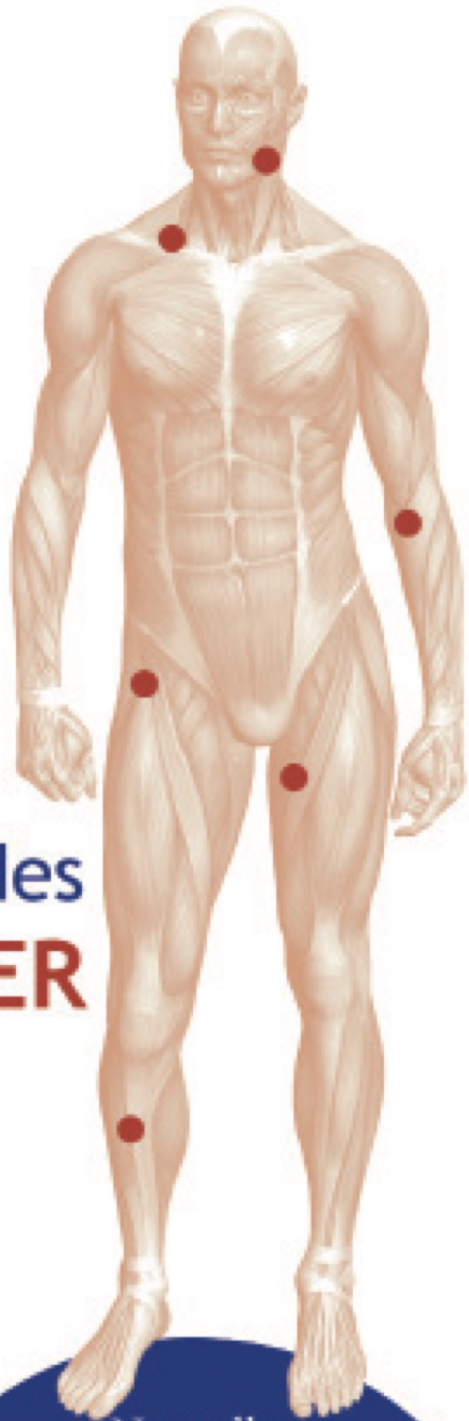
Vincent Cueff

SUPPRIMEZ rapidement vos DOULEURS par la technique des POINTS TRIGGER



Nouvelle édition revue par l'auteur

jouvence EDITIONS

Dans la même collection aux Éditions Jouvence
Homéopathie familiale, François Choffat
Grand manuel pour fabriquer ses remèdes naturels, Christophe Bernard
Mon grand manuel des huiles essentielles, Pascale Gelis-Imbert
Homéopathie et bonheur, Dr Richard Sprigg
Yoga Vinyasa : une méditation en mouvement, Julien Levy
Se libérer du regard des autres, Edith Rosset

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 - 1206 Genève
Site Internet : **www.editions-jouvence.com**
Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2009 pour la première édition
© Éditions Jouvence, 2019 pour la présente édition
ISBN 978-2-88953-163-9

Maquette de couverture : Éditions Jouvence
Photographies intérieures : Delmar Studio (Somerset, Angleterre)
Modèle féminin : Hayley Fitt (Somerset, Angleterre)
Modèle masculin : David Welland (Somerset, Angleterre)
Infographie : Griffith Creation (info@griffith-creation.com)
Maquette intérieure et mise en pages : Caroline Delavault / Axelle Felgine Lallement
Planches anatomiques p. 19-21 et couv : Fotolia.com © Patrick Hermans
Illustration anatomique p. 23 : © Ian Barratt
Annexe : avec l'aimable autorisation de Suparna Damany & Jack Bellis (extrait de *It's Not Carpal Tunnel Syndrome ! RSI Theory & Therapy for Computer Professionals,* First Edition, Philadelphia, 2000)

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Remerciements 11
Avertissement 12
Introduction 13

Présentation des points trigger 17
Rencontre avec les points trigger 17
Le système musculaire 19
Qu'est-ce qu'un point trigger ? 25
Les causes des points trigger 29
Le cas particulier de la fibromyalgie, de l'arthrite et de l'arthrose 32
Description de la technique 33

Étude détaillée muscle par muscle des points trigger .. 41

Muscles du cou et de la tête 41
Muscle sterno-cléido-mastoïdien (*sternocleidomastoideus*) 41
Muscles scalènes 43
Muscle suboccipital (*suboccipitalis*) 45
Muscle splénius du cou (*splenius cervicis*) 46
Muscle splénius de la tête (*splenius capitis*) 47
Muscles trapèzes (*trapezius*) 48
Muscle angulaire de l'omoplate (*levator scapulae*) 49
Muscle semi-épineux du cou (*semispinalis capitis*) 50
Muscles multifides et rotateurs du cou (*mutifidi et rotatores*) 51
Muscle masséter (*masseter*) 52
Muscle temporal (*temporalis*) 53

Muscles ptérygoïdiens (*pterygoid*) 54
Autres muscles du visage : frontal (*frontalis*), occipital (*occipitalis*), orbiculaire de l'œil (*orbicularis oculi*), zygomatique (*zygomaticus*), élévateur de la lèvre (*levator labii*), digastrique (*digastricus*), buccinateur (*buccinator*) 55

Muscles de l'épaule 56
Muscles trapèzes (*trapezius*)..... 56
Muscle sus-épineux (*supraspinatus*) 56
Muscle sous-épineux (*infraspinatus*)..... 57
Muscle sous-scapulaire (*subscapularis*) 58
Muscle petit rond (*teres minor*) 59
Muscle grand rond (*teres major*) 60
Muscles deltoïdes (*deltoideus*) 61

Muscles du dos 62
Muscles trapèzes (*trapezius*)..... 62
Muscles rhomboïdes (*rhomboideus*) 62
Muscle petit dentelé postérieur supérieur (*serratus posterior superior*) 63
Muscle grand dorsal (*latissimus dorsi*) 64
Muscle petit dentelé postérieur inférieur (*serratus posterior inferior*)..... 65
Muscles sacrospinaux (*sacrospinalis*)..... 66
Muscle carré des lombes (*quadratus lumborum*)..... 67

Muscles de la poitrine et de l'abdomen..... 68
Muscle sous-clavier (*subclavius*) 68
Muscle grand dentelé (*serratus anterior*)..... 69
Muscle grand pectoral (*pectoralis major*) 70
Muscle petit pectoral (*pectoralis minor*) 71
Muscles abdominaux : grand droit et obliques (*abdominii*)..... 72
Muscle psoas 73

Muscles du bras et de la main 75
Muscle triceps (*triceps brachii*)..... 75
Muscle biceps brachial (*biceps brachii*) 76

Muscle brachial antérieur (*brachialis*) 77
Muscle coraco-brachial (*coracobrachialis*) 78
Muscle anconé (*anconeus*) 79
Muscle supinateur (*supinator*) 80
Muscle brachio-radial (*brachioradialis*) 81
Muscles extenseurs (*extensors*) 82
Muscles fléchisseurs (*flexors*) 83
Muscle rond pronateur (*pronator teres*) 84
Muscles opposant du pouce et adducteur du pouce (*opponens pollicis* et *adductor pollicis*) 85
Muscles interosseux (*interossei*) 86

Muscles du fessier et de la jambe 87
Muscle tenseur du fascia lata (*tensor fascia latae*) 87
Muscle grand fessier (*gluteus maximus*) 88
Muscle moyen fessier (*gluteus medius*) 89
Muscle petit fessier (*gluteus minimus*) 91
Muscle pyramidal ou piriforme (*piriformis*) 92
Muscle droit antérieur (*rectus femoris*) 93
Muscle vaste interne (*vastus medialis*) 94
Muscle vaste externe (*vastus lateralis*) 95
Muscle crural (*vastus intermedius*) 96
Muscles adducteurs grand et long (*adductor magnus et longus*) 97
Muscle pectiné (*pectineus*) 98
Muscle couturier (*sartorius*) 99
Muscle gracile (*gracilis*) 100
Muscles ischio-jambiers : biceps crural (*biceps femoris*), demi-tendineux (*semitendinosus*), demi-membraneux (*semimembranosus*) 101
Muscle poplité (*popliteus*) 102
Muscles jumeaux (*gastrocnemius*) 103
Muscle soléaire (*soleus*) 104
Muscle tibial antérieur (*tibialis anterior*) 105
Muscle tibial postérieur (*tibialis posterior*) 106
Muscles péroniers (*peroneus*) 107
Muscles longs extenseurs des orteils (*extensor longus*) 108

Muscles longs fléchisseurs des orteils (*flexor longus*).... 109
Muscles du dos du pied : court extenseur des orteils (*extensor digitorum brevis*), court extenseur du gros orteil (*extensor hallucis brevis*), interosseux plantaires (*interossei plantares*)..... 110
Muscles de la plante du pied : abducteur du gros orteil (*abductor hallucis*), abducteur propre du 5e orteil (*abductor digiti minimi*), court fléchisseur plantaire (*flexor digitorum brevis*), carré plantaire (*quadratus plantae*), adducteur du gros orteil (*adductor hallucis*), court fléchisseur du gros orteil (*flexor hallucis brevis*), court fléchisseur du petit orteil (*flexor digiti minimi brevis*).... 111

Étude par pathologie des points trigger 113

Douleurs cervicales, du cou et céphalées..... 113
Céphalées..... 114
Douleurs au niveau des sinus 116
Douleurs dans les gencives..... 117
Douleurs au niveau de l'oreille..... 117
Douleurs au niveau de l'œil 118
Douleurs au niveau de l'articulation temporo-mandibulaire 118
Douleurs dans le cou et les cervicales 119
En cas de difficulté pour tourner la tête ou en cas de torticolis..... 120
En cas de difficulté pour pencher la tête sur le côté..... 120

Douleurs de l'épaule, épicondylite (tennis-elbow, golfer's elbow), syndrome du tunnel carpien, douleurs au poignet et à la main 121
Douleurs à l'avant de l'épaule 122
Douleurs du côté de l'épaule..... 123
Douleurs à l'arrière de l'épaule 123
Douleurs au sommet de l'épaule 124

En cas de difficulté pour lever les épaules et les bras en l'air 124
En cas de difficulté pour atteindre le dos avec la main 125
En cas de difficulté pour dormir sur le côté 125
Épicondylite (tennis-elbow) 125
Épitrochléite (golfer's elbow) 126
Syndrome du tunnel carpien 127
Douleurs au poignet et dans la main 129
Douleurs dans le pouce 131

Douleurs dorsales 132
Douleurs dans le haut du dos 133
Douleurs dans le milieu du dos 134
Douleurs dans le bas du dos 134
En cas de difficulté pour se pencher en avant 136
En cas de difficulté pour se pencher sur le côté 136
En cas de difficulté pour se tourner dans le lit 136
En cas de difficulté pour se coucher sur le côté 136

Douleurs dans la poitrine et l'abdomen 137
Douleurs dans la poitrine 137
Douleurs de l'abdomen 138

Douleurs du bassin, de la hanche, de la fesse, de la cuisse, du genou, de la jambe, de la cheville, du pied, symptôme de sciatique 139
Douleurs au niveau du bassin et de la hanche 139
Douleurs dans les fesses 140
Douleurs dans la cuisse 141
Douleurs à l'avant du genou 142
Douleurs à l'arrière du genou 142
Douleurs sur le côté externe du genou 143
Douleurs sur le côté interne du genou 143
Douleurs au niveau de la jambe 144
Douleurs à l'avant de la cheville 144
Douleurs à l'arrière de la cheville 145

Douleurs du côté interne de la cheville 145
Douleurs du côté externe de la cheville..... 146
Douleurs dans le pied..... 146
Symptôme de sciatique..... 147
En cas de difficulté pour rester en position assise 148
En cas de difficulté pour rester debout..... 149
En cas de difficulté pour se relever
d'une position assise..... 149
En cas de difficulté pour descendre un escalier 149
En cas de difficulté pour monter un escalier 149
En cas de difficulté pour marcher 150

Conclusion..... 151
Annexe..... 153
Index des muscles en français/latin 155
Bibliographie..... 158
Ateliers sur les points trigger..... 159

Remerciements

Un immense merci à « serendipity » Stephanie Bright pour sa patience et son soutien inconditionnel.

Avertissement

Cet ouvrage vous propose une méthode naturelle de traitement des douleurs musculo-squelettiques. Il ne se substitue en aucun cas à l'avis d'un professionnel de santé autorisé qui, seul, pourra établir un diagnostic afin de déterminer la cause de vos symptômes.

Consultez toujours votre médecin en premier lieu.

En aucun cas ni l'auteur ni l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences éventuelles d'un usage inapproprié des techniques présentées.

Introduction

Si, comme des millions de personnes à travers le monde, vous avez cherché en vain une solution à vos douleurs de dos, à vos maux de tête, à vos problèmes d'épaule, à votre épicondylite[1], à vos douleurs dans les mains ou dans les doigts, à votre sciatique ou encore à votre mal de genou ou de cheville, elle se trouve peut-être dans ces pages.
Vous découvrirez qu'il existe une méthode naturelle et simple, reposant sur des bases scientifiques, et incroyablement efficace pour en finir avec la plupart de ces souffrances : **le traitement des points trigger myofasciaux**.
Cette technique, que beaucoup de professionnels du traitement de la douleur utilisent déjà avec succès, est à présent accessible à tous.

Il est un fait que ceux d'entre nous n'ayant jamais souffert à un moment ou à un autre de leur existence de douleurs récurrentes, tant aiguës que chroniques, sont bien rares. Quel que soit le domaine de la vie concerné – famille, travail, sport ou loisirs –, que l'on soit un enfant, un adulte ou une personne âgée, nous sommes tous susceptibles d'en faire un jour la pénible expérience.
Peut-être souffrez-vous régulièrement de votre dos. Le mal de dos est le mal numéro un de notre époque. Si vous questionnez votre entourage ou les gens dans la rue, vous serez surpris(e) par le nombre de personnes qui vous répondront : « Oui, j'ai mal au dos ». Il est établi que 80 % d'entre nous en seront un jour victimes. Cette affection est, par ailleurs, la première cause d'arrêt de travail.
Dans la majorité des cas, ces douleurs se présentent sous la forme d'une lombalgie. Les causes, variées et nombreuses, vont

[1] La tendinite la plus fréquente au niveau du coude, autrement appelée tennis-elbow.

du jardinage du week-end à l'activité sportive mal préparée, du déplacement d'objets lourds aux longues heures passées en voiture sans oublier le manque d'activité ou les nuits prolongées sur un mauvais matelas.
Le stress est également un vecteur de douleurs de plus en plus fréquent. S'il se prolonge trop longtemps, le corps réagit en tirant le signal d'alarme : il crée des tensions qui maintiennent le système musculaire dans un état de déséquilibre, état qui va alors se répercuter au niveau vertébral ou articulaire avec, pour conséquence, des douleurs constantes.
Bien souvent, les médicaments antidouleur ou les injections prescrites par le médecin n'apportent qu'un soulagement provisoire, de même que les séances de kinésithérapie. Une telle situation, si elle se prolonge sur le long terme, va inévitablement affecter de manière négative la vie personnelle, sociale et professionnelle de la personne.

Alors, que faire ?

À l'époque où nous sommes de plus en plus nombreux à rechercher une solution naturelle à nos maux, la technique des points trigger peut être la solution tant espérée pour retrouver une existence sans douleurs invalidantes. La bonne nouvelle est qu'il est très facile de se traiter soi-même une fois que l'on dispose des bonnes informations. Et ça marche !
Le mot *trigger* vient de l'anglais et signifie « déclencheur » ou « gâchette ». Les guérisseurs du passé avaient probablement une connaissance intuitive de ces points, tout comme nos rebouteux actuels, mais on doit le développement de cette méthode au Dr Janet Travell aux États-Unis. Elle passa plus de quarante années de sa vie à découvrir et étudier les effets des points trigger sur les muscles, tendons et ligaments. Son travail a contribué à améliorer la vie de milliers de personnes. Son ouvrage coécrit avec le Dr David G. Simons, *Myofascial Pain and Dysfunction : The Trigger Point Manual (vol. I & II)*[2] est la référence scientifique en la matière. Les 2500 pages contenues dans ces deux volumes

[2] Baltimore, Lippincott, William and Wilkins, 1991/1998.

s'adressent plus particulièrement aux professionnels de la santé. Pour ces deux spécialistes, les points trigger seraient à l'origine de la plupart de nos douleurs physiques.

Que sont ces fameux points ?

Tout d'abord, il convient de les différencier des points d'acupuncture ou d'acupression. Ces derniers sont des points énergétiques immatériels situés à des endroits bien précis du corps. Les points trigger se trouvent, quant à eux, essentiellement sur les fibres musculaires et peuvent être sentis à la palpation comme de petits nodules de taille variable.

Ils sont absents des muscles sains. Quand ils sont présents, ils maintiennent les muscles en tension anormale, ce qui va engendrer un déséquilibre au niveau des joints et des articulations, voire coincer des nerfs, d'où l'apparition des douleurs. Ils ont la singularité d'être totalement indolores, sauf si on exerce dessus une pression ferme. Ils deviennent alors très sensibles.

Leur originalité est dans le fait qu'ils réfèrent cette douleur à distance selon des schémas bien définis. Le sens commun nous donne à penser que la cause d'une douleur se situe là où elle se manifeste. Les points trigger nous amènent à reconsidérer cette supposition, et cette particularité nous apporte un éclairage nouveau sur l'échec fréquent des thérapies uniquement localisées sur le symptôme. Si vous souffrez par exemple d'un tennis-elbow ou épicondylite, vous trouverez probablement des points trigger sur le triceps et l'avant-bras, qui répondront de manière extrêmement douloureuse à une pression. Si ce sont vos lombaires qui vous handicapent, vous trouverez vraisemblablement des zones très douloureuses en faisant une pression sur vos fessiers, voire sur vos muscles abdominaux et, parfois même, sur vos mollets.

Un traitement quotidien spécifique de ces zones contribue à régler le problème de manière durable, souvent en quelques jours. Cet ouvrage vous explique en détail comment fonctionnent les points trigger et comment vous-même ou votre entourage pouvez bénéficier de cette technique. Elle est accessible à tous, étonnamment simple et gratuite. Comme elle travaille uniquement sur les muscles, sans aucune manipulation au niveau des

os ou des articulations, elle ne présente aucun danger. Certains conseils de bon sens s'appliqueront néanmoins et vous en serez informé(e) dans les pages qui suivent.
Elle se pratique n'importe où, à même la peau ou au travers des vêtements. Vous serez souvent surpris(e) par la rapidité avec laquelle elle agit sur vos douleurs. Vous pouvez également l'utiliser à titre préventif si vous êtes régulièrement sujet (te) à tel ou tel symptôme. Il vous suffit de suivre les instructions de ce manuel pratique. Nous sommes si nombreux à souffrir de douleurs chroniques que la simplicité de cette méthode fait qu'il vaut la peine de l'essayer !
Cet ouvrage met maintenant à la portée du public francophone cette technique étonnante.

Présentation des points trigger

Rencontre avec les points trigger

Les résultats obtenus par le traitement des points trigger me surprennent toujours plus chaque jour.

Je souffrais régulièrement de lombalgies sévères, lorsqu'un ami kinésithérapeute habitant au Royaume-Uni m'invita à essayer une technique surprenante d'efficacité qu'il utilisait pour soulager ses patients souffrant de douleurs chroniques. Initialement développée aux États-Unis, il l'appliquait dans son cabinet en plus des méthodes traditionnelles de kinésithérapie.
J'étais curieux d'expérimenter sa méthode. De nombreuses séances de kinésithérapie par le passé incluant massage, stretching et musculation, n'ayant apporté aucune amélioration, j'avais fini par me résigner à vivre avec ces douleurs chroniques. Quelques secondes de palpation sur mes muscles abdominaux, mes hanches et mes muscles fessiers lui ont suffi pour localiser des points répondant de façon très douloureuse à une pression ferme. Je n'avais absolument pas la moindre idée de l'existence de ces points jusqu'à ce qu'il les presse fortement. En quelques minutes le bas de mon dos s'est alors relâché, suivi d'une sensation de légèreté que je n'avais pas ressentie depuis bien longtemps. Le plus stupéfiant fut que mes douleurs lombaires semblaient avoir totalement disparu. Mon ami m'expliqua que ce genre de résultat rapide était fréquent avec la technique des points trigger. Il m'expliqua également comment traiter moi-même ces points afin de soulager tout éventuel retour de mes lombalgies.

Il me sembla alors pour le moins incroyable que nul n'ait jamais mentionné l'existence des points trigger lors de mes séances précédentes. Comment une technique en apparence si simple pouvait-elle se montrer si efficace là où les méthodes traditionnelles avaient échoué ? Comment quelques minutes de traitement

avaient suffi pour régler un problème là où des années de soins divers n'avaient pas su répondre de manière satisfaisante ? La technique me sembla si fascinante que je décidai d'en apprendre plus sur le sujet.

Ma première patiente fut ma mère qui, courageusement, accepta de me laisser expérimenter ma technique nouvellement apprise sur l'une de ses épaules qui la faisait souffrir continuellement depuis des mois. Une dizaine de jours d'autotraitement quotidien ont suffi pour redonner à son articulation une amplitude normale et supprimer toute douleur. Les responsables de ses maux étaient simplement plusieurs points trigger situés sur certains des muscles de son épaule. Elle a également appris à se débarrasser rapidement de ses sciatiques et elle est maintenant devenue une porte-parole enthousiaste de cette méthode auprès de son entourage.

La technique des points trigger est particulièrement appropriée à notre monde moderne. Elle est facile à appliquer à la maison, au bureau, à la salle de sport, n'importe où en fait. Dans mon entourage, certaines personnes sont soumises à un stress professionnel très élevé, ce qui provoque chez elles l'apparition de céphalées chroniques. Elles ont maintenant appris à s'en défaire en quelques minutes. Les maux de tête dus à de fortes tensions musculaires dans le cou et le haut des épaules sont extrêmement fréquents. Ils répondent de façon spectaculaire aux points trigger.

On ressent également une grande satisfaction lorsqu'on est capable de se traiter soi-même. Le fait de pouvoir se débarrasser par soi-même de son mal de coude ou de genou de manière simple, naturelle et rapide, procure un fort sentiment d'accomplissement, tout comme le fait d'aider les autres à en faire de même. C'est aussi le message que nous souhaitons faire passer avec cet ouvrage, en invitant chacun à plus de responsabilité et d'autonomie quant à la gestion de son bien-être et de sa santé.