

Tout savoir sur la Thérapie neuro-Musculaire

La thérapie (ou massage) neuro-musculaire est une technique très efficace pour évacuer la fatigue, le stress et les douleurs. Elle est d'ailleurs utilisée pour régler les blocages de l'articulation et des muscles. Zoom sur cette pratique.

Les principes du massage neuro-musculaire

À cause des tensions, de la fatigue ou du stress, le corps peut présenter des douleurs au niveau des muscles et des articulations. Le massage neuro-musculaire vise alors à effacer ces blocages pour réduire ou faire disparaître les douleurs articulaires et musculaires, ainsi que les tensions et les torticolis. Il peut également résoudre les crampes, un phénomène très courant chez les sportifs. Développé par les ostéopathes, ce massage est devenu aujourd'hui une pratique courante et demeure toujours efficace. La thérapie neuro-musculaire est un massage profond qui nécessite un massothérapeute ou ostéopathe professionnel et expérimenté.

Le massage neuro-musculaire se base sur la technique « Trigger points » et sur la « myothérapie ». Le massothérapeute va d'abord cibler les endroits à masser pour y effectuer une forte pression. Dans la plupart des cas, les pressions sont effectuées sur les endroits où se déclenchent les douleurs. Dans les années 60, le docteur Knap a découvert que ces blocages sont en fait formés par des dépôts uriques et lactiques qui n'ont pas été éliminés correctement par l'organisme, ce sont les points Trigger. Grâce à la pression et aux mouvements effectués lors d'une séance de massage neuro-musculaire, ils vont se dissiper.

La séance de thérapie neuro-musculaire

Les points Trigger sont donc des zones de fibres musculaires qui se bloquent au moment des contractions. Le massothérapeute peut facilement les détecter en constatant une sorte de nœud dur ou de corde au niveau de la nuque et du dos. Ces points engendrent des conséquences considérables en provoquant des douleurs et en limitant la mobilité du patient. Le massage assis qui se concentre surtout sur la nuque et les épaules est une variante du massage neuro-musculaire, car il cible des zones bien précises de l'organisme pour combattre les douleurs articulaires et musculaires et évacuer le stress.

Le massage neuro-musculaire, comme son nom l'indique, a également des répercussions positives sur le moral de l'individu. Une fois les douleurs apaisées, l'esprit devient plus clair et peut mieux réfléchir. Sans oublier qu'une séance de massage demeure toujours un moment de détente. Efficace, ce massage dissout les douleurs légères presque instantanément. Pour les cas plus sérieux, quelques séances s'avèrent nécessaires afin d'éliminer définitivement les douleurs. Le massage neuro-musculaire est déjà proposé par certains salons de massage. Il est déconseillé aux personnes présentant une hernie discale ou une déchirure de ligaments.

<http://www.info-massage.com/therapie-neuro-musculaire.html>

Témoignage

Bonjour, j'ai eu **deux algodystrophies, une à chaque pied**.

Une à l'âge de 17 ans, après m'être **foulé la cheville**. La première a duré 9 mois. 9 mois de douleur intense, 9 mois avec des béquilles, 9 mois sous antidouleurs abrutissants.

Une à l'âge de 25 ans, après avoir **marché en ville** durant plusieurs heures. La seconde a duré 5 mois... J'ai été guérie cette fois-là par un étudiant en massage qui a tout de suite su viser l'endroit précis d'où provenait le blocage qui empêchait le sang de circuler correctement. Avec une simple pression au bon endroit (méthode de massage NMT) il a réussi à débloquent l'endroit. 3 semaines plus tard, j'étais entièrement guérie! Je recommande donc à tous de ne pas vous laisser décourager par les médecins qui vous disent que c'est très long à guérir et qu'ils ne savent pas comment faire.

maliaewa

Vu sur AlloDocteurs