

Le stress et les douleurs myofasciales

par Dre Marie-Ève Labrie, DC



CLINIQUE CHIROPRATIQUE
ST-SAUVEUR

Étant donné le rythme de vie effréné d'aujourd'hui, nous sommes presque tous et chacun engagés dans une bataille contre le stress. Selon l'American Institute of Stress, le stress serait un facteur contributif dans environ 70% de toutes les blessures professionnelles. L'Institut aurait même estimé que les problèmes engendrés par le stress coûtaient aux entreprises américaines environ 250 milliards de dollars par année en productivité perdue et en demandes d'indemnisation d'accidents de travail.

Le stress

Du point de vue biologique, le stress est la réaction de notre organisme face aux imprévus, contraintes ou menaces de notre environnement, et ce, dans le but de nous y adapter. Le stress survient lorsqu'il y a un déséquilibre entre la façon dont sont perçues les contraintes que nous imposent notre environnement et la perception que nous avons de nos propres ressources pour faire face à ces contraintes.

Un stress occasionnel permet d'éveiller nos capacités d'adaptation. Toutefois, un stress constant et répétitif, sur une période prolongée, nous expose à une perte éventuelle de santé.

Les conséquences du stress

Selon les chercheurs, peu importe la source du stress, ce dernier produit une neurotoxine qui augmente l'oxydation de notre corps et inhibe la distribution de cytokines, des substances chimiques qui déclenchent la guérison des endroits blessés. Sur le plan de vue biochimique, une oxydation marquée peut provoquer des changements anormaux au niveau du code génétique, une diminution des défenses du système immunitaire, un débalancement hormonal, de l'hypertension artérielle, une augmentation du cholestérol, des changements

de comportement ainsi qu'une accélération du vieillissement¹.

Le stress entraîne également des réactions nociceptives (processus sensoriel à l'origine du message nerveux qui produit la douleur) au niveau neurologique et il augmente la sécrétion du cortisol (une hormone de gestion du stress). Un excès de cortisol peut affecter la qualité du sommeil, l'efficacité du système immunitaire et peut ainsi augmenter les chances de développer des maladies cardiaques, certains cancers, de l'hypertension, du diabète, de la dépression, etc.² Une quantité excessive de cortisol provoque un épuisement progressif des protéines situées dans les muscles, les os, les tissus connectifs et la peau.

Le stress provoque donc un déséquilibre au niveau physique, c'est-à-dire au niveau du fonctionnement du système neuro-musculosquelettique. Les **irritations myofasciales ou les syndromes myofasciaux** sont en fait des termes « fancy » pour décrire des douleurs musculaires dues à l'inflammation des tissus mous du corps. Les douleurs myofasciales sont des affections généralement chroniques qui affectent le fascia (tissu conjonctif qui recouvre les muscles). Les syndromes douloureux myofasciaux peuvent impliquer un seul muscle ou un groupe de muscle vulnérable.

Dans certains cas, la douleur perçue par le patient ne correspond pas obligatoirement au site problématique. Dans cette situation, on appelle ce patron de douleur, une douleur référée. La douleur myofasciale peut se développer suite à une blessure musculaire, à une tension excessive sur une structure particulière telle un groupe musculaire, un ligament ou un tendon. Parmi les autres causes possibles on peut noter une fatigue générale, des mouvements répétitifs, des conditions médicales ou une inactivité prolongée.

Les symptômes de la douleur myofasciale incluent une zone de sensibilité du muscle avec des régions spécifiques de douleur nommées « Trigger Points ». La douleur peut être empirée avec l'activité ou le stress. En plus de la douleur localisée à un point précis, il arrive parfois même que le syndrome myofascial soit combiné à la dépression et de la fatigue.³

L'approche Chiropratique

De par sa formation spécialisée de docteur, le chiropraticien est habilité à diagnostiquer avec précision si vous souffrez d'une irritation myofasciale ou d'un syndrome myofascial. Il est en mesure de définir si votre douleur constitue un cas pouvant être amélioré par un programme de soins chiropratiques ou si vous devez être recommandé à un autre professionnel de la santé. Si la cause de vos douleurs est neuro-musculo-squelettique, votre chiropraticien est en mesure de vous aider. Par différentes techniques de thérapies manuelles, l'approche chiropratique visera à diminuer les douleurs et redonner la mobilité à l'articulation touchée. En abordant un tel problème avec une approche globale, le chiropraticien s'assure de réduire la douleur, de restaurer la biomécanique de la région et de prévenir la réapparition des épisodes douloureux. Le chiropraticien favorisera aussi la relaxation des muscles par du travail musculaire et des tissus mous. Enfin, votre docteur en chiropratique sera en mesure de vous recommander l'application de chaleur ou de froid et de vous proposer des recommandations.

Comment combattre le stress?

Il existe plusieurs façons, et chaque personne doit choisir la façon qui la convient. Les exercices aérobiques, le yoga, le tai-chi et les étirements sont toutes des méthodes efficaces pour lutter contre le stress. Faites de l'exercice physique au moins trois fois par semaine!

Au niveau alimentaire, l'utilisation d'antioxydants tels que le curcuma, les vitamines B, C et E et le sélénium peuvent contribuer à diminuer le stress. La réduction de la consommation de sucre est également un fait important à considérer.

Les personnes très stressées doivent faire une réévaluation de leur mode de vie. La solution peut être de diminuer les heures de travail ou les autres activités ou de faire tout simplement une meilleure gestion du temps.

Pour les amateurs de lecture, lisez sur des sujets positifs. Cela vous inspirera et vous détendra.

Le sommeil joue également un rôle considérable. Dormez entre 6 à 8 heures par jour. Si vous avez de la difficulté à dormir, abaissez l'éclairage quelques heures avant l'heure du dodo. Diminuer également les sources de stimulation externes, telles les ordinateurs ou la télévision. Prenez un bon bain avec des chandelles à la place! Également, allez au lit lorsque vous ressentez la fatigue.

Diminuer le stress peut donc réduire bien des problèmes musculo-squelettiques, mais aussi bien d'autres tels les rhumes, les gripes, les allergies, l'asthme, les troubles d'anxiété ainsi que les ulcères d'estomac.

Références

1. Archives of Genral Psychiatry, 1999.
2. Chesnut, p.59
3. http://www.medicinenet.com/muscle_pain/article.html