



Découvrez les origines des névralgies cervicales !

Les névralgies sont des douleurs qui se transmettent sur le trajet d'un nerf. Elles se déclenchent lorsque le nerf est comprimé. Selon leur localisation, elles correspondent au nerf sciatique ou au nerf crural pour la région lombaire, et pour la région cervicale, à la névralgie cervico-brachiale, la névralgie d'Arnold, les migraines et la névralgie faciale. Un point s'impose avec notre expert pour comprendre leurs origines.



Les névralgies sont généralement soulagées avec des médicaments anti-inflammatoires et décontractants. L'effet de décontraction exercé sur les muscles relâche les tensions au niveau des vertèbres d'où émergent les nerfs et libère la compression à l'origine de la douleur. Cependant, de nombreuses névralgies récidivent ou encore sont résistantes aux médicaments, nécessitant des traitements beaucoup plus forts à base de corticoïdes et de morphine dont la prise régulière est toxique.

La particularité des névralgies cervicales

La région cervicale est soumise à de nombreuses tensions qui partent de l'épaule. Une malposition anatomique de l'épaule peut ainsi occasionner des tensions musculaires importantes qui, selon leur force, atteignent les vertèbres cervicales. Ainsi, sauf en cas de traumatisme direct, pour relâcher durablement la traction de l'épaule sur les vertèbres cervicales

et par voie de conséquence, les névralgies, toutes les tensions musculaires qui convergent vers l'épaule devront être neutralisées. Faute de quoi, la bascule de l'épaule entraîne l'omoplate et d'autres petits muscles qui remontent vers les vertèbres cervicales.

Comment elle se déclenche ?

Les névralgies peuvent survenir après un effort intensif tel que le port d'une charge importante ou de façon insidieuse. Dans le premier cas, si le port d'une charge déclenche une tension musculaire suffisamment forte pour se projeter en direction des cervicales, c'est que les muscles de l'épaule sollicités étaient déjà tendus avant l'effort sinon tous les efforts de ce type occasionneraient des névralgies. Dans le deuxième cas, un coup de froid, une mauvaise position de sommeil, un stress peuvent être les déclencheurs d'une névralgie. Il convient alors de déterminer l'origine de la tension musculaire pré-existante.

Les forces de tension musculaires sur l'épaule

Le corps humain subit des forces comme un bateau dont le mât est soutenu par des haubans relayés par des barres de flèches. Le mât symbolise la colonne vertébrale, les barres de flèches, la ceinture scapulaire (épaules, clavicules et omoplates) et la ceinture pelvienne (hanches, sacrum, pubis).

L'équilibre de cette structure est assurée dans le corps par des haubans musculaires. En fonction de leur longueur et de leur diamètre, ces haubans musculaires exercent des forces plus ou moins importantes qui déstabilisent les articulations. Les articulations des épaules, du fait de leur mobilité, sont celles qui sont les plus difficiles à soulager. Lors des efforts, leur stabilité est assurée par de nombreux muscles qui, à l'instar d'un éventail, s'attachent sur le squelette de la base du crâne à la région lombaire. Ainsi, pour obtenir une bonne mobilité articulaire, les muscles doivent être toniques mais souples à la fois. Ces deux conditions supposent une bonne vascularisation.

Comment s'installe une tension musculaire ?

Lorsqu'un muscle se contracte de façon rythmique après avoir reçu l'afflux de sang suffisant, il peut remplir sa fonction et mobiliser les articulations sans douleur. Mais si l'apport sanguin est insuffisant, les contractions musculaires deviennent douloureuses et la douleur persiste après l'arrêt des contractions jusqu'à ce que la circulation sanguine soit rétablie. Le muscle, doit donc être bien vascularisé pour remplir son rôle circulatoire majeur et absorber les contractions qui lui sont demandées lors des efforts, sans risquer de voir s'installer une contracture.

La règle des leviers

La force d'un muscle est déterminée par son diamètre mais aussi par la distance existante entre ses points d'attache. Plus longue est la distance,

moins de force il doit produire pour mobiliser une articulation. C'est pour cette raison que le corps des muscles courts est plus trapus que celui des muscles longs. En pratique, pour rétablir la liberté de mouvement à une articulation, le travail de relâchement des tensions musculaires par les techniques d'ostéopathie se fait des muscles les plus longs vers les muscles les plus courts.

L'origine des tensions musculaires

Ces techniques s'avèrent souvent insuffisantes lorsque la névralgie est résistante. L'ostéopathe devra rechercher les points de compressions des artères bien en amont du muscle. Et comme le levier musculaire le plus puissant, le muscle grand dorsal, s'attache sur la colonne vertébrale lombaire et que cette même colonne vertébrale subit la tension d'autres muscles qui stabilisent le bassin, cette chaîne de tension ne pourra être neutralisée tant que les muscles du bassin ne seront pas relâchés.

L'ostéopathe devra alors remonter tout le trajet artériel et lever les compressions existantes pour obtenir le meilleur débit sanguin.

Trois sortes d'obstacles

> Premier obstacle à la libre circulation du sang : Le diaphragme

La pompe cardiaque donne une impulsion au sang artériel qui circule initialement dans une grosse artère. Cette artère traverse le muscle respiratoire, le diaphragme, avant de diffuser le sang aux organes digestifs situés dans l'abdomen. Une contraction du diaphragme crée ainsi le premier frein à une libre circulation. Cette tension peut être la conséquence de fortes émotions et/ou d'un

manque d'amplitude. Le diaphragme est relié au cerveau par un nerf, le phrénique, qui lui transmet les émotions. Sa capacité à absorber ces émotions dépend de son amplitude.

Cette amplitude peut être limitée par la densité du foie. En effet, le foie est suspendu sous les deux tiers de la partie droite du diaphragme. Selon son état de fonctionnement, sa densité et son volume augmentent et limitent l'amplitude du diaphragme. Dans les abattoirs, les bouchers palpent le foie des animaux pour apprécier la qualité de la viande qui n'est autre que le reflet de l'état de santé de la bête.

> 2^e obstacle : Les fonctions digestives

L'aorte abdominale, la grosse artère qui descend du cœur, bifurque une première fois au niveau du tube digestif puis une deuxième fois au niveau des hanches. Ainsi, les ballonnements, la constipation peuvent exercer une compression des artères circulantes dans l'abdomen, ces mêmes artères qui se divisent pour distribuer le sang aux muscles qui stabilisent le bassin et dans les jambes.

- Les forces de tension exercées par les muscles du bassin sur la colonne vertébrale lombaire se croisent avec celles des muscles grands dorsaux qui remontent aux épaules. L'insertion du grand dorsal étant postérieure sur l'épaule, la tension abaisse l'épaule en bas et en arrière.

- Pour cette raison, il est courant de constater qu'une personne qui consulte pour une névralgie cervicale a par le passé souffert de maux de dos.

> 3^e obstacle : La rotation du thorax

La position du foie sous le diaphragme n'est pas étrangère aux névralgies cervicales. Situé sous la

partie droite du diaphragme, le foie abaisse la cage thoracique et occasionne une rotation du thorax autour de l'axe vertébral dorsal. L'épaule suit le mouvement et s'abaisse en avant.

L'évolution vers la névralgie cervicale

L'association de la traction du grand dorsal et de la rotation du thorax, crée une tension importante sur l'épaule gauche. La névralgie apparaît lorsque les forces de tension sont plus fortes. Le foie est quasiment toujours en cause dans les névralgies. Dans ce cas, sa traction sur le diaphragme exerce une tension postérieure sur l'épaule droite, couplées à d'autres forces de tension issues de troubles fonctionnels en rapport avec la partie gauche de l'abdomen, telles que les colopathies fonctionnelles. L'augmentation de l'intensité des tractions exercées sur les vertèbres cervicales oriente la localisation de la compression des nerfs du bas vers le haut. C'est pourquoi les névralgies d'Arnold issues de la compression des nerfs situés à la base du crâne, surviennent a postériori à des douleurs des membres supérieurs souvent précédées d'épisodes inflammatoires des tendons et des muscles de l'épaule et du bras.

Attention aux facteurs déclenchants

L'origine de la névralgie est éloignée du lieu même où elle se manifeste et la normalisation des fonctions digestives qui impose naturellement une bonne hygiène alimentaire est incontournable pour obtenir un soulagement rapide et sur le long terme. Le stress, la posture au travail, le froid de la climatisation, restent des facteurs déclenchants dont l'impact est fonction de l'état de santé de la personne. Heureusement, toutes les personnes stressées, qui travaillent dans un environnement de stress et dans des bureaux climatisés, ne présentent cependant pas toutes des névralgies ! ■



Le foie est quasiment toujours la cause dans les névralgies cervicales.

À LIRE



« Le mal de dos est dans l'assiette » de Jean-Pierre Marguaritte : à commander chez Lafont presse, 53 rue du Chemin Vert 92100 Boulogne-

Billancourt. Tél. : 01 46 10 21 21.
www.lafontpresse.fr