

Table des matières

A	Généralités	1	6.3.13	Troubles de la coordination	23
1	Le coeur du problème	3	6.3.14	Troubles du sommeil	24
	Introduction	3	6.3.15	Syndromes de défilé	24
2	Définition des termes	5	7	Justifications objectives de l'existence de points gâchettes myofasciaux	25
3	Bases anatomiques et physiologiques	7	7.1	Mesures de l'oxygène	25
3.1	Fibres musculaires	7	7.2	Examens anatomopathologiques	26
3.2	Tissu conjonctif des muscles	8	7.3	Activité électrique spontanée	27
3.3	Contraction musculaire	9	7.4	Biochimie des points gâchettes	28
3.4	Types de fibres musculaires	10	8	Indications et contre-indications	29
3.5	Innervation de la musculature	10	8.1	Indications	29
3.6	Nociception	11	8.1.1	Syndrome douloureux myofascial	29
4	Étiologie	13	8.1.2	Syndrome douloureux myofascial primaire	29
4.1	Facteurs déclencheurs	13	8.1.3	Syndrome douloureux myofascial secondaire	29
4.1.1	Déclencheurs directs	13	8.1.4	Syndrome douloureux myofascial chronique	29
4.1.2	Déclencheurs indirects	13	8.1.5	Syndrome douloureux myofascial aigu	29
4.2	Maintien et facteurs favorisants	14	8.1.6	Neuropathie par syndrome de défilé	30
4.2.1	Contrainte mécanique	14	8.1.7	Cicatrices	30
4.2.2	Facteurs psychologiques	14	8.2	Contre-indications	30
4.2.3	Manifestations de carences nutritionnelles	15	8.2.1	Contre-indications absolues	30
4.2.4	Hypothyroïdie	15	8.2.2	Contre-indications relatives	30
4.2.5	Cofacteurs	15	9	Diagnostic et diagnostics différentiels	31
5	Physiopathologie	17	9.1	Diagnostic de problèmes myofasciaux	31
5.1	L'hypothèse des plaques motrices à l'origine des points gâchettes myofasciaux	17	9.1.1	Raisonnement clinique	31
5.2	Hypothèses des crises énergétiques	18	9.1.2	Procédure	31
6	Symptômes et caractéristiques	21	9.1.3	Anamnèse	32
6.1	Points gâchettes latents, actifs, points gâchettes myofasciaux et points gâchettes satellites	21	9.2	Résultat de l'examen clinique	32
6.2	Symptômes décrits par les patients	21	9.2.1	Inspection	32
6.3	Caractéristiques des points gâchettes	21	9.2.2	Tests de débrouillage – Examens fonctionnels et leur interprétation	32
6.3.1	Douleurs locales à la pression	21	9.2.3	Palpation	39
6.3.2	Douleur transmise – Douleur référée	21	9.2.4	Traitement d'épreuve	40
6.3.3	Cordons contracturés	22	9.2.5	Procédure	41
6.3.4	Nodules palpables	22	9.2.6	Fiabilité intertesteurs	41
6.3.5	Reconnaissance de la douleur	22	9.3	Diagnostics différentiels	41
6.3.6	Réaction de tressaillement local (<i>local twitch response</i>)	22	9.3.1	Douleur d'origine musculaire	41
6.3.7	Contraction douloureuse	22	9.3.2	Douleurs et troubles fonctionnels d'origine articulaire	41
6.3.8	Douleur par étirement musculaire	22	9.3.3	Causes neurogènes	42
6.3.9	Limitation de l'amplitude du mouvement	23	9.3.4	Ostéoporose	42
6.3.10	Faiblesse musculaire sans atrophie primaire	23	9.3.5	Douleurs dorsales lors de maladies rhumatismales inflammatoires	43
6.3.11	Troubles liés au système nerveux autonome	23	9.3.6	Fibromyalgie	43
6.3.12	Troubles de la fonction musculaire	23	9.3.7	Douleurs en provenance des organes internes, effets viscérosomatiques et effets somatoviscéraux	43

XII Table des matières

10	Traitements de problèmes myofasciaux – Techniques	45	14.4	Production de mécanismes douloureux	68
10.1	Technique I : compression ischémique	45	15	Preuve de l'efficacité du traitement des points gâchettes myofasciaux	69
10.2	Technique II : étirement manuel de la région du point gâchette	45	B	Traitement des différents muscles	71
10.3	Technique III : étirement manuel des fascias superficiels et intramusculaires	46	16	Tête et cou	73
10.4	Technique IV : libération de couches de glissement intermusculaire	46	16.1	Muscle trapèze descendant	73
10.5	Étirements et détonifications	47	16.2	Muscles trapèze transverse et trapèze ascendant	76
10.5.1	Introduction	47	16.3	Muscle sternocléidomastoïdien	79
10.5.2	Méthodes d'étirement	47	16.4	Muscle masséter	82
10.5.3	Intensité	47	16.5	Muscle temporal	85
10.5.4	Mission de la physiothérapie	47	16.6	Muscle ptérygoïdien médial	88
10.5.5	Autres effets	47	16.7	Muscle ptérygoïdien latéral	91
10.6	Autotraitement, entraînement, ergonomie, exercices de mobilisation neurodynamique	48	16.8	Muscle digastrique	94
10.7	Autres possibilités de traitement des points gâchettes myofasciaux	48	16.9	Muscle orbiculaire, muscle grand zygomatique, platysma, muscle corrugateur du sourcil	97
10.7.1	<i>Dry Needling</i>	48	16.10	Muscle occipitofrontal	101
10.7.2	Injections	49	16.11	Muscles splénius de la tête et splénius du cou	104
10.7.3	Neurostimulations électriques transcutanée (TENS)	49	16.12	Muscles semi-épineux de la tête et du cou, muscles multifides du cou, muscles rotateurs du cou	107
10.7.4	Traitement par ondes de choc	49	16.13	Muscles suboccipitaux	110
11	Syndromes de défilé et neuroglissements ..	51	17	Partie supérieure du dos, épaule et bras ..	113
11.1	Lésions nerveuses périphériques	51	17.1	Muscle élévateur de la scapula	113
11.2	Vascularisation du tissu nerveux	51	17.2	Muscles scalènes	116
11.3	Le transport axoplasmique	52	17.3	Muscle supraépineux	119
11.3.1	Du corps cellulaire vers les tissus cibles	52	17.4	Muscle infraépineux	122
11.3.2	Retour du tissu cible vers le corps cellulaire	52	17.5	Muscle petit rond	125
11.4	Neurodynamique selon Butler	53	17.6	Muscle grand dorsal	128
11.5	Douleur myofasciale et syndromes de défilé ..	58	17.7	Muscle grand rond	131
12	Suites thérapeutiques et traitements complémentaires	59	17.8	Muscle subscapulaire	134
13	Effets thérapeutiques	61	17.9	Muscles grand et petit rhomboïdes	137
13.1	Mécanismes d'action biomécaniques périphériques	61	17.10	Muscle deltoïde	140
13.2	Mécanismes d'action biochimiques périphériques	63	17.11	Muscle coracobrachial	143
13.3	Mécanismes d'action neurophysiologiques périphériques	63	17.12	Muscle biceps brachial	146
13.4	Mécanismes d'action centraux	64	17.13	Muscle brachial	149
13.5	Mécanismes d'action cognitifs	65	17.14	Muscle triceps brachial, muscle anconé	152
14	Chronicisation de la douleur et chaînes de points gâchettes	67	18	Avant-bras et main	155
14.1	Processus de transformation chronique dans la périphérie	67	18.1	Muscle brachioradial	155
14.2	Chaînes de points gâchettes	67	18.2	Muscles long et court extenseur radial du carpe, muscle extenseur ulnaire du carpe	158
14.3	Mécanismes centraux de chronicisation	67	18.3	Muscle extenseur des doigts et muscle extenseur de l'index	161
			18.4	Muscles long extenseur du pouce et court extenseur du pouce, muscle long abducteur du pouce	164
			18.5	Muscle supinateur	167
			18.6	Muscle long palmaire	170

18.7	Muscle fléchisseur ulnaire du carpe et muscle fléchisseur radial du carpe	173	20.7	Muscle sartorius	243
18.8	Muscles fléchisseur superficiel et fléchisseur profond des doigts	176	20.8	Muscle pectiné	246
18.9	Muscle long fléchisseur du pouce	179	20.9	Muscle quadriceps fémoral : muscle droit fémoral	249
18.10	Muscle rond pronateur	182	20.10	Muscle quadriceps fémoral : muscle vaste médial, muscle vaste intermédiaire	252
18.11	Muscle adducteur du pouce et muscle opposant du pouce	185	20.11	Muscle quadriceps fémoral : muscle vaste latéral	255
18.12	Muscles interosseux de la main et muscles lombricaux	188	20.12	Muscles long adducteur et court adducteur	258
19	Tronc	191	20.13	Muscle grand adducteur	261
19.1	Muscle grand pectoral	191	20.14	Muscle gracile	264
19.2	Muscle subclavier	194	20.15	Muscles biceps fémoral, semi-tendineux, semi-membraneux	267
19.3	Muscle petit pectoral	197	20.16	Muscle poplité	270
19.4	Muscle dentelé antérieur	200	21	Jambe et pied	273
19.5	Muscle dentelé postérieur et supérieur, muscle dentelé postérieur et inférieur	203	21.1	Muscle tibial antérieur	273
19.6	Diaphragme et muscles intercostaux	206	21.2	Muscles long fibulaire, court fibulaire et troisième fibulaire	276
19.7	Muscle droit de l'abdomen, muscle pyramidal	209	21.3	Muscle long extenseur des orteils, muscle long extenseur de l'hallux	279
19.8	Muscles oblique externe et oblique interne	212	21.4	Muscle gastrocnémien	282
19.9	Muscle érecteur du rachis : tractus latéral – muscle iliocostal et muscle longissimus	215	21.5	Muscle soléaire	285
19.10	Muscle érecteur du rachis : tractus médial – muscles multifides, rotateurs, interépineux, intertransversaires et spinaux	218	21.6	Muscle tibial postérieur	288
19.11	Muscle carré des lombes	221	21.7	Muscles long fléchisseur des orteils et long fléchisseur de l'hallux	291
20	Hanches, cuisse et genou	225	21.8	Muscles court extenseur des orteils et court extenseur de l'hallux	294
20.1	Muscle iliopsoas	225	21.9	Muscles court fléchisseur des orteils, abducteur de l'hallux, abducteur du petit orteil	297
20.2	Muscle grand glutéal	228	21.10	Muscles court fléchisseur de l'hallux et adducteur de l'hallux	300
20.3	Muscles moyen glutéal et petit glutéal	231	21.11	Muscle carré plantaire, muscles interosseux	303
20.4	Muscle piriforme	234	Index	309	
20.5	Muscles jumeaux ; obturateur interne et obturateur externe, carré fémoral	237			
20.6	Muscle tenseur du fascia lata	240			