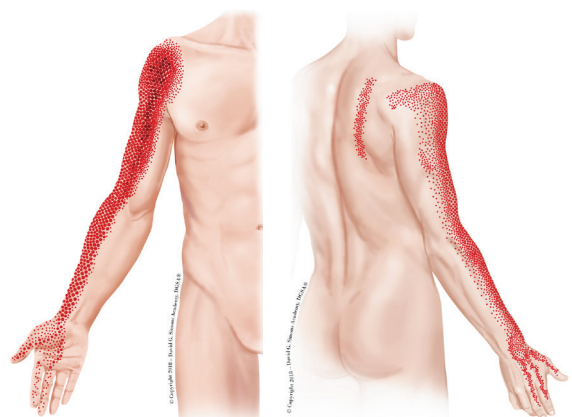
Douleur référée typique des muscles fessiers latéraux (Muscle Petit fessier) ("courtoisie de la DGSA")

Les **points trigger responsable de douleur** sont très courants. Une étude sur les recrues de l'armée de l'air américaine a révélé que plus de cinquante pour cent des personnes examinées en souffraient.

Les points trigger sont généralement causés par des muscles mis sous tension constante, par exemple lors du travail à l'ordinateur ou lorsque les mêmes mouvements sont répétés à maintes reprises. Les points trigger sont également fréquents chez les athlètes. Dans ce cas, ils peuvent provenir, par exemple, à la fois d'une surcharge musculaire soudaine ou prolongée et d'une phase de régénération/récupération musculaire insuffisante.

Les points trigger se produisent aussi souvent qu'un réflexe dû à d'autres troubles du système musculo-squelettique, par exemple de l'arthrose ou une hernie discale.

De nombreux experts et chercheurs du monde entier sont désormais convaincus que les points trigger non traités sont une cause fréquente de douleurs musculo-squelettiques chroniques, telles que les maux de dos.



Douleur référée typique des muscles postérieure de l'épaule (Muscle Infraépineux) ("courtoisie de la DGSA")