



## Conférence du 3 janvier 2020 : Automassages et « trigger point » : Techniques et démonstrations

Intervenant : Mathieu LAIGLE  
Éducateur sportif, certifié Trigger Point Performance

- I - Introduction
  - A - Avant-propos
  - B - Histoire personnelle
- II - Historique
  - A - Les premières traces
  - B - Les grands noms
- III - Qu'est-ce qu'un « trigger point » ?
  - A - Les adhérences : Étude et Physiologie
  - B - Les fascias
- IV - Traitement et thérapie
  - A - Les outils
  - B - Les protocoles
- V - Les contre-indications et les précautions
- VI - Après l'automassage
  - A - Les étirements
  - B - La cryothérapie
- VII - Annexes, références et bibliographie
- VIII - Conclusion

### **I - Introduction**

#### **A – Avant-propos**

- Pourquoi ?  
Les automassages permettent de libérer les tensions musculaires et facilitent la récupération.
- Comment ?  
Il existe différents protocoles d'automassage que l'on peut employer autant de fois que l'on désire
- Où ?  
N'importe où.
- Qui ?  
Pour tout le monde même pour les bébés qui peuvent développer des « trigger points »

#### **B - Histoire personnelle**

« Pratiquant le sport à haut niveau (taekwondo), j'étais sujet à des lombalgies récurrentes que je n'arrivais pas à soulager durablement malgré les médicaments. C'est ma rencontre avec Christophe Carrio, coach et préparateur sportif qui réglera ce souci avec l'apprentissage de techniques d'automassages. »

## II - Historique

### A - Les premières traces



En 2330 av. J-C, en Égypte, une fresque sur un tombeau représente l'une des traces des plus anciennes de cette pratique.

En 1928, premier patient « libéré » de ses tensions grâce à un « outil » conçu pour l'auto-massage.

En 1984 aux Jeux Olympiques d'Été, mise en place d'ateliers d'automassage pour les athlètes.

En 1997, le massage fut listé 3<sup>ème</sup> des médecines alternatives les plus courantes d'après une enquête nationale réalisée aux États-Unis (Publications de DM.Eisenberg).

### B - Les grands noms

#### ➤ Docteur Janet G Travell (1901-1997)

On lui doit la conceptualisation des douleurs référées dues à la présence de « trigger points » dans les muscles et les premiers traitements incluant une thérapie des « trigger points ». Son patient le plus célèbre sera John F. Kennedy en 1955.



Dr Janet Travell, left, and Dr David Simons

#### ➤ Docteur David G. Simons (1922-2010)

En 1960, le Dr Travell s'associe au Dr Simons et ensemble, ils réalisent des recherches sur les « trigger points » et le syndrome myofascial douloureux.

#### ➤ Cassidy Phillips

C'est le fondateur de la « Trigger Point Performance Therapy » (techniques de compression myofasciale). Sportif de haut niveau, il a vu son corps cesser de fonctionner à cause des entraînements intensifs.

La médecine traditionnelle lui a interdit toute pratique du sport. Mais Cassidy ne voulait pas écouter les médecins. Il s'est alors lancé dans des recherches sur le fonctionnement du corps et particulièrement des muscles, lui inspirant une gamme de produits reprenant les techniques de thérapie par le massage, et a finalement pu reprendre ses entraînements.



#### ➤ Christophe Carrio

C'est un sportif accompli, champion du monde de karaté artistique.

Aux États-Unis, il a pu étudier une approche originale du sport et de la rééducation sportive : la physico-thérapie, une vue globale du sport et du corps, qu'il retranscrit dans ses livres.

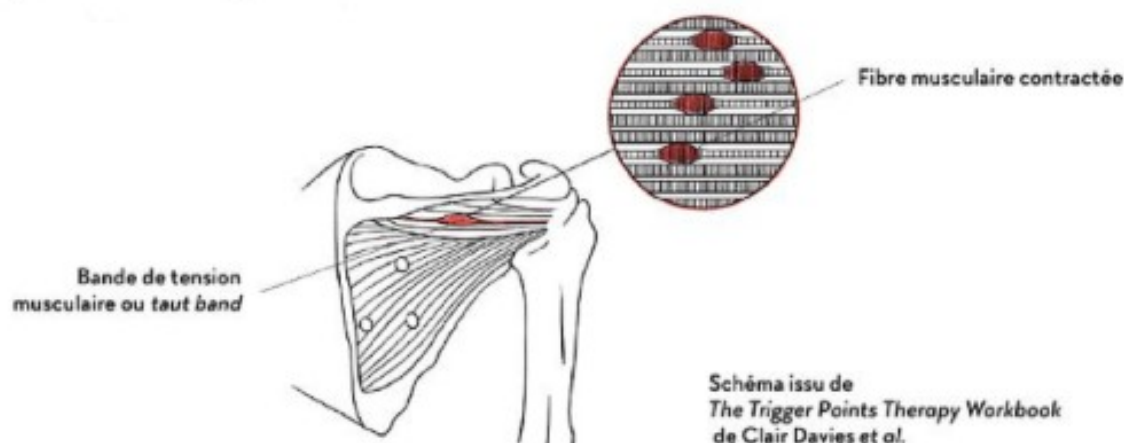


### III - Qu'est-ce qu'un « trigger point » ?

#### A - Les adhérences : Étude et Physiologie

Les « trigger points » ou « points gâchette » sont des « disjoncteurs » naturels situés au centre de nos 639 muscles.

Ils ressemblent à des nœuds ou des bandes compactes qui se forment dans la fibre musculaire et entraînent des douleurs parfois même à distance de leur localisation.



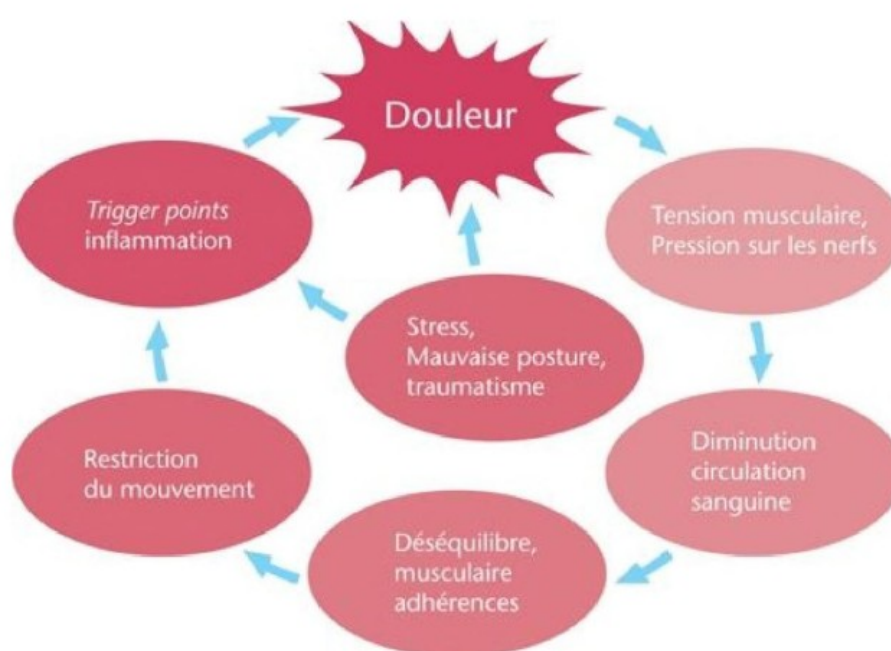
On différencie les « trigger points » primaires (TPP) des « trigger points » satellites ou secondaires (TPS).

Un « trigger point » entraîne bien souvent la venue d'autres « trigger points » dans des muscles situés dans la zone de projection de la douleur, on parlera alors d'« effet domino ».

Il est important d'identifier le « trigger point » primaire (TPP) afin de le désactiver.

Lorsqu'un tissu ou une articulation est lésé ou victime d'un stress, le processus d'inflammation s'enclenche afin de protéger la zone en question et lui permettre de se réparer.

Les capteurs de la douleur (les nocicepteurs) sont plus sensibles. Le cerveau, en réponse, accroît les déchets métaboliques et freine l'apport d'oxygène. La douleur augmente. Le muscle se contracte involontairement. Une adhérence se forme autour des parties traumatisées.



## B - Les fascias

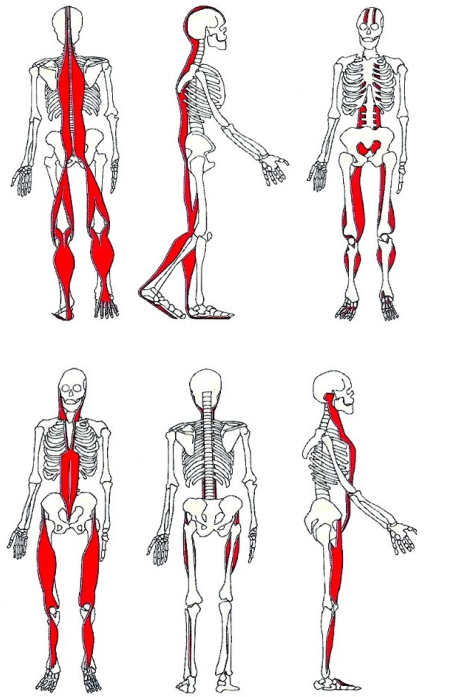
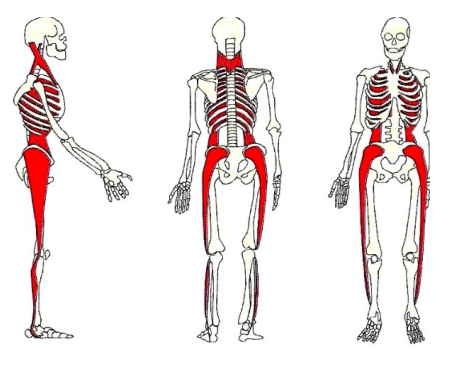
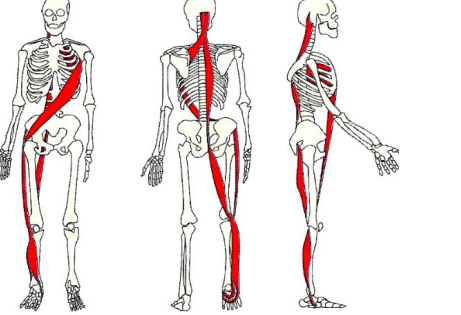
À l'intérieur du corps, les os, les muscles, les organes, les vaisseaux sanguins, les nerfs sont contenus dans des grandes enveloppes, appelées les fascias.

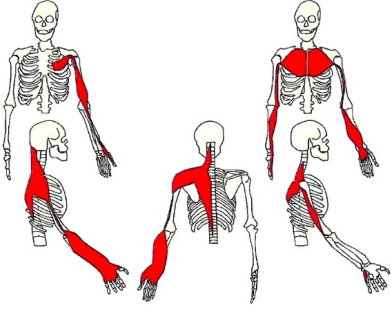
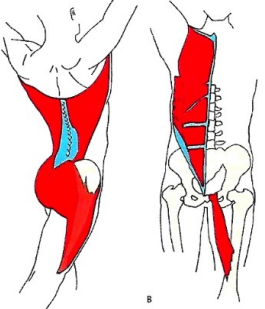
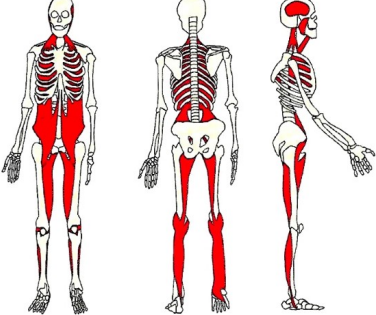
Les fascias recouvrant les muscles sont appelés myofascias.

Le système myofascial est organisé en chaînes musculaires.

Toute partie du corps est en relation avec le reste du corps de par la solidarité des muscles qui s'organisent en chaînes

Il existe plusieurs chaînes musculaires dans notre corps :



	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ La chaîne arrière superficielle et ...</li> <li>➤ la chaîne frontale superficielle Par exemple, il est intéressant de se masser la voûte plantaire car dans cette zone, tensions et adhérences peuvent provoquer des douleurs et des tendinites, une restriction de la flexion de la hanche et de la colonne via la chaîne musculaire arrière superficielle.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ La chaîne latérale qui est dédiée à l'équilibre.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ La chaîne en spirale qui permet de faire pivoter le corps ou a contrario de stabiliser la rotation.</li></ul>



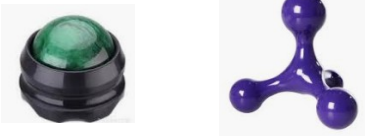
	<p>➤ La chaîne des bras qui relie une main à l'autre.</p>
	<p>➤ La chaîne fonctionnelle qui relie la chaîne des bras au bassin et permet les mouvements asymétriques (marche, course...)</p>
	<p>➤ La chaîne profonde qui a pour fonction la posture et la stabilité de base.</p>

## IV - Traitement et thérapie

### A - Les outils

« Vous pouvez très bien prendre un rouleau à pâtisserie : c'est comme ça que j'ai commencé ! »

	<p>➤ Le bâton ou stick Le bâton s'utilise pour le dos, les cuisses, les mollets.</p>
	<p>➤ Le rouleau de massage Il existe plusieurs types de rouleaux de massage : les épais rouleaux de mousse, les rouleaux de haute densité avec structures...</p>

	<p>➤ Les balles :</p> <p>Des balles de différentes tailles avec ou sans structures, sans oublier la balle de tennis.</p> <p>On peut mettre deux balles de tennis dans une chaussette ou un collant ce qui permet de positionner les balles plus bas dans le dos sans risquer de les laisser tomber ou de manquer de contrôle quant à leur emplacement.</p>
	<p>➤ Les cannes</p> <p>Les cannes permettent de se masser le dos plus facilement.</p>
	<p>➤ Autres outils:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le masseur roll-on,</li> <li>- la main de massage 4 boules dite « atomium »...</li> </ul> <p>pour appliquer une pression profonde sur les « trigger points ».</p>

## B - Les protocoles

Lors d'un automassage les « trigger points » actifs et passifs vont se « réveiller ».

- Le massage rapide et peu appuyé :  
Avec une balle pressée entre le corps et un mur. On peut prendre une balle de tennis ou une balle en caoutchouc dur de la même taille.  
Avec la canne ou le bâton de massage.
- Le massage en pression profonde :  
Avec un rouleau au sol. On s'allonge et on roule lentement. Il ne faut pas trop appuyer et ne pas rechercher le craquement.



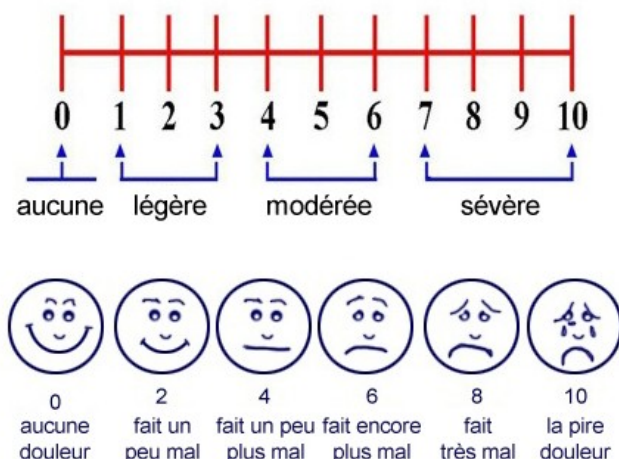
- Le massage transversal :
  - Avec pression musculaire
  - En « glissé-tracté » avec la canne ou le masseur roll-on.

On peut dans ce cas utiliser un mélange d'huile végétale d'arnica (ou d'olive ou encore d'amande) et d'huile essentielle de gaulthérie couchée.

**Précautions :** L'huile essentielle de gaulthérie ne doit pas être utilisée pure, car elle est irritante pour la peau. Elle doit être diluée à 20 % maximum pour une application par voie cutanée. Les personnes allergiques à l'aspirine ne doivent pas l'utiliser. Ne pas utiliser quand on est enceinte et chez l'enfant.

On peut également s'allonger sur un rouleau de massage puis on bascule ou on glisse.

Un automassage peut être inconfortable mais ne doit jamais être douloureux. Lors d'un automassage, le seuil de douleur doit se situer entre 5 et 7.



## V - Les contre-indications et les précautions

➤ Les contre-indications :

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ostéoporose importante/avancée</li> <li>- ostéomyélite (infection des tissus osseux)</li> <li>- phlébite (caillot veineux)</li> <li>- cellulite douloureuse</li> <li>- arthrite rhumatoïde</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- eczéma et autre affections de la peau</li> <li>- fracture en cours de réparation</li> <li>- hématome douloureux</li> <li>- diabète avancé</li> <li>- cancer traité par chimiothérapie ou par radiothérapie</li> </ul> |
|--|--|

➤ Les précautions :

- varice
- grossesse

et chaque fois que vous avez un doute sur votre état de santé.

## VI - Après l'automassage

### A - Les étirements

➤ Étirements passifs

Il s'agit de tenir une posture d'étirement sans aucun mouvement. On s'étire jusqu'au point maximal et l'on tient cette position.

➤ Étirements actifs

Il s'agit de maintenir un mouvement au cours duquel le muscle (ou la chaîne musculaire) agoniste se contracte tandis que le muscle (ou la chaîne musculaire) antagoniste s'étire sur un laps de temps court (pas plus d'une dizaine de secondes). On relâche puis on recommence.

➤ Étirements dynamiques

Il s'agit de réaliser des mouvements plus ou moins dynamiques (échauffement).

« Pourquoi ne faut-il pas s'étirer avant les automassages ? »

On prend comme exemple un élastique sur lequel il y aurait un nœud. Si on tire sur l'élastique le nœud va encore plus se resserrer.

C'est pour cela qu'avant de s'étirer il faut toujours masser le nœud musculaire.

## **B - La cryothérapie**

La cryothérapie existe depuis l'Antiquité et est notamment attribuée à Hippocrate. Elle fut surtout vantée par les populations nordiques adeptes des bains hivernaux en eau glacée ou dans la neige.

Elle a 4 effets majeurs sur les tissus :

### ➤ Action analgésique

Le froid diminue immédiatement les messages envoyés par les nocicepteurs au cerveau et il y a une nette diminution de la douleur.

### ➤ Action anti-inflammatoire

La vasoconstriction réduit l'œdème donc la réaction inflammatoire.

On peut utiliser une bouteille d'eau gelée comme outil de massage ou le masseur roll-on préalablement placé au congélateur.

### ➤ Action vasomotrice

La vasoconstriction (diminution des calibres) des vaisseaux périphériques, suivie de la vasodilatation (augmentation du calibre), accélère le processus de drainage des tissus (« Hunting réaction »).

### ➤ Action neurologique

Le froid diminue la vitesse de conduction nerveuse et donc la réponse réflexe (réflexe myotatique) à l'étirement d'un muscle diminue également.

Exemple de réflexe myotatique : le médecin qui tape avec un marteau et par réflexe la jambe du patient se lève.

## **VII - Annexes, références et bibliographie**

- Points trigger : manuel d'autotraitement : soulagez vos douleurs musculaires

Manuel d'autotraitement de Donna Finando (Auteur) Paru en mai 2010

-Un corps sans douleur - Nouvelle édition - 160 mouvements correctifs et d'automassage

Christophe Carrio (Auteur) Paru en juin 2012

- Soulagez vos douleurs par les trigger points

Clair Davies (Auteur) Amber Davies Paru en décembre 2014

## **VIII - Conclusion**

Procrastination :

Tendance à remettre au lendemain, à ajourner, à temporiser.



## Questions diverses

*Que pensez-vous des coussins de massage shiatsu ?*

Il faut toujours commencer par la vitesse et la chaleur minimales.

*Quel est le coût du matériel ?*

Pour un rouleau ou un stick de très bonne qualité il faut compter environ de 40 à 50€.

C'est un investissement financier bien sûr mais quand on réalise des automassages très régulièrement cela permet d'espacer les séances chez l'ostéopathe ou le kinésithérapeute.

Ces séances ont également un coût financier qu'il faut prendre en compte.

Il faut aussi libérer du temps pour réaliser des automassages.

*Que pensez-vous de l'hydrothérapie ?*

On peut facilement réaliser des séances simples d'hydrothérapie chez soi à l'aide d'une douchette en alternant eau froide-eau chaude : une vasodilatation suivie d'une vasoconstriction.

Si on effectue cette séance en fin de journée, on terminera la séance par un jet d'eau chaude.