

TRAITEMENT des MIGRAINES

Contrairement à ce qui est habituellement admis et sur la base de mes nombreuses années d'expérience, je crois que le dysfonctionnement du nerf crânien n° XI (NC XI) est à l'origine des différents types de migraines.

Il y a quatre types de migraines, lesquelles sont des céphalées de tension des muscles sterno-cléido-mastoïdien ou trapèze.

Si vous souffrez de migraine, regardez les quatre dessins et voyez si vous reconnaissez le type de douleur (en rouge) dont vous souffrez.

Ces muscles étant innervés par le NC XI, il convient d'abord de redonner à ce nerf un fonctionnement normal en pratiquant l'exercice de base. Trouvez ensuite le "point gâchette" (PG) marqué par un X et massez-le quelques minutes jusqu'à ressentir un soulagement.

Note concernant les "points gâchettes" (Trigger Points) :

Dans son livre "*Myofascial Pain and Dysfunction: The Trigger Point Manual*", le Dr. Travell explique que le massage d'un muscle contracturé soulage la douleur locale, mais peut déclencher une douleur à distance (douleur projetée).

Le Dr. Travell a observé qu'en traitant certains points particuliers dans le muscle, on soulageait non seulement la douleur musculaire, mais on évitait aussi les douleurs projetées.

Elle a appelé ces points particuliers: "points gâchettes" (trigger points).

Tous les muscles présentent des "points gâchettes" qui sont un peu plus fermes au palper et plus sensibles que la zone qui les entoure.

Une fois le point gâchette localisé, on frotera très légèrement la zone indurée et sensible, sans appuyer, jusqu'à ce que le muscle se détende et que la douleur diminue.

Pour la migraine, selon le type identifié sur les quatre croquis, on recherchera les points gâchettes sur les muscles concernés et on procédera au traitement jusqu'au relâchement du muscle et à la sédation de la douleur.