Blog Du Kiné

Syndrome myofascial

Points gâchettes : diagnostic, diagnostics à écarter et traitements

DÉFINITION

Douleur **musculaire régionale**, locale et souvent **projetée à distance**, attribuée à des **points gâchettes** (trigger points), avec raideur, amplitude réduite et parfois faiblesse du muscle. Diagnostic **clinique** : aucun examen biologique ni d'imagerie ne le confirme.

LES 3 CRITÈRES ESSENTIELS (CONSENSUS DELPHI 2018)

1
Bande tendue
Cordon ferme palpé dans le muscle

2
Point hypersensible
Zone précise très douloureuse à la pression

3
Douleur référée
Douleur, brûlure ou fourmillement à distance

Actif : reproduit la douleur que le patient reconnaît. **Latent** : sensible, sans reproduire la plainte. Pas de carte de projection fixe.

LOCALISATIONS FRÉQUENTES

Muscle	Douleur souvent décrite
Trapèze supérieur, élévateur de la scapula	Cou, derrière l'oreille, tempe
Masséter, temporal	Mâchoire, oreille, dents, tempe
Petit et moyen fessiers	Fesse, cuisse : peut mimer une sciatique
Plancher pelvien	Périnée, bassin

À ÉCARTER AVANT DE CONCLURE

- **Atteinte nerveuse** (trajet radiculaire, déficit), tendinopathie, arthrose, ATM
- **Fibromyalgie** : douleur diffuse ≥ 3 mois, fatigue, sommeil non réparateur
- **Signes d'alerte** : fièvre, amaigrissement, douleur nocturne non mécanique, antécédent de cancer

TRAITEMENTS : CE QUE DISENT LES ÉTUDES

Traitement	Résultat
Exercice	Douleur ↓ modérée, amplitude ↑ (24 essais)
Thérapie manuelle	Douleur ↓ d'environ 1,6/10 vs pas de traitement
Dry needling	Effet à court terme ; faible écart vs aiguille simulée en aveugle
Ondes de choc	Douleur ↓ d'environ 1,7/10 ; pas mieux que les autres options
Injection (médecin)	Un peu mieux que le dry needling à court terme (preuve faible)
AINS, myorelaxants	Preuves insuffisantes ou non concluantes

> **Le message clé**
>
> Palpation seulement moyennement fiable (κ ≈ 0,45) : se fier surtout à la douleur que le patient **reconnaît**. Traitement local en appoint, puis **exercice progressif**, explications et facteurs d'entretien (sommeil, stress, positions maintenues).

Sources : Fernández-de-las-Peñas, Dommerholt, *Pain Med 2018* · Rathbone, *Clin J Pain 2017* · Steen, *Muscle Nerve 2025* · Guzmán-Pavón, *Pain Med 2020* · Liu, *Int J Surg 2024* · Braithwaite, *PeerJ 2018* · Avendaño-López, *Am J Phys Med Rehabil 2024* · Navarro-Santana, *Pain Med 2022.*