

L'acupuncture traditionnelle et la pratique du sport

L'acupuncture traditionnelle et la pratique du sport

Sommaire

Sommaire	iii
Liste des termes utilisés et leur traduction en Chinois	v
Avant propos	vii
1. INTRODUCTION	8
1.1. Présentation	8
1.2. Le sport et l'activité physique : vision générale	8
2. LE SPORT ET L'ACTIVITE PHYSIQUE: VISION DE L'ACUPUNCTURE TRADITIONNELLE	10
2.1. Histoire de l'acupuncture et la pratique du sport	10
2.2. Vision de l'activité physique en acupuncture traditionnelle	11
2.3. Les Zang 脏	12
2.3.1. Le Cœur : <i>Xin</i> 心	12
2.3.2. Le Poumon : <i>Fei</i> 肺	12
2.3.3. Le Reins : <i>Shen</i> 肾	13
2.3.4. Le Foie : <i>Gan</i> 肝	13
2.3.5. La Rate : <i>Pi</i> 脾	14
3. ACCOMPAGNEMENT DU SPORTIF EN ACUPUNCTURE TRADITIONNELLE	15
3.1. Récupération	15
3.1.1. Massage par décompression	15
3.1.2. Evacuation des déchets du métabolisme	18
3.2. Contrôle du poids	19
3.3. Gestion du stress en compétition	20
3.4. Performance	23
4. TECHNIQUES DE TRAITEMENT	24
4.1. La technique des Flancs	24
4.2. La grande piqûre	25
4.3. L'utilisation des points Xi 郄	27
4.4. L'utilisation des points Shu 输	28
4.5. L'acupuncture de Tung 董 / points hors méridiens	29
4.6. La technique des Jing Jin 經筋	31
4.7. Les points Trigger ou points gâchettes myofasciaux	37
4.8. Les points Huatuo Jiaji	41
4.9. L'électro acupuncture	44
5. TRAITEMENT DES PATHOLOGIES COURANTES LIEES AU SPORT EN ACUPUNCTURE	46
5.1. Entorse de la cheville	46
5.1.1. Pistes de traitement	47

5.1.2. Cas cliniques	48
5.2. Aponévrosite ou fasciite plantaire	50
5.2.1. Cas clinique et traitement	52
5.3. Lésion musculaire des ischio-jambiers	53
5.3.1. Pistes de traitement	55
5.3.1. Cas clinique	55
5.4. Douleur lombaire	56
5.4.1. Pistes de traitement	58
5.4.2. Cas cliniques	61
5.5. Lésion du ligament collatéral tibial du genou	63
5.5.1. Cas clinique et traitement	64
5.6. Névralgie cervico-brachiale	66
5.6.1. Pistes de traitement	68
5.6.2. Cas clinique	70
5.7. Lésion du tendon patellaire	72
5.7.1. Pistes de traitement	72
5.7.2. Cas clinique	73
5.8. Fractures	74
CONCLUSION	76
REFERENCES	77

Liste des termes utilisés et leur traduction en Chinois

Energie : Qi 氣
Sang : Xue 血
Liquides organiques : Jin Ye 津液
Yin : Yin 阴
Yang : Yang 阳
Moelle : Sui 髓
Humidité : shi 湿
Sécheresse : zao 燥
Froid : han 寒
Chaleur: Re 热
Os : Gu 骨
Reins: Shen 肾
Cœur : Xin 心
Foie : Gan 肝
Poumon : Fei 肺
Rate : Pi 脾
Maître Cœur : Xin Bao 心包
Organes : Zang 脏
Viscères : Fu 腑
Esprit : Shen 神
Ame : Hun 魂
Ame corporelle : Po 魄
Volonté : Zhi 志
Réflexion: Yi 意
Essence : Jing 精
Eau : Shui 水
Bois : Mu 木
Metal : Jing 金
Feu : Huo 火
Terre : Tu 土
Energie des aliments : Gu Qi 谷氣
Energie originelle : Yuan Qi 元氣
Energie nourricière : Ying Qi 营氣
Energie de défense : Wei Qi 卫氣
Energie complexe : Zong Qi 宗氣
Energie de l'air : Qing Qi 清氣
Energie perverse : Xie 邪

Porte de la Vie : Ming Men 命門
Points Shu : Bei Shu Xue 背輸穴
Points Luo : Luo Xue 絡穴
Points Xi : Xi Xue 郄穴
Points Jing : Jing Xue 井穴
Points Jing (fleuve) : Jing Xue 經穴
Points He : He Xue 合穴
Points Ying : Ying Xue 荃穴
Points de réunion : Hui Xue 會穴
Points douloureux : A Shi Xue 阿是穴
Points para vertébraux de Huatuo : Hua Tuo Jia Ji 華佗夾脊
5 Points Shu antiques : Wu shu Xue 五輸穴
8 Méridiens extraordinaires : Qi Jing Ba Mai 奇經八脈
Méridiens distincts : Jing Biie 經別
Tai Yang : 太陽
Yang Ming : 陽明
Shao Yang : 少陽
Tai Yin : 太陰
Shao Yin : 少陰
Jue Yin : 厥陰
Main : Shou 手
Pied : Zu 足
Avers : Biao 表
Revers : Li 里

Avant propos

L'acupuncture traditionnelle est une thérapie qui s'intéresse à l'homme de manière globale et par rapport à son environnement, et dispose de techniques efficaces dont peut bénéficier le sportif quelque soit son niveau.

Ce travail de mémoire synthétise mes recherches personnelles sur le sujet de l'accompagnement du sportif, ainsi que les cas de blessures les plus courantes liées au sport que j'ai pu traiter. Il ne se suffit pas à lui-même et sous-entend une formation de qualité en acupuncture traditionnelle chinoise. Néanmoins, il présente des pistes travail pour l'acupuncteur traditionnel amené à travailler avec des sportifs.

Les traitements proposés ne sont pas des recettes à appliquer telles quelles. Ils doivent s'intégrer dans le cadre d'une approche cohérente et globale du patient selon les règles de l'acupuncture traditionnelle.

Akram Kandouz.

1. INTRODUCTION

1.1. Présentation

L'acupuncture traditionnelle vise à restaurer l'équilibre du corps et de l'esprit de l'individu. Elle vise à assurer la libre circulation du Qi et du Sang dans le corps, qui peuvent être entravés par l'influence de l'environnement, les traumatismes, les émotions. Cela permet à l'homme d'atteindre une santé optimale et de bénéficier de tout son potentiel physique et psychique pour atteindre ses objectifs.

Les bénéfices de l'acupuncture répondent aux besoins spécifiques des sportifs. L'acupuncture permet un équilibre émotionnel pour gérer les contraintes de l'entraînement et le stress des compétitions. Elle participe à l'augmentation de la performance sportive, à la qualité de la récupération, et permet de traiter efficacement les blessures et accélérer la convalescence.

La première partie du mémoire présente le sport et l'activité physique en général, avec ses enjeux, ses bénéfices, et ses risques.

La deuxième partie du mémoire présente le sport et l'activité physique vue sous l'angle de l'acupuncture traditionnelle : de l'histoire de l'utilisation de l'acupuncture pour le sport, des règles de l'activité physique selon l'acupuncture traditionnelle. Elle détaille également le rôle de chacun des zang ou trésor notamment de manière spécifique pour l'activité sportive.

La troisième partie du mémoire présente l'apport de l'acupuncture traditionnelle avec des techniques concrètes, pour l'accompagnement du sportif dans ses besoins spécifiques que sont la récupération après l'effort, le contrôle du poids, la gestion du stress et la performance maximale.

La quatrième partie détaille certaines méthodes et techniques de traitement spécifiques en acupuncture traditionnelle qui ont prouvé leur efficacité notamment dans le traitement des pathologies liées au sport, qu'un acupuncteur traditionnel gagnerait à connaître et à maîtriser pour améliorer l'efficacité de ses traitements des pathologies liées au sport.

Enfin, la cinquième partie du mémoire décrit certaines pathologies courantes de la médecine du sport. Des pistes de traitement en acupuncture sont données. Elles sont illustrées d'un ou de plusieurs cas cliniques issus de mon expérience avec les résultats obtenus. Il est à noter que les traitements proposés ne sont pas suffisants et doivent s'intégrer dans le cadre d'un diagnostic énergétique donné par les 4 temps de l'examen traditionnel. La description des cas cliniques s'arrête au traitement de la pathologie spécifique liée au sport du patient, qui a souvent bénéficié de traitements ultérieurs pour corriger les déséquilibres énergétiques.

1.2. Le sport et l'activité physique : vision générale

La pratique du sport est une activité qui n'a cessé de gagner en popularité depuis plusieurs années. Cet engouement est dû en partie à l'accès à un confort de vie accru, ainsi que par la diversification des modes de pratique.

D'après une enquête du Ministère de la jeunesse et des sports de juillet 2000, 36 millions de français âgés de 15 à 75 ans déclarent avoir des activités physiques et sportives, soit 83% de la population dans cette tranche d'âge. Ces pratiques varient : de la pratique du sport en loisir, de manière intensive, jusqu'au haut niveau.

La pratique sportive présente des bienfaits pour la santé notamment :

- Contribuer au bien-être émotionnel : la pratique sportive permet de libérer des hormones agissant directement sur l'anxiété, le stress et l'humeur, comme la sérotonine. Des études ont montré que l'exercice physique pouvait être plus efficace que les médicaments pour soigner la dépression. 20 minutes de sport à intensité moyenne, 3 fois par semaine, suffisent.
- Diminuer les effets du vieillissement : les effets positifs de l'activité physique sur le système immunitaire permettent de limiter le vieillissement cellulaire généré par le stress oxydatif.
- Améliorer la forme physique : la pratique sportive permet une bonne dépense calorique et une accélération du métabolisme, ce qui permet d'avoir un rapport masse maigre / masse grasse meilleur.
- Améliorer la condition physique : la pratique sportive permet d'améliorer l'endurance, la force, la coordination, la souplesse.
- Diminuer le risque de maladies graves : la pratique du sport réduirait le risque de troubles cardio-vasculaires, cérébro-vasculaires, d'hypertension, de diabète de type 2, d'ostéoporose, de cancer du côlon et bien d'autres.

Le sport de haut-niveau reste un volet spécifique de la pratique sportive. Plus encadré, il vise à préparer des sportifs à des compétitions nationales et internationales dans un objectif de performance. Le but est d'améliorer les capacités physiques, mentales et techniques du sportif afin qu'il parvienne au summum de ses possibilités. Le sportif de haut niveau a donc des besoins spécifiques et d'autres aspects, comme la régularité des horaires, l'adéquation entre l'entraînement et le repos, la récupération et l'alimentation deviennent encore plus importants.

Malgré tout, la pratique sportive n'est pas sans risque. Elle expose le pratiquant au risque de blessures, risque d'autant plus élevé que la pratique du sport est intensive et l'entraînement rigoureux. Eviter la blessure est aussi important que l'entraînement lui-même, et ce à tous les niveaux de pratique. Une blessure est un obstacle à surmonter pour un sportif qui se voit ralentir dans ses progrès, et cela peut compromettre également toute sa carrière sportive.

Il y a donc un enjeu à prévenir les blessures chez les sportifs. Cela se fait par un accompagnement et une hygiène de vie adaptée, mais aussi en traitant les blessures de manière efficace, pour minimiser le temps nécessaire à la guérison, et éviter les séquelles et les rechutes.

L'acupuncture traditionnelle apporte une réponse efficace permettant d'atteindre ces objectifs, comme nous allons le voir dans la suite.

2. LE SPORT ET L'ACTIVITE PHYSIQUE: VISION DE L'ACUPUNCTURE TRADITIONNELLE

2.1. Histoire de l'acupuncture et la pratique du sport

La connaissance des points d'acupuncture et des principes énergétiques de soins remonte à plusieurs milliers d'années en Chine. Beaucoup des méthodes utilisées pour soigner les guerriers sur les champs de bataille sont à l'origine des techniques utilisées actuellement. De même, plusieurs styles d'arts martiaux utilisent les points d'acupuncture comme points vitaux en technique martiale. Ces mêmes points ont été utilisés aussi par les anciens maîtres pour soigner les maladies et les blessures liées à la pratique des arts martiaux.

L'acupuncture a déjà une longue histoire pour son utilisation dans l'accompagnement des sportifs, que ce soit pour la préparation de compétitions, la performance ou pour la récupération et le traitement des blessures.

Pendant les jeux olympiques d'été de Los Angeles en 1984 des acupuncteurs étaient intégrés dans les équipes de médecins et de thérapeutes accompagnant certaines équipes nationales.

Pendant les jeux olympiques d'hiver de Nagano au Japon, en 1998, le patineur de vitesse canadien Kevin Overland, médaillé de bronze, a été traité en acupuncture pour blessure à la hanche. Le joueur de hockey de la république Tchèque Jaromir Jagr, a été traité pour une pubalgie chronique en acupuncture et a pu ainsi maintenir sa participation et son niveau de performance.

En 1999 en Angleterre, une étude sur l'utilisation de l'acupuncture par les équipes du Premiership Football League a montré que 7 équipes sur les 20 équipes de la ligue utilisaient l'acupuncture pour leurs athlètes.

Lors des jeux olympiques de Pékin en 2008, des séances d'acupuncture étaient données gratuitement aux athlètes et représentant officiels des équipes olympiques dans le village olympique, pendant toute la durée des jeux.



La nageuse olympique chinoise Wang Qun à l'échauffement avant une épreuve aux jeux olympiques de Pékin en 2008

De nos jours de plus en plus d'équipes sportives intègrent un acupuncteur dans leurs équipes médicales. En effet, l'utilisation de l'acupuncture dans le domaine du sport a été popularisée par les bons résultats et l'efficacité de l'acupuncture, sans effets secondaires. Plusieurs études ont été menées qui ont pour la grande majorité montré que l'acupuncture était efficace pour traiter les blessures liées au sport, améliorer la récupération et augmenter les performances. Par ailleurs, les sportifs sont également susceptibles de souffrir de pathologies non directement liées à la pratique du sport, et pour lesquelles l'acupuncture apporte une réponse efficace.

2.2. Vision de l'activité physique en acupuncture traditionnelle

Incorporer la pratique de l'exercice physique est recommandé en acupuncture traditionnelle. En effet, une activité physique bien dosée permet de stimuler la circulation du Qi et du Sang dans le corps, éviter les stagnations, et entretenir la souplesse des tendons et des articulations, ce qui constitue un excellent moyen de rester en bonne santé et de maintenir son équilibre énergétique.

Dans l'ancien temps, Hua Tuo 華佗, célèbre médecin, acupuncteur et chirurgien de la dynastie des Han (110 av. J.-C ~207 ap.J.-C), conseilla son disciple Wu Pu 吳普 en ces termes :

« Le corps a besoin d'exercice, mais sans excès. Le mouvement facilite la consommation de l'énergie produite par les aliments, favorise la circulation sanguine dans les artères, évitant au corps d'être touché par les maladies, tout comme une charnière de porte n'est jamais dégradée par les vers parce grâce au mouvement continu d'ouverture et de fermeture. Voilà pourquoi, lorsque les anciens faisaient de l'exercice, ils marchaient comme un ours et tournaient leur tête en arrière comme un hibou. Ils étiraient leur taille et leurs membres et déplaçaient l'ensemble de leurs articulations, cherchant à conjurer la vieillesse. J'ai conçu une technique d'exercice appelée «l'exercice des cinq animaux». Le premier est le tigre, le second est le chevreuil, le troisième est l'ours, le quatrième est le singe, le cinquième est l'oiseau. Elle peut également être utilisée pour se débarrasser de la maladie et est bénéfique pour les jambes et les pieds. S'il y a un malaise quelque part dans ton corps, lève-toi et pratique un de mes exercices d'animaux jusqu'à ce que tu sois trempé de sueur.[..]. Tu sentiras ton corps détendu et tu auras un bon appétit »¹

A l'inverse, l'excès d'activité physique nuit au corps. Il épuise le Qi et le Sang dans le corps ce qui engendre une faiblesse du yin du Foie, du yang des Reins et de la Rate, ainsi qu'une faiblesse de l'énergie de défense Wei, ce qui rend le corps plus fragile et vulnérable aux attaques de facteurs pathogènes externes. De même, la répétition constante de certains mouvements peut entraîner une stagnation de Qi et de Sang locale et générer des douleurs.

C'est donc une question d'équilibre entre l'activité physique et le repos. Cette notion est importante pour un sportif quel que soit son niveau de pratique. Il doit être conscient de ses limites physiques, et s'accorder un temps de repos et de récupération proportionnel à l'intensité de sa pratique et de ses entraînements. Il convient à l'acupuncteur de sensibiliser son patient sportif à cet aspect vital de son hygiène de vie.

Par ailleurs, nous allons voir que les 5 zang jouent chacun un rôle dans la pratique sportive.

¹ Zheng Bocheng, The miracle-working doctor, Journal of Traditional Chinese Medicine, 1985; 5(4): 311-312.

2.3. Les Zang 脏

2.3.1. Le Cœur : Xin 心

« Le cœur est l'Empereur des 5 organes yin et des six organes yang, et il fournit un logis à l'Esprit, le Shen »²

Le Cœur appartient à l'élément Feu. Le Cœur est considéré comme l'organe le plus important, il est décrit dans les textes classiques comme l'Empereur, et logis du Shen.

Le Cœur gouverne le Sang et les vaisseaux sanguins. Il le propulse et le fait circuler afin de nourrir tous les tissus du corps. De la force du Cœur dépend la capacité à faire circuler le sang correctement jusqu'aux extrémités et également la force et la souplesse des vaisseaux sanguins.

L'effort physique nécessite un fonctionnement accru du cœur, qui doit assurer la circulation du sang chargé en oxygène vers les autres organes et tissus, et évacuer le sang chargé en dioxyde de carbone vers les poumons. Les vaisseaux sanguins, eux, se dilatent pour assurer une meilleure irrigation sanguine. Cela va permettre l'augmentation du débit sanguin vers les muscles.

Chez le sportif, plus celui-ci est entraîné, plus le cœur se développe. Ses contractions sont plus puissantes. La fréquence cardiaque diminue, mais le débit sanguin maximal augmente permettant un travail musculaire plus intense.

Le Cœur, abritant le Shen, joue aussi un rôle prépondérant dans l'état mental du sportif. Si le Cœur est vigoureux et le Sang abondant, le Shen est fort. Le jugement est bon, la conscience est claire, la pensée est vive et les émotions équilibrées. Le sportif garde une réponse positive face au stress des compétitions, et une bonne motivation au quotidien.

2.3.2. Le Poumon : Fei 肺

« Le Poumon est comme un Premier ministre dont la charge est de réguler »³

Le Poumon appartient à l'élément Métal. Il est le premier ministre du Cœur, de l'Empereur. Le Poumon gouverne le Qi et la respiration. Il brumise l'eau du corps, et contrôle l'ouverture des pores de la peau et la sueur. Il abrite le Po.

Le Poumon extrait le Qi pur de l'air et exhale le Qi impur. Il va ensuite combiner le Qi pur de l'air (Qing Qi) avec le Qi des aliments produit par la Rate (Gu Qi) pour former le Qi complexe (Zong Qi), qui lui-même est transformé en Ying Qi et Wei Qi sous l'impulsion de Yuan Qi. Le Qi est ensuite diffusé par le Poumon dans tout le corps pour favoriser les processus physiologiques. Le Qi du Poumon va aussi propulser le Sang dans les vaisseaux.

Une bonne respiration signe une bonne santé du Poumon. Pendant l'effort physique, les poumons s'adaptent afin d'être capables de fournir les quantités supplémentaires d'oxygène nécessaires aux muscles pour transformer le glucose en énergie, et évacuer le dioxyde de carbone. Le volume d'air inspiré à chaque inspiration augmente, ainsi que la fréquence de la respiration.

² Lingshu, chapitre 71.

³ So Wen Chap 8.

Chez le sportif, plus celui-ci est entraîné, plus le volume inspiré et l'oxygène prélevé à chaque inspiration est important (cela est mesuré par un paramètre appelé VO2 Max qui est la quantité maximale d'oxygène mise à disposition des cellules par minute).

2.3.3. Le Reins : Shen 肾

« Le Rein est le puissant officiel responsable de l'habileté »⁴.

Le Rein appartient à l'élément Eau. Il est la racine de la Vie, car il stocke le Jing, l'essence. Le Rein gouverne la croissance, la reproduction et le développement. Il produit la moelle et gouverne les os. Il abrite le Zhi, la volonté et Mingmen, la porte de la Vie, où est stocké Yuan Qi. Il contrôle l'eau et gère la séparation et l'élimination des liquides impurs.

Le Jing du Rein détermine la force, la vitalité et la constitution du corps. Il est important de la préserver. Le Jing permet la fonction du Rein de produire la moelle, et se manifeste directement dans la force des os car c'est la moelle qui les nourrit : « Les os sont l'organe [Fu] de la Moelle »⁵. De même, de la force du Rein dépend la force de la volonté. Une volonté forte signifie qu'il y a une motivation et une détermination à atteindre les objectifs fixés.

Le Rein est la source du Yin et du Yang primordial du corps, il assure donc un rôle central.

Lors de l'effort physique, il y a une dégradation des cellules musculaires qui sont reconstruites à l'aide de protéines. Ces dégradations génèrent notamment de la créatine phosphokinase (CPK) qui doit être éliminée par les reins, d'où l'importance du bon fonctionnement de celui-ci.

La pratique sportive notamment si elle est intense impose une surcharge sur les tissus osseux. Ces efforts peuvent générer des microfissures osseuses responsables de ce qu'on appelle des fractures de fatigue, ou une lésion plus franche avec une fracture nette. Un Rein fort, de par sa fonction de gouverner les os renforce ces derniers et leur permet de s'adapter à l'effort sans être lésé.

2.3.4. Le Foie : Gan 肝

« Le Foie est comme le général d'une armée car c'est lui qui décide de la stratégie »⁶.

Le Foie appartient à l'élément Bois. Le rôle du Foie est de stocker le sang et d'assurer la libre circulation du Qi dans le corps. C'est le sang stocké dans le Foie qui va être libéré pour nourrir les muscles et les tendons. Le Foie abrite le Hun, et a une influence sur les capacités de planification et d'organisation. Le Foie gouverne les muscles et les tendons, et régit le mouvement du corps à travers le réseau de méridiens tendino-musculaires (Jingjin), qui sont sous sa dépendance.

La fonction du Foie de stocker le Sang est importante pour l'exercice physique. Il va permettre de réguler le volume du Sang en circulation dans le corps en fonction du besoin. Au repos, une partie du Sang est dans le Foie. Avec l'effort physique, le Foie va libérer le Sang stocké qui va humidifier les muscles et les tendons, les nourrir et donc leur donner la capacité à générer le maximum de force : « Lorsque le Foie a suffisamment de Sang [...]. la marche est bonne, les mains tiennent bien les objets et les doigts les agrippent bien ». Autrement, si le Foie est faible et le sang est insuffisant, la personne est facilement fatiguée et manque de force musculaire. En effet lorsqu'on dit que le Foie gouverne les muscles, on parle de la fonction contractile des muscles. En effet c'est le Foie qui va fournir aux muscles les molécules combustibles d'origine alimentaire nécessaires (glucose, phosphocréatine). Si le Foie est faible, les muscles ont une faible capacité à générer de la force et de la tension musculaire.

⁴ So Wen Chap 8.

⁵ So wen chap 17.

⁶ So Wen Chap 8.

Les tendino-musculaires Jingjin étant donné leur fonction spécifique de mouvement des différents segments squelettiques (contraction musculaire, insertion dans les articulations) vont créer le mouvement, assurer la cohérence et le maintien du squelette à travers les ligaments, et contrôler la posture. On est dans la mise en mouvement de l'élément Bois.

2.3.5. La Rate : Pi 脾

« La Rate et l'Estomac sont le grenier d'où sont issues les 5 saveurs »⁷.

La Rate appartient à l'élément Terre. Le rôle de la Rate est d'assurer les fonctions digestives et de produire Qi des aliments et des boissons (Gu Qi) ainsi que le Sang. La Rate est un organe important et de sa force ou sa faiblesse du corps car elle l'élément central du ciel postérieur. Le surplus de Qi produit par la Rate va reconstituer Yuan Qi et donc maintenir la santé et la vitalité. La Rate abrite le Yi.

La Rate transforme et transporte les liquides et gère l'humidité. Elle assure la montée du Qi et donc le maintien en place des organes.

La Rate contrôle la chair et les quatre membres. C'est dans ce sens que les muscles en tant que chair, masse musculaire, sont sous la dépendance de la Rate, alors que leur fonction contractile est, elle, gouvernée par le Foie. Si la Rate est forte, les muscles sont bien nourris et sont potentiellement forts. Si la Rate est faible, les muscles sont faibles et atrophiés. « La Rate gouverne les muscles ... si la Rate est affectée par la Chaleur, la personne a soif et ses muscles sont faibles et atrophiés »⁸.

Pendant l'effort physique, il y a une adaptation qui est faite au niveau du sang. Les érythrocytes ou globules rouges qui transportent l'oxygène des poumons vers les cellules du corps grâce à l'hémoglobine, sont produites par la Rate. Des études ont montré que la Rate est capable de se contracter pour libérer dans le sang plus de globules rouges, et donc augmenter la capacité du sang à transporter de l'oxygène et le libérer dans les muscles.

Chez les apnéistes chevronnés notamment, cette capacité est poussée à l'extrême.

⁷ So Wen Chap 8.

⁸ So Wen Chap 44.

3. ACCOMPAGNEMENT DU SPORTIF EN ACUPUNCTURE TRADITIONNELLE

3.1. Récupération

D'après le Su Wen chapitre 1 : « Si le corps est fatigué, mais pas épuisé, le Qi est favorable ». Afin que le corps soit en bonne santé, le Qi correct, il faut un équilibre et une adéquation entre l'effort et le repos. Le sportif doit donc adapter sa récupération en fonction de son effort. Mais la récupération dépend également de plusieurs paramètres notamment la régénération des tissus musculaires lésés par l'effort physique et l'évacuation des déchets du métabolisme musculaire.

3.1.1. Massage par décompression

Le massage par décompression est une technique de massage basée sur l'utilisation des ventouses, appelée Baguan Fa 拔罐法.

L'utilisation des ventouses est une méthode traditionnelle ancienne reconnue en acupuncture traditionnelle. Elle consiste à se servir d'une ventouse comme instrument permettant de créer une pression négative ou un vide, en brûlant une flamme à l'intérieur, ou par succion.

L'utilisation des ventouses datent du 3^{ème} siècle avant J.C avec l'utilisation de cornes d'animaux ou de bambous en tant qu'instruments⁹.

Dans un texte retrouvé dans une tombe du site de Mawangdui (Dynastie des Han), intitulé « *Prescriptions pour 52 Maladies* », « Wushi'er Bingfang 五十二病方, (475 AJC – 221 AJC) », il est mentionné l'utilisation de la technique pour le traitement des hémorroïdes. Il est à noter que ce texte bien que très ancien ne mentionne pas l'utilisation de la moxibustion ou de l'acupuncture.

Ge Hong 葛洪, (283-343) illustre médecin et alchimiste de la dynastie des Jin, mentionne la technique dans son livre « *Livre de Prescriptions pour les Urgences* », « zhou hou jiu zu fang 肘后 / 肘後救卒方 », détaillant ses bienfaits ainsi que ses contre-indications.



Ge Hong

⁹ China People's « Cupping Therapy » chap 1 page 2.

L'utilisation de bambous fut également prolifique pendant la dynastie des Tang. Wang Dao 王燾 dans son livre « *Secrets Médicaux d'un Officier* » « *Wai Tai Mi Yao 外台秘要*, (752)» documenta l'utilisation de la technique. Elle fut étudiée comme technique à part entière dans « *Service Médical Royal* », école de médecine de la dynastie des Tang.

Pendant la dynastie des Song, l'utilisation fut étendue aux maladies internes. Le traitement d'une toux qui se prolonge dans le temps avec les ventouses est indiqué par Su Chen 蘇沈 dans son livre « *Bonnes Prescriptions* », « *Liang Fang Ji Ye 良方集腋*, (1842)».

Pendant l'ère de la dynastie des Qing, la technique des ventouses fut enrichie et démocratisée. Le médecin expert des Qing, Wu Qian 吴谦 dans son livre « *Miroir Doré de la Médecine Traditionnelle* », « *Yi Zong Jin Jian 医宗金鉴*, (1742)» documenta des techniques d'utilisation des ventouses conjointement avec l'acupuncture. Zhao Xuemin 赵学敏 illustra l'utilisation des ventouses pour le traitement des maux de tête, vertiges, arthroses et douleurs abdominales¹⁰.



Miroir Doré de la médecine – Wu Qian

L'utilisation des ventouses permet de libérer la surface du corps en chassant les pervers d'origine externe et en ouvrant les pores de la peau. Elles permettent de stimuler et de réguler la circulation du Qi et du Sang mobiliser une stagnation de Qi et de Sang et donc diminuer la douleur. Les ventouses ont également a un effet particulier sur la stimulation lymphatique et la circulation des liquides en général ce qui va permettre de mieux évacuer les déchets. Cette technique agit également sur les Jingjin et donc les muscles et les fascias et permet d'induire une relaxation musculaire profonde. Elles agissent également sur le tissu conjonctif sous-jacent, stimulant la fabrication de fibroblastes et donc améliorant la régénération des tissus. Il existe plusieurs techniques de ventouses : ventouse volante *Shan huo fa*, glissée *Zou guan*, fixe *liu guan*.

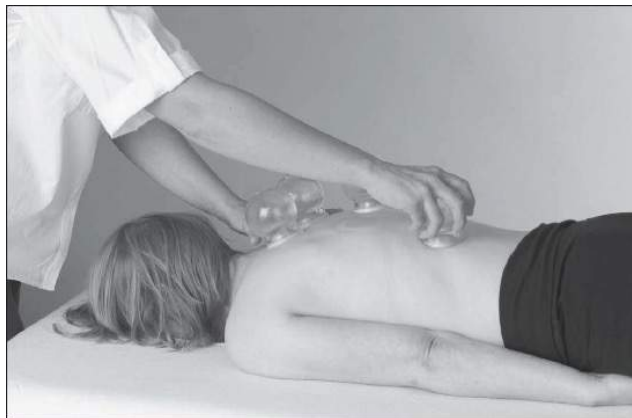
Les massages par décompression vont donc permettre de :

¹⁰ China People's « *Cupping Therapy* » chap 1 page 2.

- Favoriser la récupération musculaire en augmentant l'évacuation des déchets.
- Diminuer les tensions musculaires.
- Diminuer les inflammations et tendinites.

Ces effets sont donc recherchés pour améliorer la récupération des sportifs.

La technique de massage par décompression utilise la technique de la ventouse glissée *zou guan*. Il faut tout d'abord identifier une zone de tension, d'adhérence ou autre, puis appliquer de l'huile de massage sur la zone, la masser préalablement avant de poser la ventouse. Il faudra ensuite faire glisser la ventouse sur la zone en question. La succion ne doit pas être trop importante au point de causer un inconfort ou une douleur au patient.



Technique de la ventouse glissée

La durée du massage est typiquement de 5 mins. Le véritable critère reste une coloration rosée ou rouge de la surface massée, signe de dilatation des capillaires superficiels de la peau et d'augmentation de l'afflux sanguin dans la zone, ce qui est l'effet recherché. Le massage est arrêté à ce moment.

Remarques particulières :

- Dans le cas où une zone adopte une coloration violette foncée après l'utilisation des ventouses, cela signe une stagnation importante de sang à cet endroit et cela est souvent le cas en cas de douleur ou de blessure / traumatisme. Il est possible de libérer la stagnation en faisant une saignée (se référer aux précautions habituelles liées aux saignées).
- Il convient de doser la durée de pose des ventouses sur les personnes affaiblies et en déficience d'énergie. Celle-ci doit être brève.

Dans le cadre de la récupération sportive et afin de faire une séance ciblée il convient de déterminer les zones musculaires les plus sollicitées par la pratique sportive, puis travailler les muscles correspondants en priorité. Il faut également être à l'écoute du sportif qui va souvent mentionner des tensions ou douleurs dans des zones bien particulières.

Pendant la séance de massage par décompression, il est également possible de laisser une ventouse pendant 2 mins sur les points Shu du dos du Foie 18V Gan Shu et de la Rate 20V Pi Shu afin de stimuler ces organes dans leur fonction de gestion des muscles, des tendons et du sang, très sollicités pendant la pratique sportive (ne pas laisser les ventouses plus de quelques secondes dans le cas d'un patient avec déficience d'énergie).

3.1.2. Evacuation des déchets du métabolisme

Lors d'un effort physique, le corps produit des déchets métaboliques liés à son utilisation de l'énergie disponible sous différentes filières pour réaliser l'effort. Les consommateurs de l'énergie sont dans ce cas les muscles, qui sont par leur fonction excitation / contraction en quelque sorte le moteur de l'organisme.

L'énergie de la contraction est fournie aux cellules musculaires par l'Adénosine Tri Phosphate (ATP). Or le stock d'ATP dans le corps doit être renouvelé constamment pendant l'effort, ce qui se fait grâce à différentes filières (aérobie ou anaérobie) qui sont mobilisées en fonction de la durée et de l'intensité de l'effort physique, et qui vont mobiliser des substrats énergétiques qui sont les glucides, les lipides et les protides.

L'effort physique va donc provoquer un épuisement des réserves, mais aussi une production et une accumulation de déchets qui sont principalement les lactates ou acide lactique, et les enzymes musculaires et en particulier la créatine phosphokinase (CPK) ainsi que les cellules mortes. Le taux de ces déchets dans l'organisme est proportionnel à la durée et à l'intensité de l'effort.

Il y a donc deux indices principaux qui sont un bon reflet de la fatigue et du métabolisme musculaire lors d'un effort physique, la lactatémie et le taux de CPK.

- Les lactates sont le résultat de la dégradation du glucose pour fournir de l'énergie.
- Les CPK sont issus de la dégradation des tissus musculaires

Ces déchets sont traités par l'organisme et en particulier le foie et les reins, et leur élimination est importante et dépend de la période de récupération. Ce point est donc capital notamment pour les sportifs de haut niveau qui s'entraînent de manière intensive. Un taux de CPK élevé peut d'ailleurs objectiver un syndrome de fatigue chronique (ou d'autres problèmes, car leur taux augmente aussi avec l'activité du cerveau, ou en cas de maladie comme un infarctus).

L'acupuncture permet de renforcer le Foie et les Reins et les émonctoires de façon générale, ce qui est particulièrement important pour le sportif pour l'élimination des déchets du métabolisme, plus importants avec la pratique du sport. Il existe également des techniques spécifiques agissant sur la lactatémie et le taux de CPK :

- Le 8RM Shenque et le 36E Zusanli en moxibustion avant l'effort permettent une diminution de la lactatémie pendant et après l'effort¹¹.
- Le massage par ventouses et la moxibustion au niveau de la zone lombaire 1h après l'effort, pendant 30 mins, entraîne une baisse du taux de CPK¹².

¹¹ Shi Shu-sheng. « *Effect of moxibustion on blood lactic acid during exercise* ». Shangai J Acu-mox. 2002;21(1):20-21.

¹² Sun Di et al. « *Study on the effect of mild moxibustion combined with cupping therapy on serum creatine kinase in gym-athletes* ». Chinese Acupuncture & Moxibustion. 2007;27(1):6-8.

3.2. Contrôle du poids

La gestion du poids revêt un aspect essentiel dans les sports à catégories de poids : le judo, la boxe et la lutte en sont des exemples évidents. Le rapport poids / puissance est un critère important qui va déterminer la performance d'un sportif, notamment dans les sports d'endurance tels que la course à pied, le cyclisme et le triathlon. D'autres sports nécessitent un bon rapport poids / puissance, comme l'escalade et la gymnastique.

Finalement, le sportif, quel que soit sa discipline, se doit d'être vigilant par rapport à son poids de corps. Cela passe par une bonne gestion des entraînements, de la récupération, mais aussi de l'alimentation. L'alimentation a l'impact le plus évident bien que le contrôle du poids est aussi une question d'hormones et de métabolisme.

Beaucoup de sportifs ont donc recours à des régimes, voire à des pratiques draconiennes dont le but est une perte de poids rapide, pour arriver au poids le jour de la pesée pour une compétition. Ces pertes de poids rapides, non planifiées sont souvent synonymes de contre-performance car elles sont basées sur des restrictions alimentaires sévères et l'utilisation de procédés médicamenteux pouvant entraîner :

- Perte de masse musculaire, souvent accompagnée d'une perte de force.
- Réduction des réserves glucidiques pouvant entraîner un épuisement précoce en compétition.
- Carence en minéraux, vitamines et oligo-éléments, perte hydrique exposant le sportif à un risque accru de blessure et limitant sa performance, car ils sont indispensables au bon fonctionnement neuromusculaire. En effet, pour 1% de poids de corps perdu en eau, on estime à 10% la perte des capacités physiques¹³.

Il est difficile de définir pour le sportif un poids idéal. Celui-ci dépend bien sûr de sa taille et de sa morphologie, mais aussi de sa discipline sportive. En définitive, chaque sportif a une constitution bien spécifique et une morphologie qui détermine dans quelle mesure son poids peut varier à la hausse comme à la baisse. En revanche, le rapport poids / puissance peut être traduit concrètement par le rapport masse grasseuse / masse musculaire. En effet la puissance est générée par la masse musculaire et la masse grasseuse correspond à une masse peu utilisée directement pendant l'effort par le sportif.

Les facteurs hormonaux et de métabolisme ont un impact important sur le contrôle du poids, et tous les sportifs à partir d'un certain âge commencent à sentir la difficulté de maintenir un poids idéal ou à perdre du poids avant une compétition.

L'acupuncteur traditionnel peut aider le sportif à maintenir un poids sain, limiter la prise de masse grasseuse et réguler son appétit.

Le point 36E Zusanli est donné traditionnellement pour fortifier et réguler l'élément Terre, grenier des liquides et des céréales. C'est un point qui tonifie le Qi et le Sang du corps, et élimine l'humidité. La Terre étant l'élément principal régissant l'alimentation et la digestion. Une étude récente¹⁴ a montré que ce seul point d'acupuncture produit une régulation de la pro-opiomélanocortine (un précurseur protéique, c'est à dire une protéine inactive qui devient active sous l'effet d'un enzyme) qui a une action sur la régulation de l'appétit et la réduction du poids.

La cholécystokinine est une hormone sécrétée par l'intestin grêle qui agit comme médiateur dans la digestion et le phénomène de satiété. Une étude scientifique a montré que le protocole suivant :

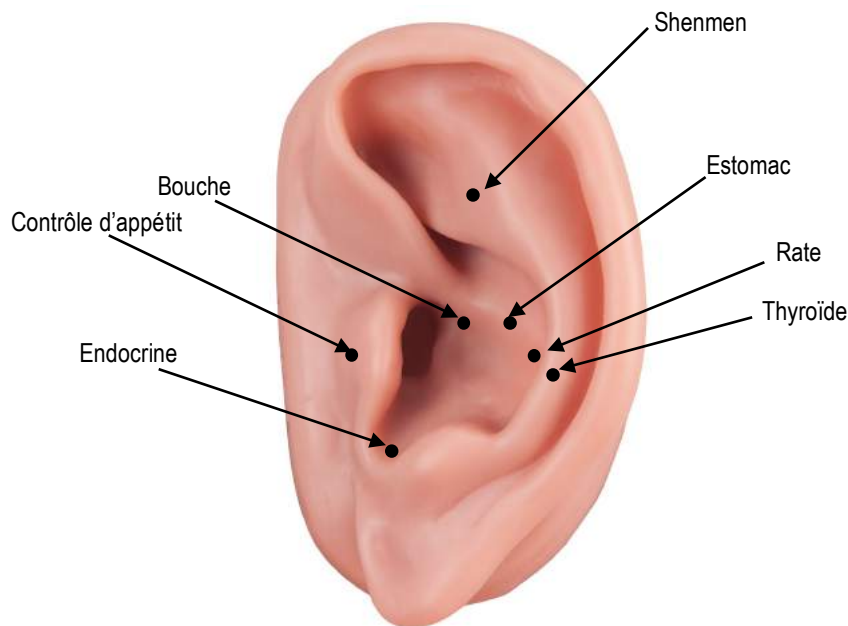
4GI Hegu, 7C Shenmen, 36E Zusanli, 44E Neiting 6Rte Sanyinjiao régulait les taux de cholécystokinine et d'autres hormones telles que l'insuline, la leptine et la ghréline, et provoquaient une perte de poids chez des personnes obèses¹⁵. Ce protocole, composé de grands points d'acupuncture avec une large palette d'effets ne peut être que bénéfique pour un sportif.

¹³ Article du Dr J.M Sène médecin des équipes de France de Judo « Le contrôle du poids du Judoka ».

¹⁴ Ji B1, Hu J, Ma S. "Effects of electroacupuncture Zusanli (ST36) on food intake and expression of POMC and TRPV1 through afferents-medulla pathway in obese prone rats".

¹⁵ Influence of acupuncture on leptin, ghrelin, insulin and cholecystokinin in obese women: a randomised, sham-controlled preliminary trial

À noter également ce protocole connu¹⁶ utilisé en acupuncture auriculaire pour le contrôle du poids :



Ce protocole permet d'accélérer le métabolisme (points endocrine et thyroïde), le contrôle de l'appétit du sentiment de satiété ainsi que la régularisation de la digestion de la fonction des organes responsables de la digestion. Il faut laisser les aiguilles en place 30 mins pendant la séance. Après les avoir enlevés, placer deux aiguilles à demeure sur les points « contrôle d'appétit » et « estomac ». Le patient peut garder les aiguilles à demeure entre 3 jours et 1 semaine, le temps de faire une deuxième séance. Entre temps, il lui est demandé de stimuler les deux points en les massant 3 fois par jour.

Pour conclure, l'accompagnement du sportif en acupuncture va permettre par son effet régulateur de maintenir son métabolisme et éviter une prise de poids trop importante tout au long de l'année, et une perte de poids progressive et sans effets secondaire à l'approche des compétitions.

3.3. Gestion du stress en compétition

La pratique sportive a souvent des objectifs de performance lors de compétitions, où le sportif se mesure à des situations lui demandant de faire appel à tout son potentiel, qu'il soit technique, physique ou tactique. L'aspect mental et émotionnel sont également déterminants. En effet le sportif doit faire preuve de motivation, de confiance en soi, et de capacité à gérer le stress engendré par ce genre de situations. Or de la capacité à gérer ce stress dépend l'aptitude du sportif à atteindre une performance proche de son potentiel, voire à se dépasser.

Le stress est la conséquence d'une situation qui fait peser sur une personne des contraintes physiques et/ ou psychologiques. Les facteurs de stress émanent de l'environnement et génèrent une tension et une pression ressentie excessive par une personne, qui va devoir mettre en œuvre des capacités d'adaptation et de performance plus élevés.

Chez le sportif, quand il affronte une situation de compétition, il mobilise ses ressources pour faire face aux difficultés réelles ou supposées. Le stress va dépendre du rapport entre demande et ressources. Si les deux parties sont relativement équilibrées, le stress est minimal. La situation devient stressante lorsque le sportif vit un déséquilibre important entre ce qu'il perçoit de ses ressources, et la demande. La demande peut-être externe tel

¹⁶ Yeo S, Kim KS, Lim S. Randomised clinical trial of five ear acupuncture points for the treatment of overweight people

que le fait affronter un adversaire réellement supérieur, ou interne tel que le fait de se fixer à soi-même un but trop élevé.

On peut observer des manifestations de stress chez les sportifs qui sont souvent :

- somatiques (blessures inexpliquées ou chroniques),
- relationnelles (conflit avec une personne),
- contre-performances (perdre contre un adversaire modeste)
- émotionnelles (sensation de malaise général, tensions, abandons dans les compétitions).

Le stress provoque des réactions diverses au niveau physiologique selon plusieurs stades :

Stade 1 : Réaction d'alarme du corps face à l'agression du facteur extérieur : élévation des battements cardiaques, de l'adrénaline, transpiration, tension musculaire, dilatation des pupilles, baisse de la température de la peau... l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien et le système limbique¹⁷ sont activés.

Stade 2 : Résistance, le corps met en place un processus d'adaptation face à l'agression. Le corps va préserver l'organisme de l'épuisement en compensant les dépenses énergétiques occasionnées pour faire face au stress. D'autres hormones sont sécrétées permettant notamment l'augmentation du taux de glycémie.

Stade 3 : épuisement, lorsque la situation de stress se prolonge, le corps ne parvient plus à mobiliser ses ressources et s'épuise. Le stress déclenche une libération en cascade de molécules informationnelles et c'est à ce stade qu'elles peuvent engendrer des pathologies psychosomatiques invalidantes tels que les gastrites, les ulcères, l'hypertension artérielle ainsi qu'une baisse de l'immunité et une action pro-inflammatoire¹⁸.

D'un point de vue de l'acupuncture traditionnelle, il n'y a pas de séparation entre l'émotionnel et le physique. Dès lors que le stress est répété, cela va donc entraîner plusieurs effets négatifs sur les zang, avec des symptômes possibles, qu'ils soient physiques ou émotionnels

:

- Reins : les reins s'épuisent, notamment du yang des Reins, du fait de la sur-sollicitation des surrénales lors de stress répété.
- Rate : le yang général des Reins étant épuisé, il ne va donc plus assurer sa fonction de réchauffer, au niveau de la Rate, qui va s'affaiblir et ne plus pouvoir gérer l'humidité, qui va s'accumuler et créer de la confusion mentale. La Rate, affaiblie, va rendre encore plus difficile les mécanismes d'adaptation.
- Foie : L'axe Jue yin, première barrière de défense de l'organisme avec le Foie en tant que barrière physique qui doit assurer la libre circulation du Qi et stocker le Sang, et le Maître Cœur, filtre émotionnel, qui doit protéger l'empereur, le Cœur, de toute perturbation, sont particulièrement sollicités et en cas de stress répété, cela perturbe les fonctions du Foie
- Cœur Xin: l'Empereur, dépositaire du Shen, peut-être perturbé lorsque d'autres zang font que des émotions chroniques s'installent et durent dans le temps, notamment l'anxiété, émotion associée à la Rate.

Or selon les individus, il existe de grandes différences dans la façon de réagir et de s'adapter face au stress. En effet, il existe plusieurs terrains, plusieurs constitutions qui influent sur le côté mental, émotionnel de l'individu. Hippocrate distinguait 4 types d'humeurs qui déterminaient 4 types de tempéraments : Sanguin, Flegmatique, Colérique, Biliaux. Hahnemann en homéopathie a distingué 3 types de constitutions : Carbonique, Phosphorique

¹⁷ Le système limbique est le nom donné à un groupe de structures du cerveau jouant un rôle très important dans le comportement et en particulier, dans diverses émotions comme l'agressivité, la peur, le plaisir ainsi que la formation de la mémoire

¹⁸ JM Stephan. « Acupuncture expérimentale, stress et molécules informationnelles ». Acupuncture et Moxibustion 2006 :5 :162.

et Fluorique. En acupuncture traditionnelle, il ya une classification des terrains selon les axes énergétiques Tai yang, Shao yang, Yang ming, Tai yin, Shao yin, Jue yin. Toutes ces différences innées entre les individus conditionnent leur comportement, leur caractère, et de là leur réaction face aux situations stressantes. Nous pouvons par contre déterminer 3 grands types de comportements devant des situations stressantes :

- Une tendance à l'inaction, à l'immobilisme, à subir et attendre que ça passe.
- Une tendance à la prise de décision, à l'action réfléchie, calculée.
- Une tendance à l'action rapide, extrême, précipitée.

Il serait intéressant d'approfondir ce sujet en acupuncture traditionnelle.

Cependant quelques traitements intéressants à l'aide de points d'acupuncture réputés pour leur efficacité, sont bénéfiques pour l'accompagnement du sportif face au stress lié à sa pratique sportive, notamment dans la phase de récupération, après les compétitions. Il convient bien entendu de choisir le traitement après un diagnostic précis selon les règles des 4 temps de l'examen traditionnel.

- Régulariser le Sang et le Qi : 3F Taichong 4GI Hegu, la puncture bilatérale de ces points est nommée Siguan (4 barrières), qui de plus avec le 12RM Zhongwan ont un effet bénéfique sur le psychisme comme le souligne une étude sur le traitement de la dépression¹⁹.
- Soutenir le Tsue yin : 3F Taichong, 18V Ganshu 6MC Neiguan, grand point émotionnel.
- Renforcer le Shao Yin : 7C Shenmen 3R Taixi.
- Relancer le yang des Reins : 2R Rangu, 23V Shen Shu.
- Renforcer le yang de la Rate : 20V Pi shu, 36E Zusanli, assécher l'humidité 40E Fenglong.

¹⁹ Zhongguo Zhen Jiu. 2009 Jul;29(7):521-4. [Observation on therapeutic effect of acupuncture at Zhongwan (CV 12) and Si-guan points combined with reinforcing-reducing manipulation of respiration for treatment of depression].

3.4. Performance

La performance sportive est recherchée par tout pratiquant. Elle est le résultat de l'entraînement, et peut-être définie comme la capacité d'un individu à exprimer ses possibilités maximales à un moment donné, souvent lors de compétitions. Là où la récupération après l'effort physique est une phase yin, la libération du potentiel du sportif pour réaliser une performance est une phase yang par excellence.

Plusieurs éléments physiques et psychiques influent sur la performance d'un sportif :

- La technique : acquise à l'entraînement spécifique à la discipline sportive.
- Les capacités de motivation, de volonté et de résistance au stress.
- Les facteurs physiques :
 - o L'endurance : capacité à maintenir un effort prolongé malgré la fatigue. Elle dépend de la capacité cardio-vasculaire à fournir un apport en oxygène suffisant, et de la capacité des muscles à réaliser un effort prolongé.
 - o La force : capacité à résister à une résistance extérieure grâce à la tension musculaire. Elle dépend de la capacité de contraction musculaire et de recrutement des fibres musculaires pendant l'effort.
 - o La vitesse et l'explosivité : capacité de réaction liée à la vigilance et aux réflexes, et rapidité d'exécution d'un mouvement dépendant de la qualité de recrutement des fibres musculaires.

L'acupuncture permet de rééquilibrer les organes et processus du corps. Le fonctionnement du corps s'en retrouve amélioré car renforcé et harmonisé, cela va contribuer à améliorer le potentiel énergétique corporel et mental, donc mettre le sportif dans les meilleures conditions pour pouvoir être performant.

Plusieurs études ont été menées pour évaluer l'action de l'acupuncture sur la performance sportive. Dans les exemples et les protocoles qui sont utilisés, on remarque que les points d'acupuncture utilisés sont généralement de nature yang comme évoqué plus haut.

- Le point 4GI Hegu puncturé avant chaque épreuve permet d'augmenter la durée de l'effort en course à pied et en natation, ainsi que la force maximale du bras et de préhension du poignet²⁰.
- La combinaison 36E Zusanli 6Rte Sanyinjiao, 20DM Baihui, 15JM Jiuwei, 13F Zhangmen et 43V Gaohuang shu, puncturée avant chaque épreuve chez les sportifs d'endurance effectuant une progression constante de l'effort, augmente la puissance maximale d'effort, le seuil d'anaérobique et régule de la pression artérielle et la fréquence cardiaque²¹.
- Le 6Rte Sanyinjiao puncturé post effort, à raison d'une séance par jour pendant 3 semaines améliore la performance de nageuses sur le temps de nage ainsi que plusieurs paramètres comme le poids, le cortisol, le glucose et l'hémoglobine²².
- Le 14DM Dazhui et le 6MC Neiguan en magnétopuncture pendant un effort prolongé de conduite améliorer les réflexes et la vigilance²³.

²⁰ Kaada B. « *Improvement of physical performance by transcutaneous nerve stimulation in athletes* ». *Acupuncture and Electro-Therapeutics Res, Int J.* 1984;9:165-180

²¹ Ehrlich D, Haber P. « *Influence of acupuncture on physical performance capacity and haemodynamic parameters* ». *Int.J.Sports Med.* 1992;13:486-91.

²² Pan Huashan, Pan Huanfeng. « *Impact of acupuncture applied to sanyinjiao on the movement ability of female athletes* ». *International Journal of Clinical Acupuncture.* 2007;16(3):157-61

²³ Li Zengyong et al. « *Reducing the effects of driving fatigue with magnetopuncture stimulation* ». *Accident Analysis and Prevention.* 2004;36:501-505.

- Le 14DM Dazhui, 4DM Mingmen, 36E Zusanli et 57V Chenshan en électro acupuncture, pendant 20 min avant des tests athlétiques visant à mesurer la performance sur une course de 30m et saut en longueur, améliore la force, la vitesse et la puissance musculaire²⁴.

4. TECHNIQUES DE TRAITEMENT

4.1. La technique des Flancs

La technique dite des « flancs » est une technique intéressante dans le traitement de la douleur. Elle est souvent liée à la technique de la grande piqûre, décrite ci-dessous, puisqu'elle n'induit pas nécessairement de piquer du côté de la douleur.

Lors de la palpation des pouls radiaux au niveau du poignet, il est dit que les bords ou flancs droit et gauche de l'artère radiale pour chaque méridien correspondent aux branches droites et gauches du méridien. Ces flancs rendent compte de l'état de l'énergie dans chaque branche du méridien correspondant²⁵.

Lors de la prise de pouls, il convient de placer avec précision le doigt qui palpe sur l'axe de l'artère puis se mettre à la bonne profondeur en fonction du méridien yin ou yang qui est recherché. L'étape suivante consiste, en gardant la même pression, à tourner légèrement le doigt sur l'axe de l'artère d'un côté puis de l'autre afin de comparer les deux bords. S'il y a un déséquilibre entre les 2 branches du méridien, on sentira un flanc en excès par rapport à l'autre, qui correspondra à une plénitude de la branche en excès, et au vide de la branche opposée.

Le principe de la technique se base sur l'hypothèse qu'une douleur est produite par un déséquilibre créé par une répartition inégale de la quantité d'énergie entre les deux branches d'un même méridien.

Il est à noter que le flanc peut-être du côté douloureux qui doit gérer le surplus d'énergie, mais pas nécessairement. En effet la douleur peut-être causée par un vide dans la branche opposée au flanc.

La technique des flancs vise donc à restaurer l'équilibre entre les deux branches du méridien. Pour cela on va utiliser les points Luo du méridien concerné. Ces points dits de communication ou « écluses » permettent de réguler l'énergie des méridiens.

La règle étant ici de piquer en tonification le point Luo du méridien, situé sur la branche opposée au flanc, donc sur la branche du méridien qui est en vide.

Cette technique est à utiliser dans un premier temps lorsqu'il y a une douleur qui semble siéger sur le trajet d'un méridien, avant d'utiliser éventuellement d'autres techniques si cela est insuffisant. Parfois elle permet de déduire quel méridien traiter quand la douleur semble siéger sur le territoire de plusieurs méridiens. Le méridien déséquilibré étant celui qui présente un flanc. Le seul inconvénient de cette technique est que la palpation des flancs est très subtile et nécessite une grande expérience dans la prise du pouls radial.

²⁴ Yang Hua-yuan et al. « *Electrical acupoint stimulation increases athletes' rapid strength* ». Chinese Acupuncture and Moxibustion. 2006;26(5):313-5.

²⁵ J.E.H Niboyet « Le Traitement des Algies Par Acupuncture » Paragraphe 2 p 86.

4.2. La grande piqûre

Cette technique est aussi appelée technique croisée, ou encore grande puncture. On parle de technique de grande piqûre quand lorsque ont a une lésion, on traite principalement à distance.

La technique est principalement adaptée pour le traitement de la douleur. Elle permet de traiter une zone atteinte en travaillant à distance, là où en local, il y a une lésion. Lors d'un choc, d'un traumatisme où d'une entorse, un gonflement, œdème ou hématome se forment, rendant la puncture en local difficile voire contre-indiquée surtout lorsque la douleur est aigüe.

La technique se base sur le principe de « créer un grand mouvement pour soulager». Or pour créer un grand mouvement, il est préférable de puncturer le plus à distance possible de la lésion.

La célèbre maxime chinoise illustre bien ce principe :

Bu tong zhi tong

不通之痛

L'obstruction c'est la douleur

Tong zhi bu tong

通之不痛

Ça circule, pas de douleur

Lorsque l'on regarde de plus près l'idéogramme du mot « douleur » tong 痛 : on retrouve le caractère yong 甬 : manifestation d'une force interne avec la notion de fleurs écloses dans un vase d'offrandes. On assimile donc cela à un mouvement de floraison, d'éclosion. On retrouve également la clé de la maladie Chuang 疒, avec un trait horizontal faisant penser à une limite, ou une entrave à ce mouvement d'éclosion dans le caractère yong 甬²⁶

La technique de la grande piqûre s'illustre par les principes cités dans le NeiJing : Ju ci 巨刺, quand la maladie est à droite piquer à gauche et inversement, et Yuan dao ci 遠道刺 (piqûre à distance) notamment haut/bas.

Un des grands avantages de cette méthode est de pouvoir stimuler la circulation du Qi et du Sang dans la zone atteinte ou douloureuse sans l'entrave des aiguilles en local. Cela peut se faire en demandant au patient de mobiliser la zone atteinte par exemple (l'épaule dans le cas d'une bursite) ou de masser la zone douloureuse, alors que le praticien utilise une technique de manipulation de l'aiguille à distance pour mobiliser l'énergie, ce qui est souvent d'une grande efficacité.

En pratique pour une douleur la méthode consiste donc à :

- 1- Déterminer quel est le méridien atteint, donc celui passant par le siège de la douleur.
- 2- Choisir un méridien qui va permettre d'équilibrer le méridien atteint.
- 3- Choisir, sur le méridien qui équilibre, les points à traiter.

Etape 1 : Déterminer le méridien atteint

²⁶ Philippe Laurent : « L'esprit des Points » page 201

Pour cela il convient d'écouter le patient qui va généralement décrire sa douleur, son trajet, et pointer du doigt le ou les points douloureux. Cela va permettre de corréler la douleur à un (ou parfois plusieurs) méridien principal, branche profonde, tendino-musculaire.

Etape 2 : choix du méridien qui équilibre le méridien atteint :

Le choix du méridien qui va équilibrer le méridien atteint peut se faire selon plusieurs critères qui vont dépendre principalement des éventuels autres symptômes du patient, et des informations sur les déséquilibres énergétiques donnés par les 4 temps de l'examen traditionnel (la palpation des pouls radiaux et l'examen de la langue étant incontournables). Par exemple, dans le cas d'une douleur au bras impliquant le méridien shou tai yin, si le patient souffre de troubles postprandiaux, il est opportun d'utiliser le méridien du zu tai yin. Les possibilités de couplage du méridien atteint et du méridien qui équilibre sont aussi diverses que les lois de l'énergétique traditionnelle chinoises :

- 6 grands axes : ex : équilibrer shou tai yin avec zu tai yin.
- 6 couches : équilibrer les couches superficielles yang et yin, les chao ex : équilibrer tai yang avec tai yin
- Loi midi-minuit : ex : équilibrer shou yang ming avec shao yang
- Avers-revers : ex : équilibrer zu tsue yin avec shao yang (puncture côté opposé).
- Circulation de l'énergie yong : ex : équilibrer zu tsue yin avec shou tai yin (puncture côté opposé)

Etape 3 : choix des points à traiter

Une fois le méridien qui équilibre choisi il faut donc puncturer à distance (contro-latéral membre opposé). Il y a plusieurs possibilités pour le choix des points à traiter, néanmoins dans les douleurs il convient de palper la zone atteinte pour déterminer les points douloureux « Ashi » puis de palper ces mêmes points sur le méridien qui équilibre, sur le membre opposé par exemple ou sur une zone de correspondance²⁷ :

Zone atteinte	Zone de correspondance « miroir »	Zone de correspondance « miroir inversé »
Doigt	Orteil	Sommet de la hanche
Main	Pied	Hanche
Poignet	Chevilles	Articulation de la hanche
Avant-bras	Zone tibiale	Zone autour de la cuisse
Coude	Genou	Genou
Epaule	Hanche	Chevilles

Tableau des zones de correspondances

La correspondance en miroir reste la plus utile et facile à mettre en œuvre. Et ceci explique pourquoi certains points sont connus pour leur action particulière à distance. Par exemple, le 38E et le 4R Dazhong pour les problèmes d'épaule.

²⁷ Richard Tan « Acupuncture 1 2 3 » chap 2 p : 20.

4.3. L'utilisation des points Xi 郄

Les points d'urgence ont été cités pour la première fois dans le « Classique d'acupuncture et de Moxibustion » (Zhen Jiu Jia Yi Jing 针灸甲乙经) de Huang-Fu Mi 皇甫谧 en 259.²⁸



Classique d'acupuncture et de Moxibustion de Huang Fu Mi

Le caractère Xi signifie un clivage, une fissure, un trou, une interstice. Ce sont les points où le Qi et le Sang des méridiens se rassemblent. Le Qi et le Sang au point Xi peuvent créer un enchevêtrement et un nœud en cas de pathologie, et entraver leur circulation. La poncture de ce point permet de dénouer le qi et le sang et donc restaurer leur libre circulation. Ils sont utiles dans les pathologies de type plénitude et lorsqu'il y a une obstruction du méridien, lors de troubles aigus. Ils sont également cités pour arrêter les saignements surtout lorsque les méridiens yin sont concernés.

Les points Xi sont des points très puissants. Leur utilisation en pratique s'avère très efficace sur les traumatismes. En effet ceux-ci s'accompagnent quasi systématiquement de gonflements, œdèmes et hématomes, signes d'obstruction et d'hémorragie locale interne. Il faut déterminer le méridien atteint. Le point Xi est le premier point du méridien à utiliser, (associé avec le point Jing en saignée) pour désobstruer le méridien touché. Les résultats sont souvent spectaculaires, avec une réduction rapide de la lésion. Pour cela il faut stimuler fortement le point toujours en dispersion.

6P Kongzui	63V Jinmen
7GI Wenliu	5R Shuiquan
34E Liangqiu	4MC Ximen
8Rte Dijj	7TR Huizong
6C Yinxi	36VB Waiqiu
6IG Yanglao	6F Zhongdu

Tableau des points Xi

²⁸ P. Deadman, M. Al-Khafaji « A Manual of Acupuncture » p 37.

4.4. L'utilisation des points Shu 输

Les points shu (aussi appelés iu ou iu-uan) font partie des 5 points Shu antiques, et sont parmi les points les plus couramment utilisés.

Aussi appelés shū -rivière, shu signifie transport²⁹. Ce sont aussi des points yuan pour les méridien yin. Yuan signifie source, origine. Ce sont des points de nature terre pour les méridiens yin, et de nature bois pour les méridiens yang. Pour les yin étant de nature terre, ils sont nourriciers, contenant beaucoup de sang et d'énergie, utilisée d'une part pour nourrir l'organe mais aussi pour nourrir le méridien.

Par expérience, ils peuvent être très efficaces pour le traitement de pathologies aiguës ou chroniques impliquant des tissus mous, les maladies des articulations, des os et des muscles, souvent rencontrés chez les sportifs. Leur action de désobstruction de leur méridiens respectifs est importante ils sont également utilisés pour

- Les syndromes bi (rhumatismes : pénétration de vent froid et humidité) « on utilise les points shu des yin et les points he des yang »³⁰
- Les syndromes wei (paralysie) « on tonifie le point ying, on libère le point shu, on régularise le tonus et on rétablit le cours du Qi dans les méridiens correspondants aux tissus malades »³¹

Le choix des points shu à puncturer se fait par rapport à la sensibilité à la palpation, aux symptômes du patient. Il doit être sur le méridien lésé.

Une technique efficace consiste à combiner deux points shu appartenant au même grand axe énergétique. Exemple : 3 IG – 65V. L'avantage de cette technique est de créer un grand mouvement énergétique avec un point à distance supplémentaire. Afin de renforcer le mouvement énergétique pour lever l'obstruction, il est possible d'utiliser le premier point le point à distance du côté de la lésion, et le 2eme point à l'opposé.

Une stimulation simultanée des 2 points (à la main, ou à l'aide d'un électro-stimulateur) permet d'accroître l'effet thérapeutique notamment sur les méridiens yang.

3IG Houxi	65V Shugu
3TR Zhong Zhu	41VB Zuwuhui / 42VB Diwuhui
3GI Sanjian	43E Xiangu
9P Taiyuan	3Rte Taibai
7C Shenmen	3R Taixi
7MC Daling	3F Taichong

Tableau des points Shu

²⁹ Lingshu, chapitre 1.

³⁰ So Wen chapitre 43

³¹ So Wen chapitre 44

4.5. L'acupuncture de Tung 董 / points hors méridiens

La technique d'acupuncture Tung 董, rendu connu par Tung Jing-Chang 董景昌 est une technique qui utilise peu de points par traitement en travaillant presque exclusivement à distance.

La technique de Tung utilise des points d'acupuncture de 12 méridiens d'acupuncture ainsi que d'autres points hors méridiens. Elle utilise également beaucoup la saignée sur plusieurs points du corps, et n'utilise pas la moxibustion. Cependant les bases de la technique de Tung en font un système et un style d'acupuncture à part puisque cette technique a sa propre méthode de diagnostic.

L'histoire dit que l'acupuncture s'est développée en Chine il y a 3000 ans. Mais l'empereur jaune, Qin Huang Di, il y a environ 2000 ans, tua plusieurs érudits et brûla leurs écrits, ce qui a entraîné la perte de beaucoup de savoir autour de l'acupuncture et principalement les styles et les théories alternatives. Suite à cela, le Huang Di Nei Jing, compilant le So Wen et Ling Shu, est devenu la référence dominante en acupuncture. Il est dit que les érudits ayant échappé au massacre se sont réfugiés dans les montagnes de Shangdong, et ils ont continué à pratiquer leurs styles alternatifs et les transmettre oralement, et de façon exclusive, dans leurs familles, à leurs descendants.

Tung Jing-Chang appartient à une famille pratiquant un style alternatif, dont l'origine remonte à la dynastie des Han (206 av. J.-C. à 220 ap. J.-C). Né en 1916 dans le district de Ping Du, province de Shangdong, il a appris l'acupuncture par son père. Après la seconde guerre mondiale et la guerre sino-japonaise à laquelle il a participé activement, il s'est installé à Taiwan en 1960 avec comme unique possession sa connaissance en acupuncture transmise par sa famille. De par la grande efficacité de ses traitements en un temps très court (il traite jusqu'à 150 patients par jour), sa réputation s'est rapidement propagée à Taiwan et en Chine³². Il a notamment traité plusieurs cadres hauts placés de la république populaire de Chine, et envoyé comme ambassadeur au Cambodge pour traiter le premier ministre Lon Nol des suites d'un accident vasculaire cérébral.³³



Tung Jing-Chang

La méthode principale utilisée pour les traitements dans la technique de Tung est celle de l'utilisation des points à distance à l'opposé de la maladie. Comme dans la technique de la grande piqûre et selon le principe de « créer un grand mouvement d'énergie pour libérer l'entrave et soulager », si par exemple la maladie est en haut à droite (ex poignet droit) il faut utiliser des points en bas à gauche (cheville gauche). Si le foie est malade, puisqu'il est situé à droite, il faut utiliser des points à gauche. Si la rate est malade puisqu'elle est située à gauche, il faut utiliser des points à droite. De même, s'il y a une stagnation de Qi, il faut piquer des points à gauche. S'il y a plutôt une stagnation de sang, il faut piquer à droite. Cependant, une puncture bilatérale est souvent utilisée pour des problèmes internes liés aux organes.

Tung Jing-Chang a préconisé l'utilisation d'un nombre d'aiguilles minimum, utilisant rarement plus de 6 aiguilles par traitement. Il y a peu de manipulation d'aiguille avec la technique de Tung, parfois une simple rotation pour stimuler le point. Pour les points situés dans des zones avec des muscles ou de la chair sous-jacente, l'aiguille est

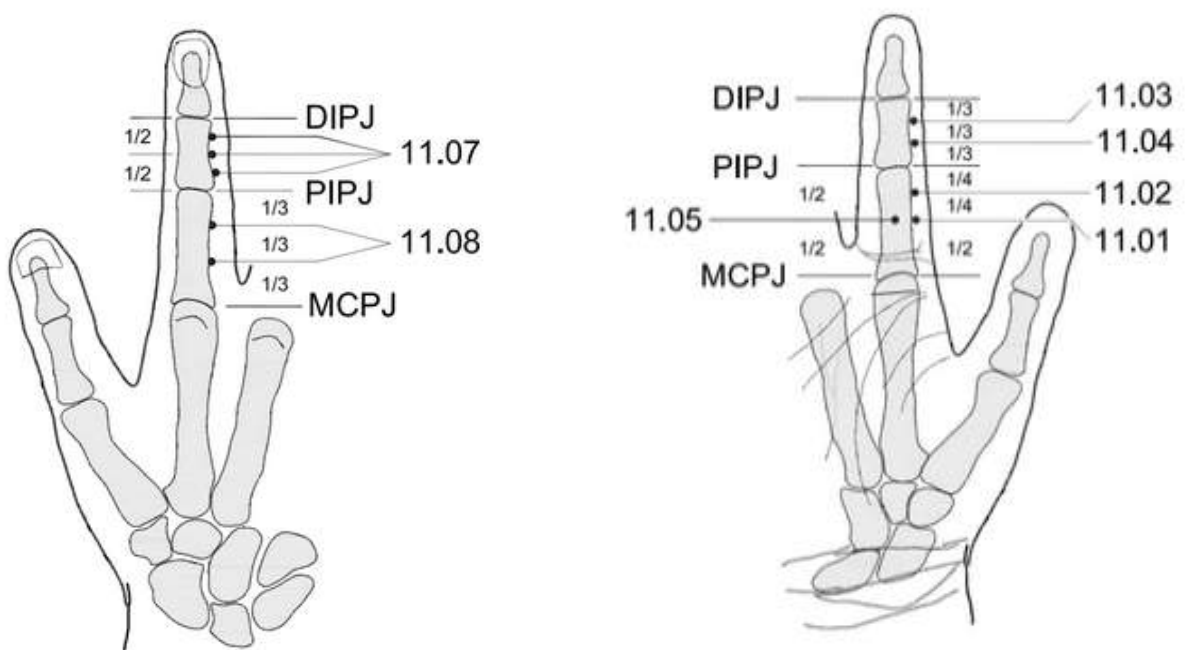
³² Myriam Lee « Master Tong's Acupuncture » chap 1 p 8

³³ McCann, Ross "Practical Atlas of Tung's Acupuncture" p 9.

d'abord insérée perpendiculairement, puis sans la retirer complètement, tirée puis insérée obliquement (15°) dans le sens du méridien, puis à nouveau retirée et insérée perpendiculairement. Sinon l'aiguille est insérée perpendiculairement. Les points utilisés et la méthode de puncture laisse penser que les points vont équilibrer un vide ou un excès sans technique spécifique.

La technique d'acupuncture de Tung utilise beaucoup de points hors méridiens, non connus dans le système classique des points d'acupuncture des 12 méridiens. Ils sont organisés par zone anatomique plutôt que par méridiens. Les points les plus utilisés sont au niveau des extrémités et sur la tête. Il y a beaucoup plus de points sur les doigts, les mains et les pieds que dans le système classique des points des 12 méridiens.

Sans rentrer dans le détail de toute la théorie de ce style d'acupuncture, il existe des points d'acupuncture hors méridiens très efficaces à connaître qui permettent d'améliorer les résultats thérapeutiques.



Points de l'acupuncture de Tung de la face dorsale et palmaire de la main

4.6. La technique des Jing Jin 經筋

Les Jing Kan ou JingJin (méridiens tendino-musculaires) ont importance clinique particulière dans le traitement des pathologies liées au sport en acupuncture traditionnelle. En effet, ils sont fortement liés à tous les problèmes musculo-squelettiques qui représentent la majorité des pathologies liées au sport.

L'acupuncture traditionnelle chinoise considère que le Qi et le Sang circulent à travers un réseau reliant les régions superficielles et les régions profondes du corps: ce sont les méridiens jingmai et les vaisseaux secondaires Luomai, le tout formant un système énergétique : les jingluo.

Les méridiens sont les troncs principaux où le Qi et le Sang circulent longitudinalement. Ils sont en relation avec différents méridiens secondaires leur appartenant pour former une entité en rapport en profondeur avec les organes-entrailles zang fu, mais aussi en superficie avec les zones cutanées ou les zones tendino-musculaires, ou reliant un méridien yin à un méridien yang ou vice-versa.

Les Méridiens Principaux peuvent être classés en deux groupes:

- les méridiens réguliers (les douze Méridiens: jingmai)
- les merveilleux vaisseaux (les huit Méridiens Extraordinaires qijing bamai).
- les Méridiens secondaires (luomai):
 - les jingjin (Méridiens Tendino-Musculaires)
 - les jingbie (Méridien distincts ou branches profondes)
 - les luomai transversaux
 - les luomai longitudinaux

Les textes classiques mentionnent les JingJin : le chapitre 13 du Lingshu y fait référence ainsi que le chapitre 6 du Zhenjiu Jiayijing. « Les méridiens ont sous leur influence les muscles qui se trouvent sur leur trajet et envoient des ramifications aux muscles environnants »³⁴

« Les JingJin sont tous en liaison avec les articulations »³⁵

« Un bon nombre des Jingjin assurent le maintien en place des os et facilitent les mouvements des articulations»³⁶

On parle donc d'un ensemble de muscles qui sont sur le trajet d'un méridien principal et qui sont reliés aux articulations traversées par ce méridien.

La fonction des JingJin est de relier le squelette, de maintenir la cohésion de l'ensemble du corps et de commander le mouvement des articulations. L'énergie Wei y circule, et ils sont les premières barrières à la pénétration des énergies perverses Xie. Celle-ci va ensuite se loger dans le méridien principal si celui-ci est en vide. Ce sont ces mêmes JingJin qui sont stimulés et tonifiés lors de certains exercices de Qigong, d'automassage et dans les techniques de massage comme le Tuina. Il est toujours intéressant de travailler l'énergie Wei avec des exercices de Qigong et d'automassage, qui permettent de garder des Jingjin forts pour éviter une pénétration d'un Xie.

³⁴ LingShu, chapitre 13.

³⁵ So Wen, Chapitre 10

³⁶ So Wen, Chapitre 44.

L'examen du caractère Jin 筋 donne la vision traditionnelle de la notion de tendino-musculaire³⁷. En effet le caractère se compose de :

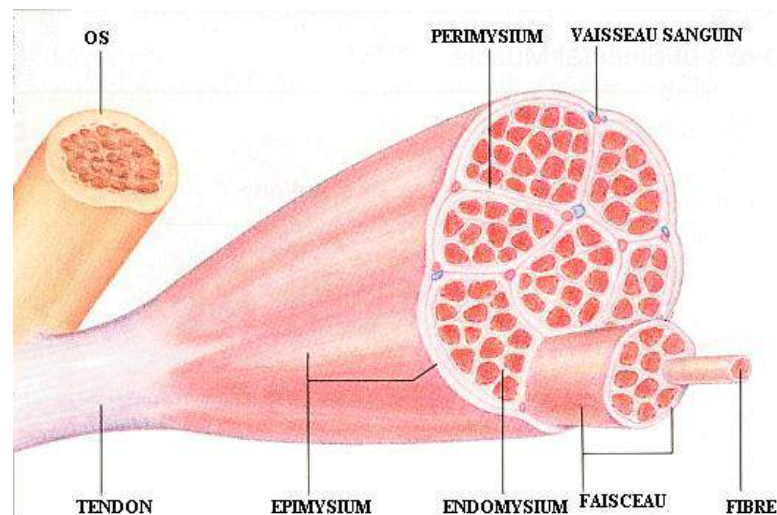
- Zhu 竹 : la clé du bambou, un végétal dont les rameaux ne sont pas dressés mais pendants. Il est utilisé pour désigner des segments articulés liés les uns autres comme les tiges de bambou avec leurs nœuds. D'un point de vue analogique, on peut l'associer aux articulations du corps.
- Li 力 : la représentation d'un muscle et de son tendon, par extension : la force musculaire.
- Rou : la chair

L'ensemble Jin représente l'élément anatomique Rou, issu des muscles Li et qui s'attache aux articulations Zhu³⁸.

Les tendons et les muscles dans leur fonction sont sous la dépendance du zu tsue yin (le Foie), et cette dépendance se retrouve dans le fait que le 20DM, réunion de toutes les Jingjin appartient au zu jue yin. Par ailleurs, les JingJin, étant superficiels et parcourus par l'énergie de défense Wei, ils protègent les zangfu et les autres structures du corps, d'où la notion de Gan ou de bouclier qu'on associe au zang Foie, le général des armées. D'où l'importance de cet organe et de son méridien dans tous les traitements des Jingjin.

D'un point de vue de la médecine occidentale on peut aussi les associer aux fascias, tissus conjonctifs riche en collagène. Les fascias, membranes fibro-élastiques sont reliés entre elles et forment un réseau complexe reliant le sommet du crâne au bout des orteils et jusqu'en profondeur du corps (On pense encore une fois au point 20DM Bai Hui point de réunion de tous les JingJin).

Ce sont des structures passives de transmission des contraintes générées par l'activité musculaire ou les forces extérieures du corps, ils sont également capables de se contracter et d'avoir une influence sur la dynamique musculaire³⁹.



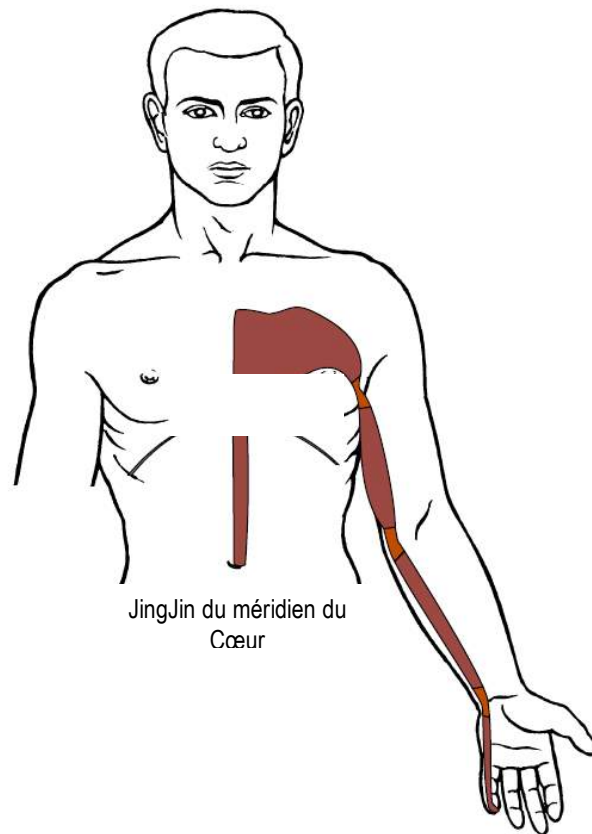
³⁷ Philippe Laurent « L'esprit des points » page 315

³⁸ « L'ensemble figure à la fois ce par quoi s'exerce la force musculaire : fibres musculaires et tendons, et ce à quoi cette force s'applique, à savoir l'articulation représentée par le bambou et ses nœuds ». Philippe Laurent « L'esprit des Points ».

³⁹ Schleip R, W. Klingler et F. Lehmann-Horn, « Fascia is able to contract in a smooth muscle-like manner and thereby influence musculoskeletal mechanics. », *Journal of Biomechanics*, vol. 39, n° S488, 2006

Les fascias sont classifiés selon leur localisation et les tissus entourés. Celui entourant des groupes de muscles se nomme épimysium, ou encore aponévrose.

Les 12 Jingjin constituent un système circulatoire interconnecté situé dans l'espace dermo-musculaire de la couche superficielle externe des 12 jingmai. Tous débutent à l'extrémité des doigts et des orteils au niveau des points jing, longent les 4 membres, et suivent en général le trajet des méridiens principaux dont ils dépendent.



D'après le Zhenjiu Jiayijing de Huangfu Mi, les Jingjin sont reliés selon des zones d'union, qui sont accessibles par des points d'acupuncture :

- La réunion des trois jingjin des méridiens yang des membres inférieurs est située au niveau de l'os malaire, au point 18IG Quanliao.
- La réunion des trois jingjin des méridiens yang des membres supérieurs est le 13VB Benshen.
- Le 3JM Zhongji est la réunion des jingjin des méridiens yin des membres inférieurs.
- Le 22VB Yuanye est celui des trois yin des membres supérieurs.

Lors d'un traumatisme lié à la pratique du sport (chute, coups portés, chocs) ce sont principalement les Jingjin qui sont touchés en premier, d'où leur importance clinique. Ils sont activés par une piqûre superficielle, avec le marteau fleur de prunier, les ventouses, les massages ou le guasha. Cependant il existe aussi des techniques d'aiguilles spécifiques pour le traitement des Jingjin qui sont décrites dans le chapitre 7 du Lingshu, à utiliser en fonction de l'atteinte ou le type de pathologie.

En général, les troubles des Jingjin ont pour symptômes caractéristiques la contracture et la douleur sur leur trajet. Ils sont également souvent associés à une restriction de mouvement d'une articulation. Les douleurs peuvent être linéaires, ou sur une surface, en nappe. Autrement, le Lingshu précise des pathologies spécifiques pour les Jingjin de chaque méridien (cf Annexe)

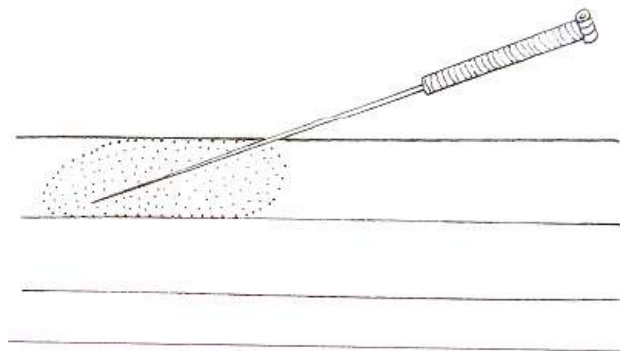
Généralement on peut toutefois citer les symptômes suivants pour les JingJin :

- Symptômes de plénitude : douleurs, spasmes, contractures, empâtements...
- Symptômes de vide : atonie, relâchement, parésie, paralysie flasque...

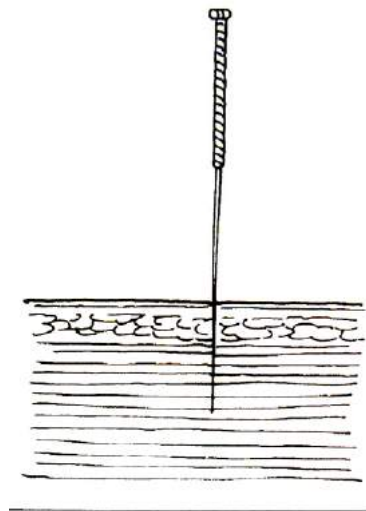
Techniques d'aiguilles spécifiques pour le traitement des affections des Jingjin ⁴⁰:

Il est noté que dans toutes les techniques d'aiguilles il faut toujours rechercher la sensation de De Qi.

- Fu ci 浮刺 (puncture superficielle oblique) sert à atteindre la partie superficielle des couches musculaires. Traite les crampes musculaires superficielles et la crainte du froid.

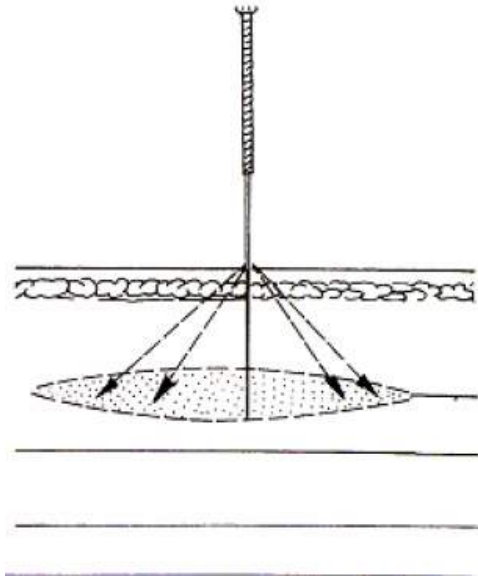


- Fen ci 分刺 (puncture étagée directe des couches profondes des muscles) sert à atteindre les muscles, traite les myalgies, le manque de tonicité musculaire.

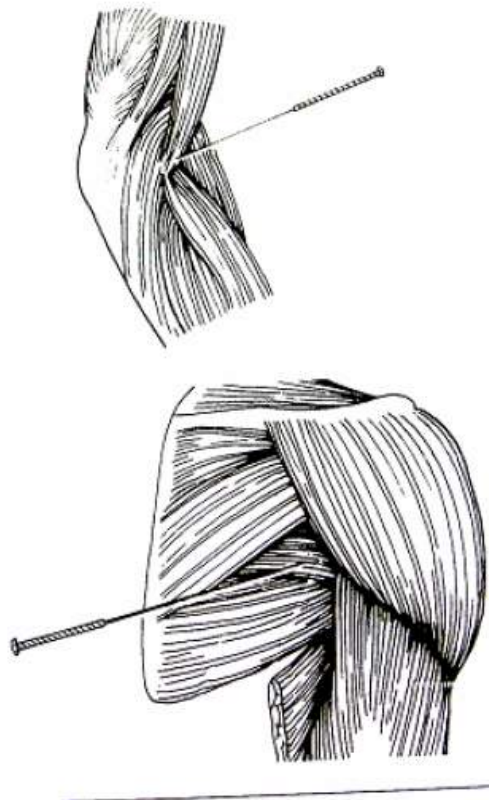


- Hui ci 恢刺 (puncture élargie 4 directions) sert à atteindre les tendons et les ligaments, elle consiste à piquer autour d'un tendon atteint par un Xie pour traiter les spasmes et les crampes et restaurer la mobilité. Il faut pour cela insérer l'aiguille puis la remonter à un niveau superficiel avant de la rentrer profondément de nouveau en changeant de direction, et répéter ce processus 4 fois dans 4 directions différentes.

⁴⁰ LingShu chapitre 7 et chapitre 13



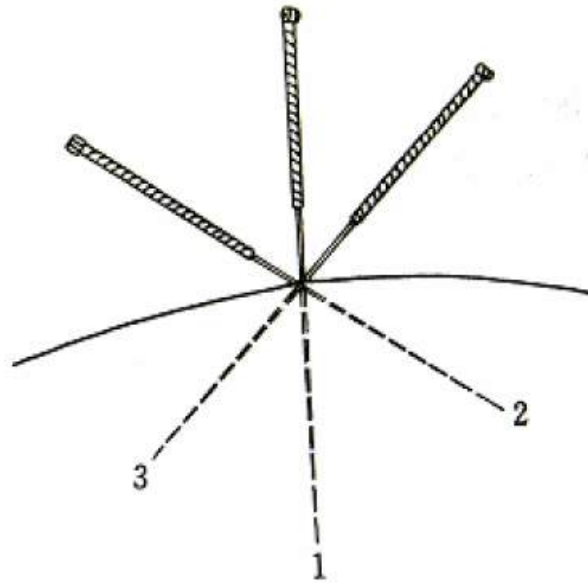
- Guan ci 關節刺 (puncture articulaire) sert à atteindre les articulations, avec une puncture profonde jusqu'à l'endroit où les muscles et les tendons s'insèrent dans l'articulation. Cette technique s'utilise lors d'une atteinte spécifique d'une articulation.



- Hegu ci 合谷刺 (puncture tri-directionnelle) sert à atteindre la couche profonde des muscles:

Cette technique s'utilise dans les régions avec une musculature sous-jacente importante pour traiter l'impotence musculaire notamment due à un Xie d'origine froid humide. Elle consiste à insérer l'aiguille dans le muscle, en profondeur, perpendiculairement (1), puis la retirer jusqu'à un niveau superficiel sans la retirer complètement, puis

l'insérer obliquement dans le muscle, de deux cotés (2 et 3). Cette technique agissant profondément sur la masse musculaire ou la chair du muscle sert donc aussi à régulariser le Qi de la Rate qui circule à ce niveau.



La technique de traitement des Jingjin comporte plusieurs étapes :

- Traitement des points Jing

Le point Jing étant un point commun entre un méridien principal et son JingJin, il permet d'activer la circulation de l'énergie dans le Jing Jin, étant son point de départ. Il représente un carrefour de l'énergie du méridien. C'est un point dont l'idéogramme représente un puits, d'où la notion d'émergence, de début de la source.

En cas de traumatisme avec œdème, hématome et enflure, afin de désobstruer le JingJin et le méridien, si on constate une plénitude du méridien principal rattaché au Jingjin, la saignée du point Jing est très efficace.

- Traitement des points locaux douloureux Ah shi

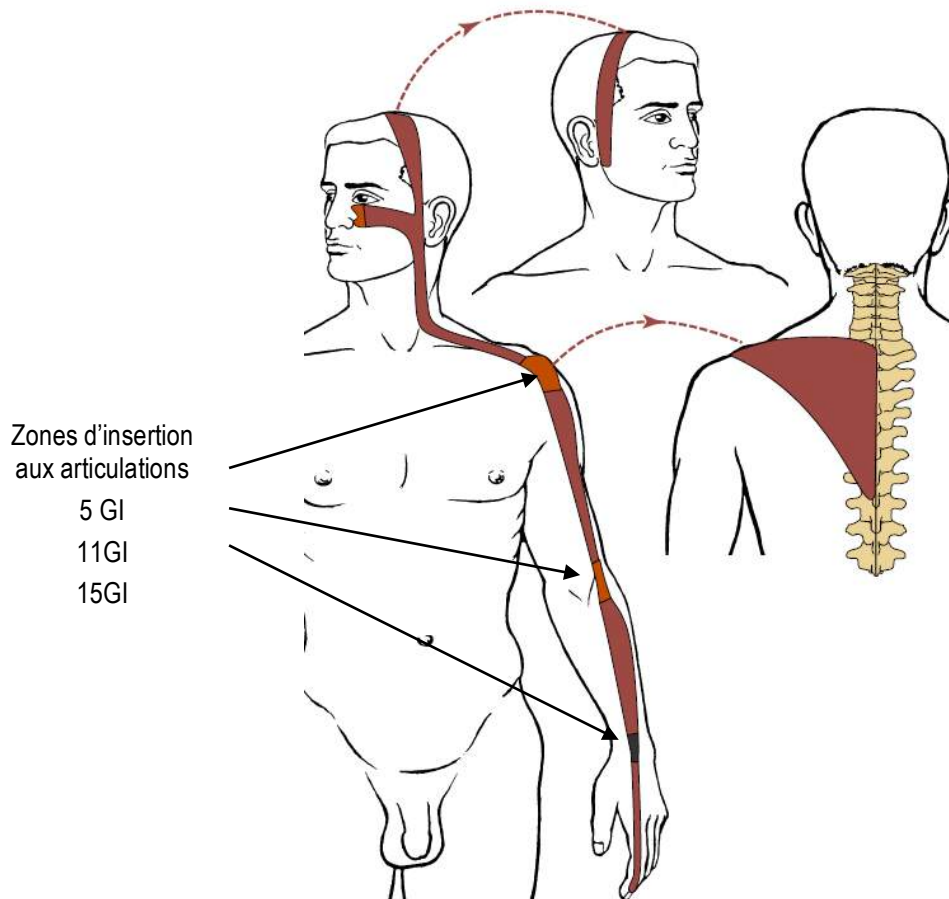
Les points locaux douloureux (appelés également points ah shi) ont été mentionnés dans le chapitre 13 du Lingshu. On y retrouve la phrase disant « les points douloureux peuvent être utilisés comme points d'acupuncture ». Cliniquement, ils se retrouvent sur les tissus superficiels du muscle, fascia et tendons sous la dépendance d'un Jingjin par une palpation relativement superficielle, d'où une poncture superficielle également. En cas de vide du méridien, il est préférable d'utiliser des moxas sur les points douloureux.

- Traitement des points Shu du méridien principal

L'idéogramme du point Shu (ou iu) représente un bateau qui vogue sur l'eau, on lui associe la notion de transport de l'énergie, de rivière. Selon certains auteurs le point Shu du méridien principal est un point qui doit être utilisé dans les maladies des articulations des os et des muscles.

- Traitement des points d'insertion ou de liaison des Jingjin

Les points d'insertion ou de liaison des Jingjin se situent au niveau 3 des grandes articulations de chaque membre, sur le trajet du JingJin et sont des points de connexion fonctionnelle avec le méridien. Ils se situent souvent à l'origine ou à l'insertion des muscles et des tendons rattachés au Jingjin. Le traitement consiste à poncturer les points d'insertion se situant au-dessus et en dessous de la zone atteinte. Exemple : pour une douleur située entre le coude et le poignet, choisir les points de liaison du Jingjin du poignet et du coude. Cette technique est très efficace.



- Traitement du méridien principal

Afin de renforcer le Jingjin, il est possible de s'appuyer sur le méridien principal en utilisant également son point yuan, son point mère dans la saison ou, pour les méridiens yin, son point Jing, réputé cicatrisant, surtout dans le cas de traumatismes.

- Traitement des points de réunion des Jingjin

Certains auteurs précisent qu'il est important de poncturer les points d'union des JingJin en cas d'atteinte de ceux-ci par une énergie perverse, afin qu'une énergie perverse ayant atteint un Jingjin ne se propage pas aux autres de même nature.

4.7. Les points Trigger ou points gâchettes myofasciaux

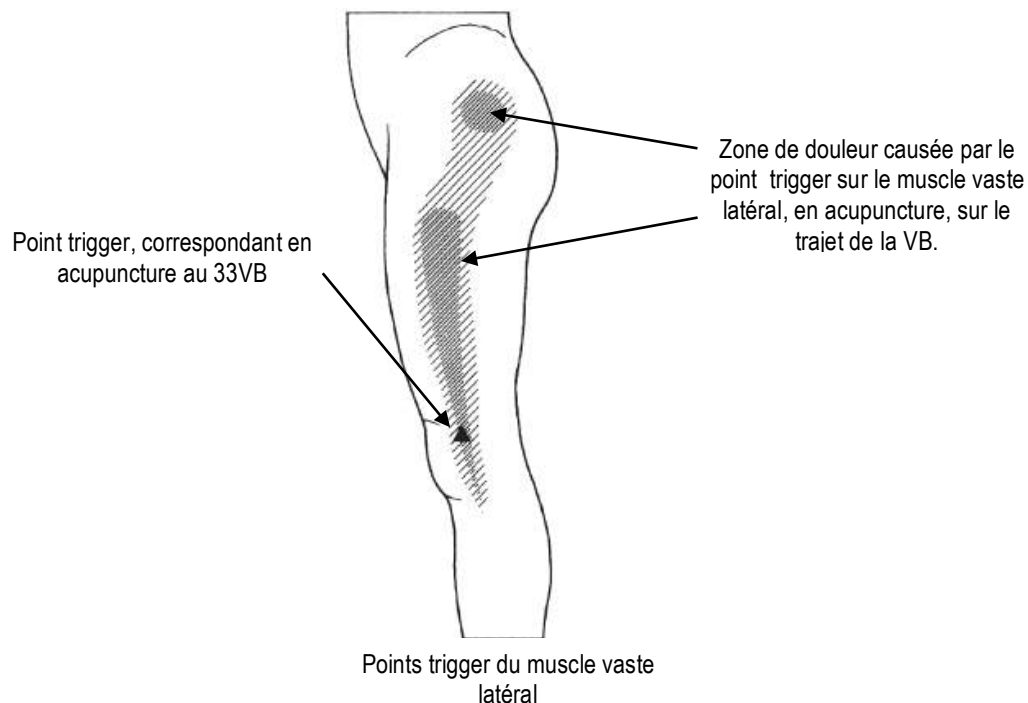
Les points « trigger » ou gâchette ont été définis en 1942 par le Dr Janet Travell et le Dr David Simons pour décrire des points ou zones caractéristiques du corps.

Ce sont des lésions douloureuses situées au niveau d'un muscle ou d'un fascia, qui génèrent une douleur du patient à la palpation. Ils se présentent sous les doigts du praticien comme une corde ou bande musculaire tendue, ou sous forme de nodule.

Le muscle concerné est souvent contracté, tendu, contracté, avec une faiblesse musculaire et diminution de l'amplitude du mouvement. Lorsqu'un point trigger est présent dans un muscle, le fait de tester le muscle à la contraction, de l'étirer ou de presser le point trigger s'accompagne souvent d'une douleur qui couvre une zone bien déterminée et prévisible, qui est souvent éloignée de l'endroit où se trouve le point trigger. Il y a également quasi-systématiquement une forme de contraction musculaire légère qui s'opère lors de la pression du point trigger.

La douleur ressentie n'a aucune explication neurologique et rarement une origine traumatique, bien qu'un point trigger peut être généré suite à un choc impliquant le muscle concerné.

Les caractéristiques décrites ci-dessus permettent un diagnostic quant à la présence d'un point trigger, mais cela n'est pas fiable à 100%.



Les points trigger peuvent être créés par plusieurs facteurs dont une sollicitation musculaire importante et répétée, de mauvaises postures, plus rarement un choc ou un traumatisme. Ce qu'il est intéressant à noter c'est que ceux-ci peuvent apparaître suite à un stress ou un choc psychologique via des mécanismes comme la rupture de l'équilibre homéostatique du corps (le processus de maintien de la stabilité du corps humain en terme de PH et de température corporelle interne par exemple suite à un stimuli extérieur) ou le syndrome de l'inflammation systémique (réponse inflammatoire du corps à des agressions cliniques graves comme un état infectieux ou un choc se traduisant par une variation de la température corporelle, une accélération du rythme cardiaque et de la fréquence respiratoire).

Une cartographie des points trigger du corps et les zones douloureuses attachées a été établie. Il y a une grande corrélation entre la localisation des points trigger et les points d'acupuncture classique. 92% des 255 points trigger

répertoriés correspondent à des points d'acupuncture connus, et 79,5 % avec des indications similaires par rapport à la douleur. Les points trigger non corrélés peuvent être simplement des points douloureux ou Ashi⁴¹.

Les méthodes de traitement utilisées par les ostéopathes, kinésithérapeutes ou autres praticiens de thérapie manuelle incluent l'utilisation de la pression, des ultrasons et l'utilisation de la chaleur pour désactiver les points trigger. Il y a également des techniques qui consistent à injecter localement dans le point trigger ou les tissus environnants des substances aussi diverses que des anesthésiants locaux, des anti-inflammatoires non stéroïdiens ou du sérum physiologique, ce que les anglophones appellent « wet needling ». A l'inverse l'utilisation d'une aiguille d'acupuncture seule est une technique appelée « dry needling » ou piqûre sèche.

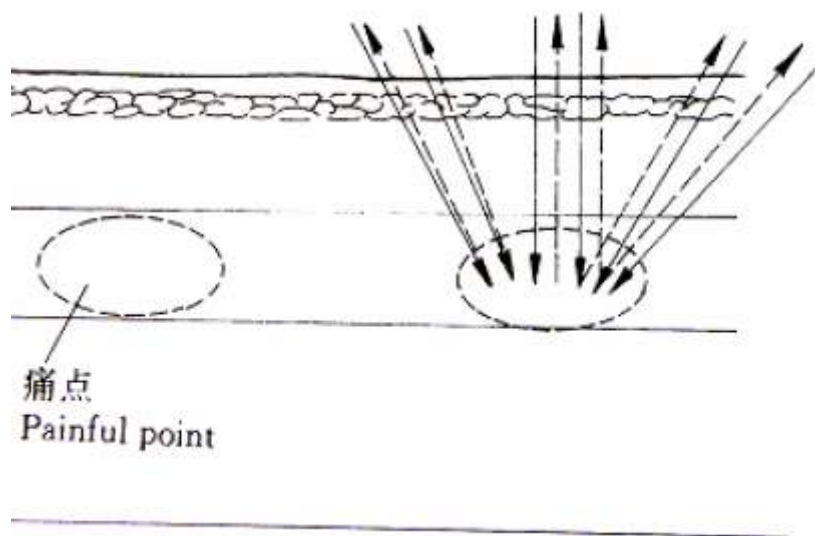
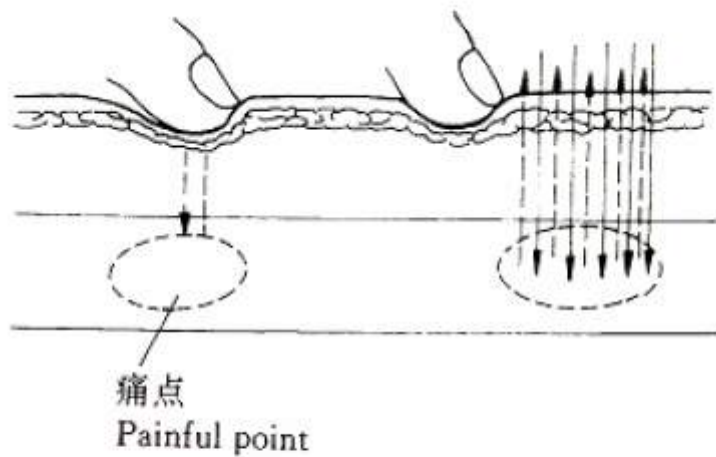
En acupuncture, il est possible de voir le point trigger comme un point à disperser et à réchauffer. En effet, il y a localement une corde et un nodule, avec contracture musculaire. Or le froid contracte et fige, il est donc aussi logique d'associer de la chaleur au traitement. Pour le traitement il faut piquer le point trigger de manière superficielle, ce qui semble aussi efficace (et moins risqué) qu'une ponction profonde. Il est possible d'utiliser une technique d'aiguille spécifique. L'utilisation de moxibustion directe, indirecte ou sur l'aiguille permet de chauffer le point et les tissus environnants afin de désactiver le point trigger et de réchauffer et détendre le muscle. Il est également toujours utile de terminer par un massage pour accentuer la détente musculaire et améliorer encore d'avantage la circulation du sang et de l'énergie.

En pratique lors de l'utilisation de l'aiguille il faut chercher le point trigger et le palper pour ressentir la sensation de nodule ou constater la contraction musculaire légère qui accompagne la pression. Ensuite poncturer superficiellement (5 à 10 mm, ou la profondeur permettant à l'aiguille de tenir). Manipuler l'aiguille en dispersion puis la laisser in-situ pendant 3 mins avant de la retirer.

La technique d'aiguille Bao ci 報(報)刺 puncture itérative⁴² est particulièrement intéressante pour traiter les points trigger et les douleurs erratiques. Elle consiste à insérer l'aiguille perpendiculairement, faire un massage le long de l'irradiation de la douleur, extraire l'aiguille puis la réinsérer sur le même point ou sur une autre zone douloureuse. L'existence de cette technique dans ce texte majeur de l'acupuncture traditionnelle montre que les points gâchettes étaient bien connus des chinois il y a bien longtemps.

⁴¹ Dorsher PT (May 2006). "Trigger points and acupuncture points: anatomic and clinical correlations". *Medical Acupuncture* 17 (3).

⁴² Lingshu chapitre 7



Le traitement des points trigger peut prendre du temps. L'amélioration des symptômes dure quelques jours après le premier traitement, il convient de le renouveler 1 fois par semaine jusqu'à disparition des symptômes.

La connaissance des points trigger et des zones de douleur projetée correspondantes est utile en pratique clinique notamment pour le traitement de la douleur. Elle permet de compléter l'approche par les méridiens d'acupuncture dans certains cas.

4.8. Les points Huatuo Jiaji

Les points d'acupuncture dits Huatuo Jiaji 華佗夾脊 signifient littéralement points para vertébraux de Huatuo. Ce sont des points hors méridiens, situés à 0,5 cun de part et d'autre de la colonne vertébrale, attribués à Huatuo 華佗, célèbre médecin de la dynastie des Han (110 av. J.-C ~207 ap.J.-C).

Huatuo est dit avoir été le premier à utiliser un anesthésiant pour les opérations chirurgicales. Il a été un des meilleurs acupuncteurs de son époque, et on lui doit les Wuqinxi 五禽戲 ou Qi Gong des 5 animaux.



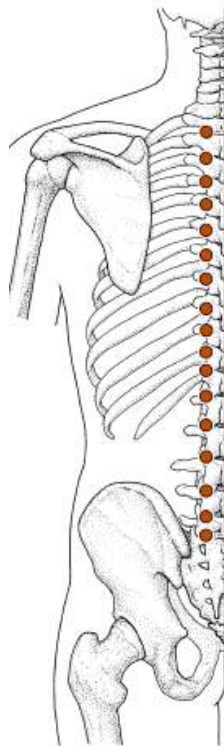
Hua Tuo 華佗

Il est dit qu'un patient ayant une maladie aux jambes l'empêchant de marcher est allé voir HuaTuo, qui a utilisé des moxas sur les points du dos le long de la colonne vertébrale. Le patient s'est remis rapidement de sa maladie et a retrouvé l'usage de ses jambes.

A l'origine, les points Jiaji étaient au nombre de 17, mais ils ont été étendus à 24 en incluant des points au niveau des cervicales et au sacrum. Les points Jiaji se situent entre les points du DuMai et ceux du Zu Tai Yang. Il y a une divergence sur leur localisation précise, mais ces points sont localisés majoritairement à 0,5 cun de l'épineuse de chaque vertèbre, mais comme l'a précisé le médecin contemporain Wang Le-ting⁴³ celui-ci préconise de les localiser à 0,3 cun⁴⁴.

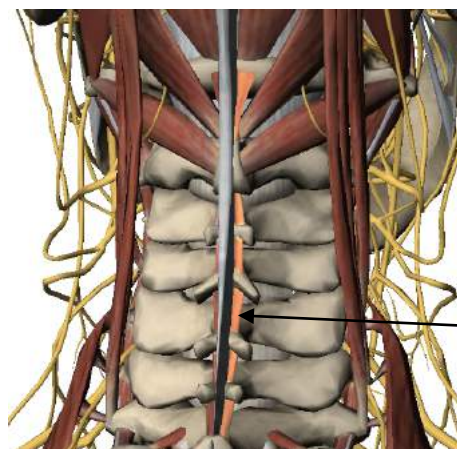
⁴³ Dr Wang Le Ting (1894-1190) est un acupuncteur contemporain, célèbre pour son efficacité clinique et son utilisation d'aiguilles en or. Il a étudié l'acupuncture sous Chen Xu, et a pris plus tard la direction du département d'acupuncture de l'hôpital de médecine chinoise de Pékin. Deux de ces étudiants ont compilé ses enseignements dans le Jing Zhen Wang Le Ting.

⁴⁴ Yu Huichan, Han Furu, « Golden Needle Wang Leting », 1996 Blue Poppy Press, Boulder, CO chap 9 p 89.



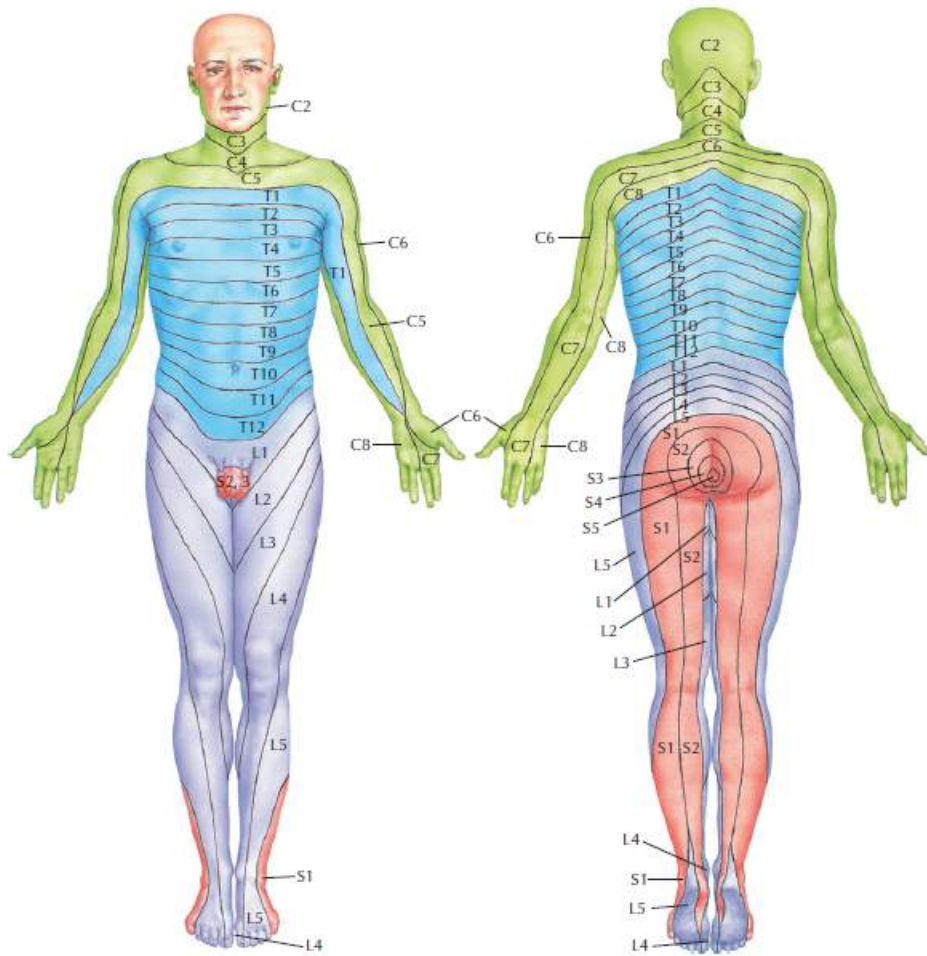
Les points Huatuo Jiaji

D'un point de vue anatomique, les points se situent le long des ligaments et muscles inter épineux. Chaque point est en relation avec le nerf spinal rattaché à la vertèbre correspondante, et peut donc servir à traiter les troubles relatifs aux organes et parties du corps rattachées au nerf spinal correspondant, rejoignant en cela les points shu du dos du zu tai yang. Les points de la partie supérieure du thorax sont utilisés pour traiter les maladies de la gorge, du cœur, du poumon et des extrémités supérieures. Les points de la partie inférieure du thorax sont utilisés pour traiter les maladies du foie, de la vésicule biliaire, de la rate et de l'estomac, ceux de la région lombaire sont utilisés pour traiter les maladies du système urogénital, intestinal, de la région lombo-sacrée et des membres inférieurs. L'explication de l'effet des points Jiaji est donc reliée aux dermatomes, une zone cutanée innervée par un élément nerveux. Il existe une cartographie des dermatomes innervés par les nerfs spinaux, ceux-la même sur lesquels agissent les points Jiaji⁴⁵.



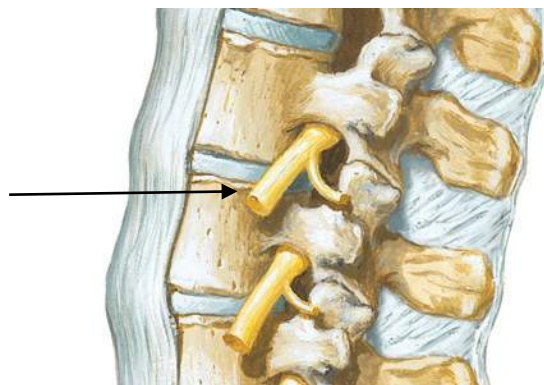
Muscles interspiniaux cervicaux

⁴⁵ A. Ferreira, A. Luiz « Role of dermatomes in the determination of therapeutic characteristics of channel acupoints »



Topographie des dermatomes relatifs aux nerfs spinaux

Nerf spinal L2



Les nerfs spinaux régissent des informations sensorielles, liées au mouvement et de fonctions autonomes entre la colonne vertébrale et les autres parties du corps. On remarque un dermatome dénommé C8. Celui-ci correspond au huitième nerf cervical (C8) qui émerge en dessous de la septième vertèbre cervicale contrairement aux autres qui émergent plutôt au-dessus des vertèbres cervicales.

Comme les points Jiaji se trouvent à proximité du DuMai, et du zu tai yang, ceux-ci permettent de renforcer la circulation du Sang et du Qi dans ces méridiens. Ils sont notamment utilisés pour traiter les paralysies, les douleurs lombaires, en association avec les points du DuMai, en puncturant les Jiaji en haut et en bas de la vertèbre correspondant à la zone atteinte.

En pratique, l'utilisation des points Jiaji est intéressante pour les douleurs, fourmillements et engourdissements ressentis sur un dermatome particulier. Par exemple, pour une douleur lancinante sur le trajet du shou tai yang avec engourdissement et sensation de fourmillement au niveau de l'annulaire et de l'auriculaire, ajouter au traitement les points Jiaji correspondant à C7, T1 permet d'activer le dermatome correspondant.

Une autre utilisation connue des points Jiaji est le traitement de la hernie discale et du zona.

La technique de puncture de ces points préconisée par le Dr Wang Leting est une puncture perpendiculaire. Il faut s'arrêter dès qu'il y a une résistance sous l'aiguille qui est ressentie, et la manipulation de l'aiguille doit être modérée.

4.9. L'électro acupuncture

L'électro-acupuncture consiste en l'application d'un courant électrique alternatif aux aiguilles d'acupuncture afin de stimuler les points d'acupuncture. Cette méthode a été développée en Chine comme un moyen d'aller au-delà de la simple stimulation manuelle, et ce autour de l'année 1934. Elle est décrite dans les ouvrages chinois contemporains d'acupuncture⁴⁶.

La procédure consiste à insérer les aiguilles d'acupuncture et obtenir manuellement la sensation de puncture DeQi, puis attacher à l'aiguille une électrode connectée à un appareil d'électro-acupuncture afin d'appliquer une stimulation continue. L'appareil délivre un très faible courant (de 10 à 80 mA). La tension, elle, est plus élevée (de 40 à 80 volts). Afin de créer un circuit clos, il faut appliquer 2 électrodes sur une sortie de l'appareil.

La stimulation électrique se substitue donc à une manœuvre manuelle de stimulation de l'aiguille prolongée, ce qui est plus confortable pour le thérapeute et permet donc l'amélioration de la circulation du sang et du Qi. Cela permet également une stimulation plus forte si besoin (paralysies hémiplegies...), en réduisant l'inconfort généré par la manipulation manuelle forte au niveau des tissus de la peau. L'intensité et la fréquence de la stimulation peuvent être réglées de manière précise, et administrées sur un temps donné.

Dans les ouvrages contemporains chinois, l'électro-acupuncture est conseillée dans tous les traitements nécessitant une certaine manipulation des aiguilles. Il est précisé qu'elle amène de très bons résultats particulièrement dans le traitement des maladies neurologiques, des douleurs chroniques, des paralysies et des spasmes. Ces pathologies nécessitent une manipulation prolongée des aiguilles.

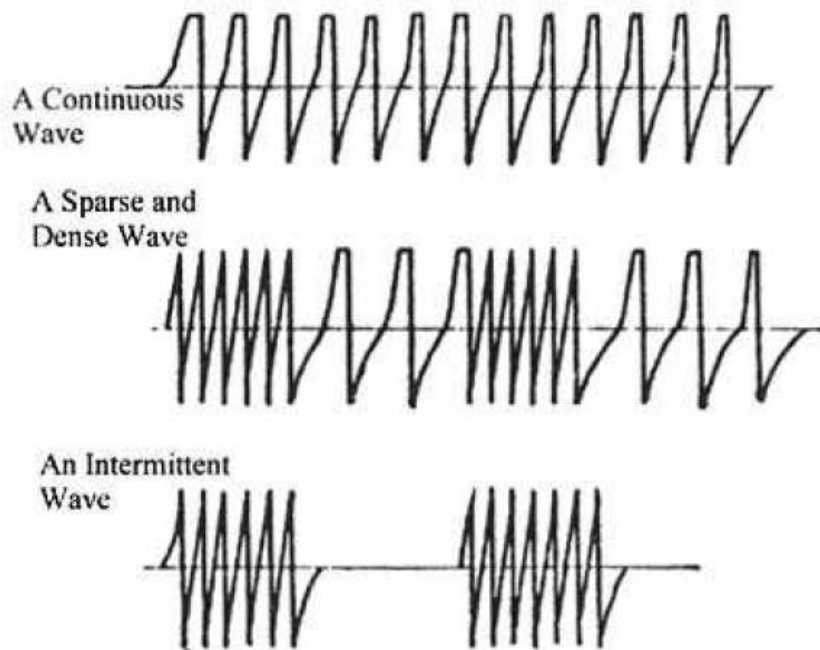
Il y a cependant des règles à connaître lors de l'utilisation de l'électro-acupuncture :

- Ne pas utiliser chez les patients ayant des problèmes cardiaques, ou un pacemaker.
- Eviter de placer les électrodes au voisinage du cœur.
- Eviter que la ligne entre 2 électrodes traverse la région thoracique au niveau du cœur
- Utiliser les deux électrodes sur un seul côté du corps : éviter d'utiliser un point sur le ventre et un autre sur le dos, ou un point à droite du corps et un autre à gauche.

⁴⁶ Chinese Academy of Traditional Chinese Medicine, An Outline of Chinese Acupuncture, 1975 Foreign Languages Press, Beijing

La durée de traitement est de 10 à 20 minutes. L'appareil doit rester éteint avant la pose des électrodes. Après la pose des électrodes, il faut augmenter l'intensité de la stimulation très progressivement jusqu'à ce qu'elle soit ressentie nettement par le patient, mais non accompagnée de douleur ou d'inconfort. Au bout d'un certain temps (typiquement 2 minutes), le corps du patient s'adapte à la stimulation et la sensation diminue. Il faut à ce moment augmenter la stimulation, pour revenir à la sensation ressentie initialement. Il faut également veiller à ce que la stimulation n'induisse pas de réponse ou de spasme musculaire importants.

Pour le traitement des pathologies musculo-squelettiques liées au sport, la fréquence à utiliser doit rester comparable à celle d'une stimulation manuelle des aiguilles (50 hz) ou moins. Il existe plusieurs types de fréquences, continues, discontinues ou mélange des deux. Cela agit principalement sur la durée d'accoutumance du patient à la stimulation.



Types de fréquences utilisées en électro-acupuncture

Certaines études ou ouvrages mentionnent l'utilisation de fréquences plus élevées et d'une durée de stimulation plus longue dans d'autres pathologies.

Pour les douleurs unilatérales, surtout dans les cas chroniques, il est parfois préférable d'utiliser l'électro-acupuncture sur le côté opposé en cas d'inconfort du patient ou pour éviter des spasmes locaux qui peuvent être douloureux.

5. TRAITEMENT DES PATHOLOGIES COURANTES LIEES AU SPORT EN ACUPUNCTURE

5.1. Entorse de la cheville

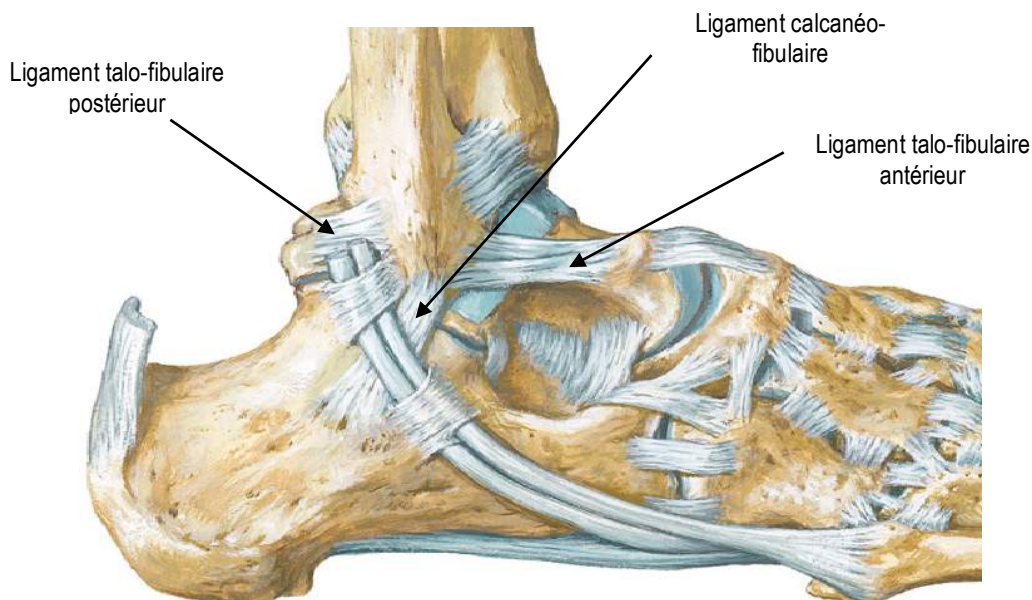
L'entorse de la cheville est une lésion des ligaments de la cheville n'entraînant pas les rapports normaux de l'articulation à l'inverse de la luxation. Il existe 2 types d'entorses, l'externe et l'interne (beaucoup plus rare). Nous allons ici aborder l'entorse externe. Il peut y avoir plusieurs des articulations de la cheville qui sont lésées mais à 90%, il s'agit d'une lésion du ligament collatéral (latéral) qui se compose du talo-fibulaire postérieur, talo-fibulaire antérieur et du calcanééo-fibulaire. Ceci se produit lors d'une dorsiflexion forcée de la cheville.

Les symptômes de l'entorse de cheville sont les suivants :

- Douleur sur l'extérieur de la cheville
- Œdème
- Contusion, ecchymose
- Difficulté à marcher, à soutenir le poids du corps. Si impossibilité à soutenir le poids du corps, une fracture est possible.

Il y a 3 niveaux de gravité dans une entorse de la cheville :

- Distension du ligament
- Rupture d'un faisceau du ligament
- Rupture complète du ligament



L'entorse de la cheville est une blessure très courante chez les sportifs⁴⁷. En effet, une grande majorité des pratiques sportives sollicitent les membres inférieurs de manière plus ou moins intense. Cela est particulièrement

⁴⁷ <http://emedicine.medscape.com/article/1907229-overview>

vrai pour les sports rapides mettant en jeux des mouvements latéraux rapides, comme le football, le basketball ou les arts martiaux, mais aussi dans d'autres sports tels que la course à pied, lorsqu'ils sont pratiqués sur des surfaces accidentées. Des études montrent que 30% des blessures traitées dans le domaine du sport sont des entorses de la cheville⁴⁸. Ce pourcentage pourrait monter jusqu'à 45%, car beaucoup d'entorses sont traitées sans faire l'objet d'une consultation. En France, l'entorse de la cheville est le premier des traumatismes. Il y en a 1 pour 12000 habitants par jour⁴⁹. Les entorses avec distension du ligament sont bénignes, mais les entorses avec rupture des ligaments nécessitent un suivi médical plus poussé.

36%-85% de patients avec une entorse de la cheville, en fonction de la gravité, récupèrent entre 2 semaines jusqu'à 36 mois, bien que le risque d'avoir de nouveau une entorse n'est pas négligeable. Les douleurs et l'instabilité de la cheville peuvent même durer après 3 ans.

5.1.1. Pistes de traitement

Le traitement de l'entorse de cheville aiguë, survenue il y a peu de temps, doit se faire à distance en utilisant la technique des flancs ou de la grande piqûre. En effet, en très peu de temps après la lésion, il y a une douleur locale importante, un œdème, des signes d'inflammation (cheville rouge, chaude) et parfois des ecchymoses. Il est préférable de ne pas traiter en local à ce moment-là.

Cependant, quelque temps après la lésion, ou dans les cas d'une entorse chronique on peut envisager un traitement local de deux manières :

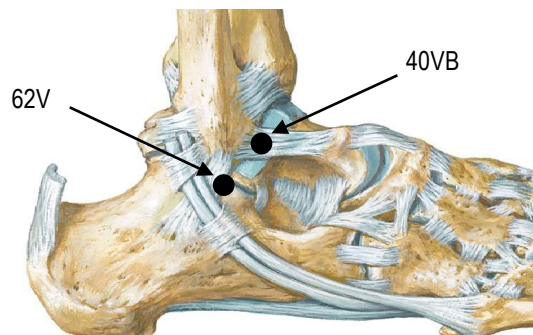
- Ventouse saignée, pour désobstruer et évacuer la stase de sang
- Puncture locale voire électro-acupuncture pour renforcer l'articulation en général.

Les chevilles appartiennent à l'élément Eau, les ligaments appartiennent à l'élément Bois. Il est toujours intéressant de voir l'état de ces deux éléments et de les renforcer pendant toute la durée du traitement et sur le long terme, notamment chez les patients ayant eu des antécédents d'entorses.

En local :

Les ligaments du collatéral (latéral) sont sur le trajet du zu tai yang et du zu shao yang, dans la zone du 40VB Qiuxu et du 62V Shenmai, ces deux points sont importants en plus du 60V Kunlun, point anti-douleur et de nature Feu pour réduire l'inflammation, et du 43VB Xiaxi point eau (s'assurer également que le zu yangming n'est pas impliqué sinon l'inclure dans le traitement). Ventouse saignée, pour désobstruer et évacuer la stase de sang.

Electro acupuncture ou moxa sur les points locaux (à éviter en phase aiguë).



⁴⁸ <http://emedicine.medscape.com/article/1907229-overview>

⁴⁹ <http://www.cliniquedusport.fr/entorse-cheville>

À distance :

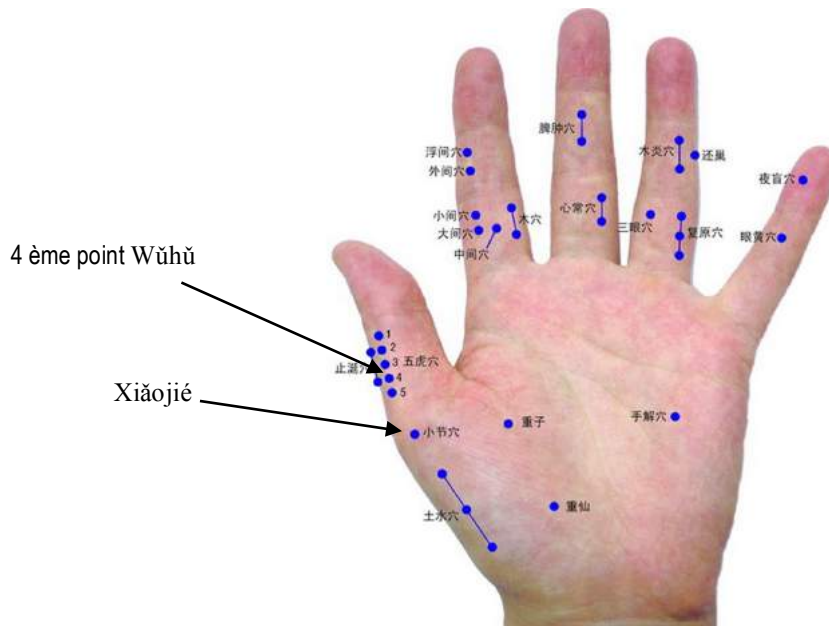
Saignée des points Jing des méridiens touchés : 44VB Zuqiaoyin, 67V Zhiyin pour désobstruer le méridien et libérer le Jingjin.

Dispersion des points Xi des méridiens touchés 36VB Waiqiu et 63V Jinmen.

Grande piqûre : points sur le poignet côté opposé : 4IG Wangu, 5IGYanggu, 4TR Yangshi, points ashi à la palpation. Points ashi sur le pied opposé.

Points hors méridien de Tung :

4ème point Wuhu 五虎 (11.27) et Xiaojie 小节 (A.05) Ces deux points sont très efficaces pour les entorses de cheville. Le point Xiajie est à piquer sur 1 cun de profondeur en oblique vers le 7MC⁵⁰.



Technique des flancs : le 39VB Xuanzhong est le point luò des 3 yang du bas du corps. Cela permet d'agir sur zu tai yang et zu shao yang avec un même point luò.

Le Yang Qiao Mao passe par le côté externe de la cheville, 62V Shenmai et 3IG Houxi: couplage direct des merveilleux vaisseaux Yang Qiao Mai et Du Mai. Ce couplage est intéressant puisque le 3IG Houxi est sur le grand méridien tai yang donc en couplage avec le zu tai yang qui est très souvent touché dans les entorses de cheville externes.

Nourrir les ligaments : 34VB Yanglingquan point hui réunion des tendons, 3F Taichong et 4F Zhongfeng.

5.1.2. Cas cliniques

1^{er} cas clinique :

Mlle I. jeune sportive de 16 ans évolue en championnats de France de Taekwondo. C'est une jeune fille dynamique et souriante en bonne santé. Elle s'entraîne intensivement en plus de ses cours à l'école.

Elle participe à un tournoi d'entraînement en préparation d'un open international. Lors d'un combat, elle subit une entorse de cheville gauche de type externe. La douleur est importante, un œdème se forme très rapidement, la cheville est chaude au toucher et poser le pied par terre est très douloureux, elle ne peut pas marcher. A la palpation

⁵⁰ Wei Chieh Young "Lectures on Tungs Acupuncture": Points Study page 123

le pouls est rapide, semble plein sur la loge du zu shao yang et du zu tai yang, ce qui correspond au trajet de la douleur et la localisation de l'œdème.

1er Traitement:

Le 1er traitement était un traitement d'urgence pour une entorse aigue :

39VB Xuanzhong puncturé à droite.

44VB Zuqiaoyin, et 67V Zhiyin saignés puis 36 VB Waiqiu et 63V Jinmen fortement dispersés pour désobstruer au niveau du pied.

A ce stade au bout de quelques minutes, la douleur à la palpation et l'œdème ont nettement diminué.

62V Shenmai, 3IG Houxi pour le couplage Yang Qiao Mai / Du Mai.

Puis au niveau du poignet droit (donc en contra-latéral) :

4ème point Wuhu et Xiaojie, mobilisation sans force externe de la cheville pendant quelques minutes.

4TR Yangchi point yuan du shou shao yang, miroir du point 40VB Qiuxu, 5 IG point feu du shou tai yang, homologue du 60V Kunlun.

Les aiguilles ont été laissées en place 30 mins.

À l'issue de cette séance, moins d'une heure après la blessure, l'œdème s'est nettement résorbé et la douleur nettement diminuée. La patiente a pu de nouveau marcher sans aide et retrouver de la mobilité, mais n'a pas pu reprendre les combats.

2ème traitement :

Le 2ème traitement était similaire au premier, 2 jours après la blessure, avec l'ajout du 34 VB Yanglingquan. La douleur a encore diminué et la cheville a repris un aspect presque normal. A l'issue du traitement, un massage de la cheville en local a été effectué.

Traitements suivants :

2 traitements ont suivi, à une semaine d'intervalle. Des points locaux ont été utilisés pour mobiliser le sang et l'énergie, puisque l'inflammation et l'œdème avaient disparu.

4TR Yangchi, 4IG Wanggu, manipulés pendant que la patiente mobilisait sa cheville pendant quelques minutes.

Point locaux : 40VB Qiuxu, 62V Shenmai, 60V Kunkun et point ashi vers le 41VB Zulinqi

Combinaison des points shu : 65V Shugu – 3IG Houxi, 42VB Diwuhui – 3TR Zhongzhu.

34VB Yanglingquan, 3F Taichong et 3R Taixi.

A l'issue de la 3ème séance, la patiente a repris l'entraînement modérément avec un soutien de la cheville (soit 1 semaine et ½ après sa blessure), la douleur étant faible.

La quatrième séance a été avant ses championnats. Cela lui a permis d'assurer tous ses combats.

2ème cas clinique :

Un jeune homme d'une vingtaine d'année se fait une entorse externe de la cheville gauche pendant une partie de badminton dans un terrain à proximité du cabinet d'acupuncture. Œdème et douleur importante, le patient ne peut s'appuyer sur son pied gauche. Le patient dit avoir entendu un craquement lors de sa blessure.

Traitement :

Le craquement entendu laissant penser une lésion grave du ligament collatéral, il est d'autant plus important d'éviter une ponction en local. Les méridiens du zu tai yang et zu shao yang sont touchés.

36VB Waiqiu et 63V Jinmen, points Xi, en dispersion.

62V Shenmai et 3IG Houxi pour le couplage Yang Qia Mai / Du Mai coté opposé.

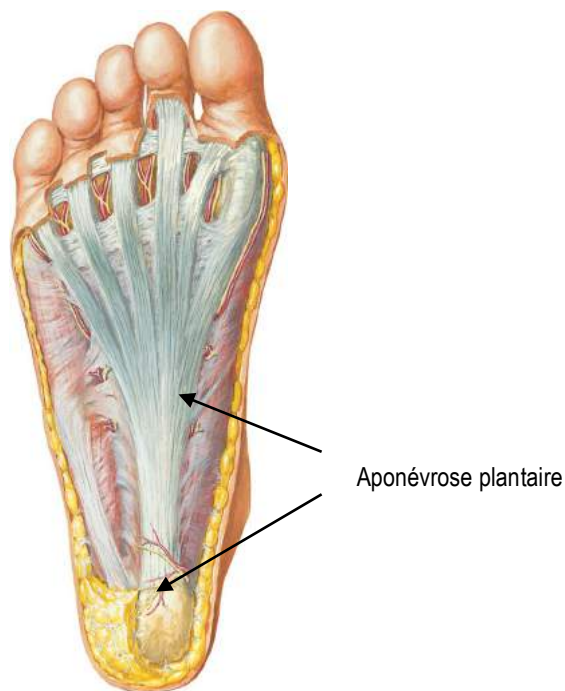
34VB Yanglingquan

4^{ème} point Wuhu et Xiaojie.

Au bout de 30 minutes, après le traitement, l'œdème s'est résorbé de moitié. Le patient a pu marcher avec une douleur nettement diminuée. Le patient n'étant pas revenu, il n'y a pas eu d'autres séances.

5.2. Aponévrosite ou fasciite plantaire

L'aponévrosite plantaire est également appelée fasciite plantaire. C'est une affection douloureuse du pied due à une inflammation du fascia ou aponévrose plantaire qui soutient le tendon de la plante du pied et forme l'arche du pied. L'aponévrose plantaire va de la tubérosité postéro-externe du calcaneum jusqu'à la face plantaire des articulations métatarsophalangiennes. Elle est mise en tension lorsque les muscles du mollet sont contractés. Son rôle consiste d'une part à assurer un support et une tension à la plante du pied en statique et d'autre part à absorber les chocs en dynamique.



C'est une des affections les plus courantes chez les sportifs dès lors que le symptôme principal est une douleur au talon. Une étude américaine a montré que c'est une des 5 pathologies du pied les plus courantes chez les sportifs professionnels. On la retrouve fréquemment chez les coureurs d'où son nom anglais de "Jogger's heel". Mais on la retrouve aussi chez les non-sportifs, notamment chez les personnes en surpoids ou celles qui passent de longues périodes debout. C'est souvent une pathologie due à des microtraumatismes répétés du fascia, causés par le fait de courir de façon répétée sur des surfaces dures ou de mauvaises chaussures. La douleur est souvent modérée mais augmente dans le temps. La douleur est en général plus forte le matin au réveil, lors des premiers pas matinaux, ou en se mettant debout après une longue période assise⁵¹.

⁵¹ <http://emedicine.medscape.com/article/86143-overview>

Les coureurs sujets à cette pathologie se retrouvent avec une impotence fonctionnelle majeure. En effet en général la douleur a tendance à diminuer ou se calmer avec une activité physique modérée, mais augmente à la fin d'un entraînement ou après un effort important.

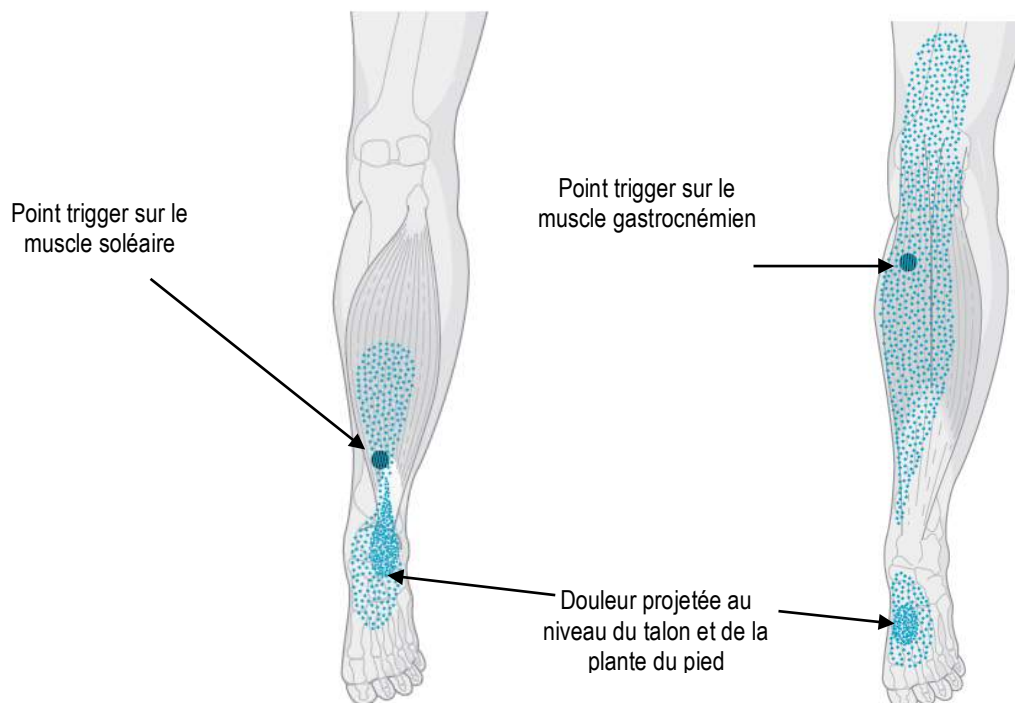
80% des cas se résorbent spontanément avec du repos au bout de 12 mois en moyenne, 5% doivent recourir à une intervention chirurgicale.

Cette pathologie chez les sportifs se retrouve majoritairement aussi à cause d'un entraînement inadapté. Une augmentation de la distance, de l'intensité ou de la durée de l'entraînement, l'ajout d'exercices plyométriques sont des facteurs aggravants. Des facteurs physiques peuvent favoriser cette pathologie également, comme la forme de l'arche du pied (pieds plats, pieds creux), une torsion tibiale excessive ou une antéversion fémorale excessive, une différence de longueur entre les deux jambes ou une faiblesse ou à l'inverse une tension excessive des muscles constituant le mollet.

Un diagnostic différentiel permet de confirmer cette pathologie est de ne pas la confondre avec d'autres pathologies comme la fracture de fatigue du calcanéum, la tendinite du tendon d'Achille, ou le traumatisme du calcanéum suite à un choc.

Points trigger :

Il y a un point trigger au niveau du soléaire et un autre au niveau du muscle gastrocnémien avec une projection de douleur au niveau du talon et en bas du pied⁵². Ces points sont à tester à la palpation puis à traiter selon la technique de désactivation des points trigger si le diagnostic est confirmé. La palpation douloureuse au niveau du calcanéum confirme l'aponévrosite.



⁵² D. Irnich « Myofascial trigger points comprehensive diagnosis and treatment » chap 34 page 517 et 521.

L'acupuncture permet de traiter l'aponévrosite plantaire. Une étude chinoise a montré l'efficacité du point 7MC Daling utilisé seul pour le traitement de cette pathologie⁵³. Le point 7MC Daling est un point shu connu pour traiter une douleur au niveau de poignet, sa localisation est une zone miroir de la cheville et du talon.

5.2.1. Cas clinique et traitement

Mlle F, 31 ans, agent d'accueil, consulte pour une douleur à la plante du pied droit, au niveau du talon. La douleur est forte le matin au réveil pendant quelques minutes, ou après une position allongée prolongée, lorsqu'elle se met debout, et ce depuis 2 mois.

Mlle F pratique la natation, mais a arrêté le sport depuis quelques mois. Des problèmes de couple et dans sa famille influent négativement sur son moral. Au moment de la consultation, elle est nettement en surpoids. La patiente présente une morphologie et un terrain de type terre. Le pouls est glissant, la langue présente des signes d'humidité.

Antécédents:

- Fausse couche il y a 1 an.
- 2 accidents de voiture il y a 1 an (entorse épaule droite, cervicales touchées)
- Fibromes utérins il y a 3 ans
- Tendances aux œdèmes au niveau des jambes.
- Se couche tard (après 1h du matin) régulièrement depuis plusieurs années.
- Douleurs dorsales chroniques.

Traitement:

La douleur au niveau de la plante du pied de la patiente à la palpation est révélée par une pression au niveau du calcaneum, avec absence de point trigger au niveau du mollet. La cause semble en être son surpoids, probablement sur un terrain de faiblesse de l'Eau (Rein et Vessie) au niveau de la localisation de la douleur et de ses symptômes.

Le traitement s'est concentré dans un premier temps à renforcer l'Eau des Reins et de la Vessie, ainsi que soutenir la terre.

Par rapport à la douleur à la plante du pied, le traitement suivant a été appliqué:

À distance:

8C Shaofu au niveau de la main gauche, en contra-latéral et en correspondance miroir par rapport à la plante du pied, afin de créer un grand mouvement et d'équilibrer shou shao yin et zu shao yin, la douleur pouvant être rattachée au méridien du zu shao yin.

4R Dazhong point luo du zu shao yin en relation avec le zu tai yang.

Pas de points douloureux en correspondance sur le pied opposé.

En local:

En électro-acupuncture les points suivants ont été couplés pendant 15 mins:

⁵³ Shi Ping Zhang, Tsui-Pik Yip, and Qiu-Shi Li. "Acupuncture Treatment for Plantar Fasciitis: A Randomized Controlled Trial with Six Months Follow-Up". Evidence-Based Complementary and Alternative, Medicine, Volume 2011 (2011), Article ID 154108

Shi mian M-LE-5: point hors méridien situé au centre de la surface plantaire du talon, anatomiquement proche de l'insertion du fascia plantaire dans le calcanéum.

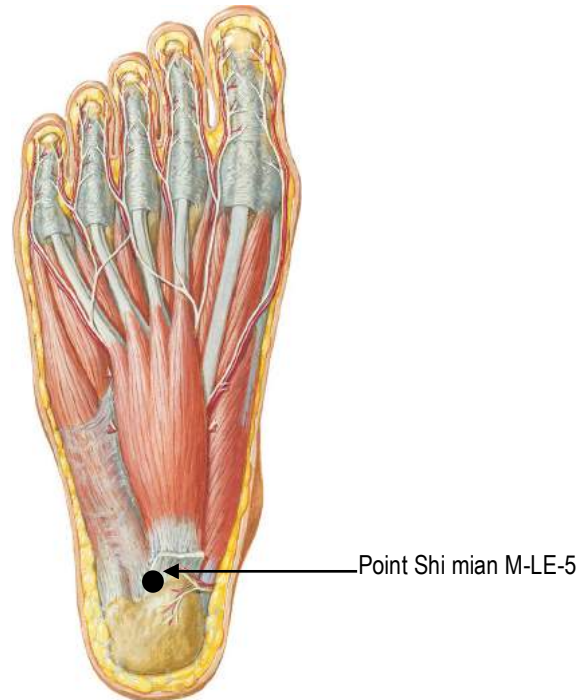
Point ashi autour du point Shi mian, douloureux à la pression

Points ashi sous le 6R Zhaohai, douloureux à la pression.

Remarque: les points locaux, situés sur la plante des pieds, sont assez douloureux à la puncture.

Autres:

34VB Yanglingquan point hui réunion des muscles et des tendons pour renforcer.



Il y a eu une nette amélioration au bout de la 1ère séance. Au bout de la 3ème séance à une semaine d'intervalle, la douleur au talon s'est résorbée. J'ai toutefois continué les séances afin de travailler les autres aspects du déséquilibre de cette patiente.

5.3. Lésion musculaire des ischio-jambiers

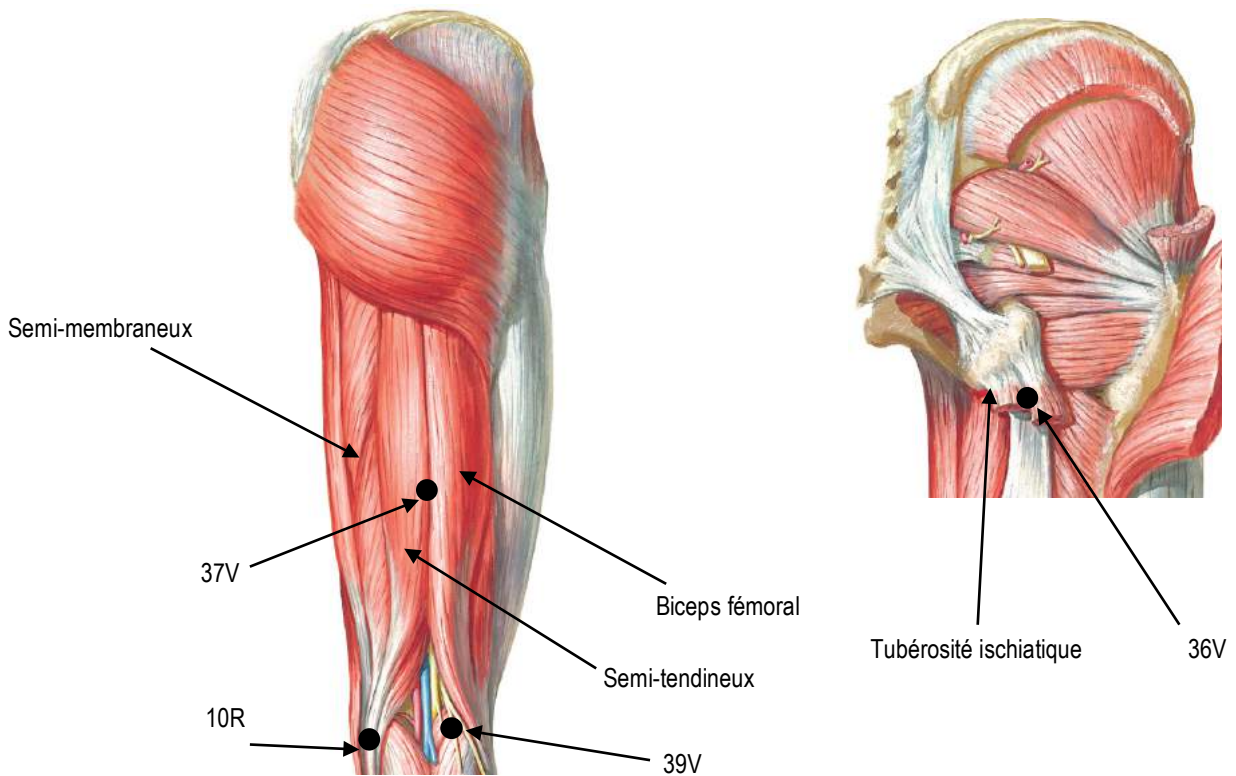
La lésion musculaire des ischio-jambiers désigne une contracture, une elongation, un claquage ou une déchirure d'un ou plusieurs muscles de la partie postérieure de la cuisse ayant des insertions en haut sur le bassin et en bas sur le tibia. Ces muscles ont fléchisseurs du genou sur la cuisse et extenseurs de la cuisse sur le bassin⁵⁴. Les muscles touchés sont principalement :

- Le biceps fémoral
- Le semi-tendineux
- Le semi-membraneux.

La contracture et elongation entraîne une impotence modérée. La déchirure et claquage entraîne une impotence plus grave avec des lésions anatomiques visibles lors des examens d'imagerie. La douleur peut en cas de déchirure être accompagnée localement d'un gonflement ou ecchymose.

⁵⁴ <http://lnpca.athle.com/asp.net/espaces.html/html.aspx?id=1503>

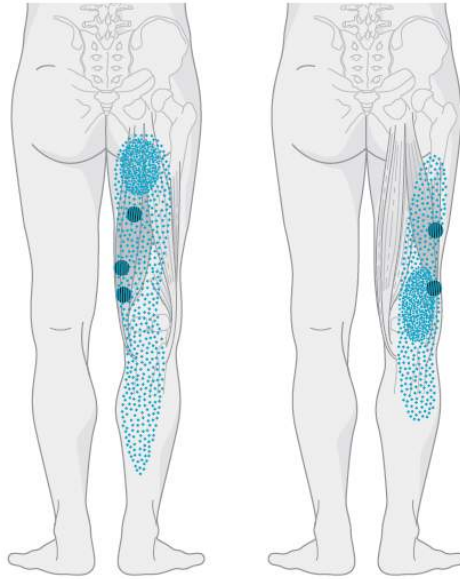
La lésion musculaire de l'ischio jambier est une blessure courante chez les sportifs sollicitant beaucoup les muscles des jambes. Les causes identifiées sont principalement l'intensité de l'entraînement avec des mouvements courts et intenses comme des sprints ou des accélérations, avec un mauvais échauffement préalable. Cependant d'autres causes peuvent créer une faiblesse propice à ce genre de blessures, comme l'insuffisance d'hydratation, la mauvaise hygiène alimentaire, le stress et le manque de sommeil.



Le patient se plaint de douleurs dans la zone postérieure de la cuisse, notamment lors de la flexion du genou avec résistance. La palpation permet de déterminer des points ashii ainsi que de constater une tension musculaire. La marche peut parfois être rendue difficile. La guérison peut-être longue.

Il se peut que des points trigger sur les muscles biceps fémoral, semi-tendineux ou semi-membraneux déclenchent une douleur projetée sur la face postérieure de la cuisse⁵⁵, cependant celle-ci s'étend souvent aussi derrière le genou au niveau du creux poplité. Si cela constaté, il faut traiter les points trigger.

⁵⁵ D. Irnich « Myofascial trigger points comprehensive diagnosis and treatment » chap 33 page 499.



5.3.1. Pistes de traitement

Les muscles concernés sont sous la dépendance du Jingjin du zu tai yang. D'un point de vue anatomique, les semi-tendineux et semi-membraneux s'attachent au bassin à la tubérosité ischiatique, vers le 36V Chengfu. Ils s'attachent au niveau tibia au 10R Yingu. L'insertion du muscle biceps fémoral se fait sur le fémur en haut et au niveau de la tête de la fibula en bas, vers le 39V Weiyang. Le 37V Yinmen est au milieu du muscle.

Les 36V Chengfu ou support du poids du corps et le 37V Yinmen porte de la puissance, avec la notion de force des membres inférieurs sont donc importants dans le traitement de cette pathologie.

La lésion étant musculaire, le 67V Zhiyin points Jing du zu tai yang sera ajouté au traitement, ainsi que le 34VB Yanglingquan, point hui des muscles et des tendons.

Technique des Jingjin : combiner 36V Chengfu et 40V Weizhong, points d'insertion du Jingjin du zu tai yang au niveau des articulations au-dessus et en dessous de la lésion.

Points ashi au niveau des ischios

63V Jinmen point Xi du zu tai yang, surtout s'il y a une douleur aigue.

Renforcer le zu jue yin pour renforcer les muscles et les tendons 3F Taichong point shu ou 4F Zhongfeng point Jing cicatrisant.

Renforcer le zu shao yin surtout en présence de symptômes rattachés à ce dernier, car cela pourrait expliquer le fait que le zu tai yang soit concerné par cette lésion.

5.3.1. Cas clinique

Mlle D. est une jeune étudiante en fac de sport de 20 ans. Elle souffre de douleurs aux niveaux des ischios-jambiers de la jambe droite. La douleur est restée après une déchirure musculaire il y a plus d'un an. Elle est aggravée par temps froid. Depuis 4 mois, elle a arrêté le sport et à cause de sa douleur, ne peut pas passer ses examens. Elle arrive au cabinet en boitant. Elle a des cernes de couleur noirâtre sous les yeux.

Antécédents:

- Déchirure musculaire aux ischios-jambiers (1 an)
- Douleurs en bas du dos fréquentes (1 an et ½)
- Fatigue (études et 2 emplois étudiants)
- Douleurs aux hanches de temps en temps (1 an).
- Contractures au niveau du milieu du dos

1er Traitement :

La patiente présente des symptômes de vide au niveau de l'Eau, qui ne nourrit pas le Bois et pourrait expliquer sa fragilité musculaire. Elle est consciente de son rythme de vie trop intense et de son manque de repos. A la palpation autour du 37V Yinmen il y a contraction et le point est particulièrement douloureux. Par ailleurs les autres symptômes sont sur le trajet du zu tai yang.

La 1^{ère} partie du traitement a consisté à renforcer zu shao yin (7R Fuli et 10R Yingu qui est également adjacent à l'insertion des semi-tendineux et semi-membraneux) et zu jue yin (4F Zhongfeng ainsi que 34VB Yanglingquan).

63V Jinmen point Xi du zu tai yang.

Activation du Jingjin du zu tai yang : 67V Zhiyin, 40V Weizhong et 36V Chengfu.

Electro acupuncture entre 36V Chengfu et 37V Yinmen, puis moxibustion le long du trajet entre le 36V Chengfu et le 40V Weizhong, la douleur étant aggravée par le froid avec contracture.

Le résultat de la 1^{ère} séance fut immédiat : la patiente a quitté le cabinet en boitant plus. La douleur s'étant nettement améliorée, elle reprend rendez-vous 2 jours plus tard, peu avant ses examens.

2^{ème} traitement :

La 2^{ème} séance était quasiment identique à la première, sans utiliser le 67V Zhiyin et le 40V Weizhong, en dispersant 2 points ashi autour du 37VB Guangming.

Au bout de la 2^{ème} séance la douleur aux ischio-jambiers a complètement disparu, la patiente a pu faire ses examens et ses épreuves sportives sans gêne.

La patiente est revenue en séance pour continuer à renforcer zu jue yin et zu shao yin et traiter ses autres problèmes.

5.4. Douleur lombaire

La douleur lombaire ou lombalgie est une pathologie complexe, et souvent difficile à traiter. Elle désigne une douleur en bas du dos dans la région lombaire avec une possible irradiation vers les fesses, les cuisses et les genoux (sciatique). La douleur lombaire est une affection très courante dans toute la population, pas seulement chez les sportifs. Les vertèbres lombaires sont une charnière au niveau du corps et sont soumises à des efforts importants..

On peut distinguer :

La douleur lombaire aiguë, sans lésion sous-jacente, survenue principalement suite à un effort. Elle s'améliore souvent en 4 semaines.

La douleur lombaire chronique, constante, qui dure depuis plus de 3 mois. Les causes sont difficiles à déterminer.

La colonne lombaire est constituée de plusieurs structures :

- Les vertèbres lombaires : au nombre de 5, elles sont superposées. Elles contiennent un vide permettant le passage de la moelle épinière.
- La moelle épinière : constituée d'un ensemble de fibres nerveuses, motrices, sensibles.
- Les disques intervertébraux, qui permettent la mobilité des vertèbres ainsi que l'absorption des chocs.
- Les muscles, tendons et ligaments du rachis lombaires, qui assurent la stabilité et la mobilité de la colonne lombaire.

Les causes sous-jacentes possibles sont donc nombreuses, notamment:

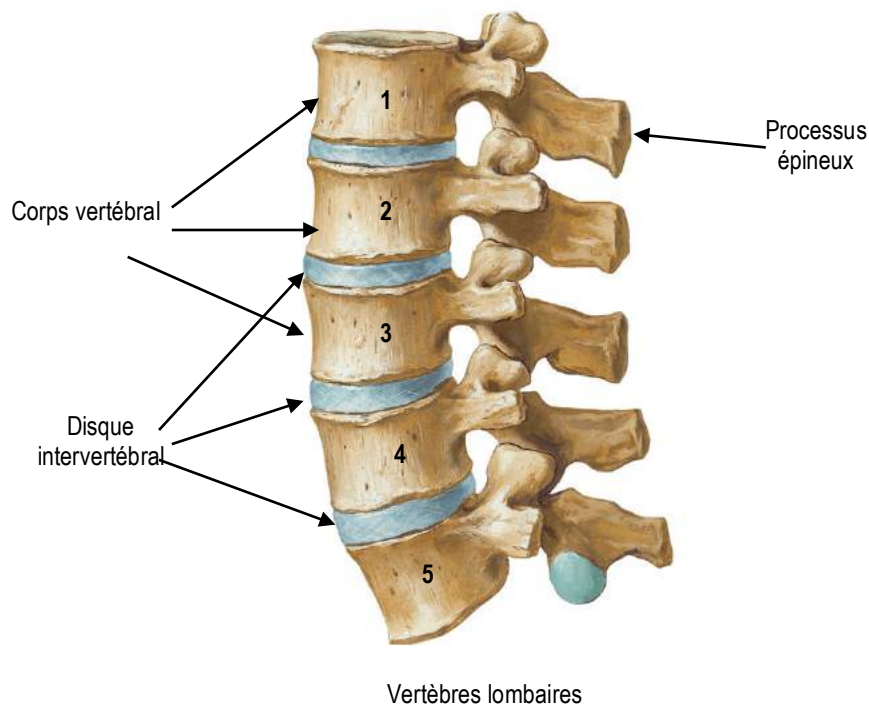
- Lésion musculaire ou ligamentaire

- Fracture, tassement vertébral
- Glissement vertébral (spondylolisthésis)
- Hernie discale
- Arthrose inter apophysaire
- Scoliose et anomalies de courbure
- Syndromes des nerfs intervertébraux D12 et L1...

Quel que soit l'origine de la lésion, il se produit souvent une contraction des muscles de la région lombaire, comme un réflexe de protection⁵⁶.

On peut citer également dans les causes possibles le stress prolongé et la dépression.

Chez les sportifs spécifiquement, on peut distinguer les douleurs lombaires aiguës dues à un effort brusque, intense notamment dans les sports de contact (arts martiaux, rugby, handball..). La douleur lombaire chronique est elle due au surentraînement, aux mauvaises postures et aux mouvements répétitifs.



Du point de vue de l'acupuncture la zone lombaire est relation avec les méridiens du zu tai yang et du zu shao yin, mais également le Du mai, du Chong Mai, avec leurs différents trajets. Dans le Neijing, il est dit que « les lombes constituent le palais des Reins »⁵⁷. Le chapitre 41 décrit les symptômes des douleurs lombaires selon chaque méridien. En effet, on retrouve la douleur lombaire dans les pathologies du zu tai yang, du chong mai, du zu shao yang, du Dai mai, du zu jue yin⁵⁸.

⁵⁶ http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=lombalgie_pm

⁵⁷ Suwen, chapitre 17

⁵⁸ J. Motte « Vade Mecum d'Acupuncture Traditionnelle » page 127.

La diversité des causes possibles en acupuncture nécessite donc un diagnostic précis selon les 4 temps pour en déterminer la cause racine et classifier les symptômes associés selon les 8 règles thérapeutiques : énergies perverses Xie externes, vide des Reins, stagnation de sang, douleur aggravée au repos, au mouvement.... Il y a cependant des principes généraux de traitement qui peuvent être appliqués.

5.4.1. Pistes de traitement

Le traitement consiste à utiliser des points à distance pour créer un grand mouvement ainsi que des points en local. Il y a plusieurs points remarquables, à choisir en fonction du diagnostic établi :

En local :

4DM Ming Men 23V Shenshu, pour renforcer les Reins. Le fait de chauffer au moxa ces points (ou à la boîte à moxa pour couvrir une zone plus large) est recommandé s'il y a vide de rein yang, ou s'il y a une attaque de froid, dont les symptômes sont notamment des contractures douloureuses dans la zone lombaire avec crainte du froid.
26V Guanyuanshu 25V Dachangshu, à tester en palpation. Souvent douloureux. Il est possible de travailler le point avec une ventouse après avoir dispersé à l'aiguille.

Points Huatuo Jiaji et points du Du Mai correspondant s'il y a une lésion identifiée au niveau d'une vertèbre en particulier, par examen médical (arthrose, hernie discale)

54V Zhibian et Tunzhong point hors méridien à 1,5 cun du 54V. Très efficaces en cas de douleur avec irradiation vers la fesse.

Yaoyan : point hors méridien situé au niveau de L5 dans la sacro-iliaque, à tester en palpation.

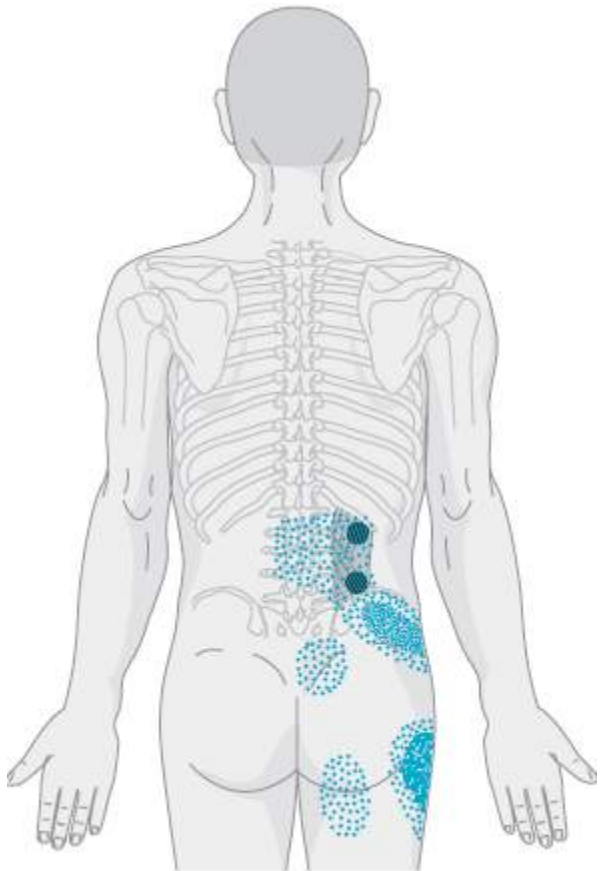
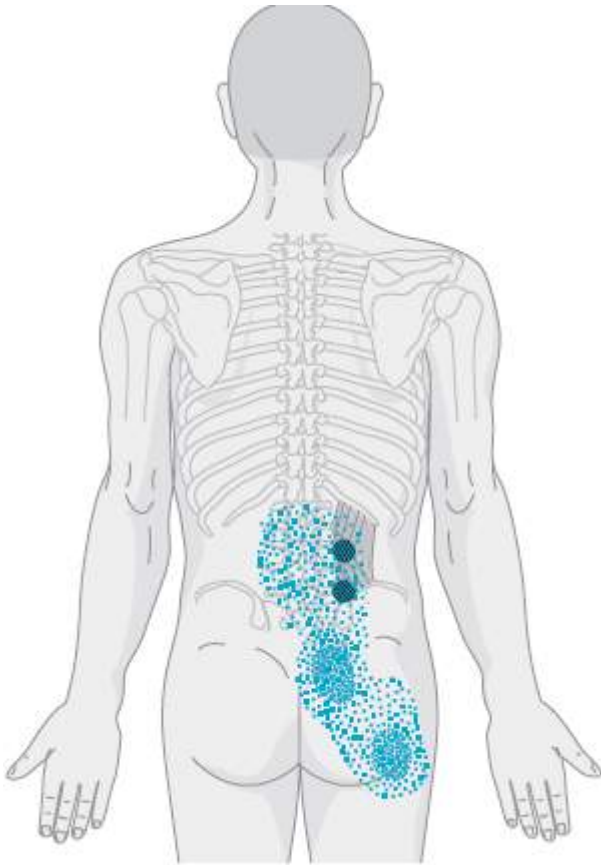
36V Chengfu, 37V Yinmen, à tester en palpation en cas d'irradiation de la douleur dans le membre inférieur.

30VB Huantiao point donné pour les douleurs irradiant vers l'articulation de la hanche et le membre inférieur.

Points trigger :

Points trigger associés au muscle carré des lombes⁵⁹. Tester les points à la palpation et les traiter. Ces points trigger sont souvent présents dans les douleurs lombaires anciennes et sont souvent la cause du fait que la douleur revient après traitement.

⁵⁹ D. Irnich « Myofascial trigger points comprehensive diagnosis and treatment » chap 32 page 454.



A distance :

58V Feiyang point luo du zu tai yang

40V Weizhong départ du jing bié du zu tai yang en relation avec la zone lombaire, bien que 60V Kunlun semble à priori plus efficace, donné pour les douleurs impliquant zu tai yang.

26DM si la douleur est sur le méridien du Du Mai.

3IG Houxi, seul ou couplé avec le 62V Shenmai, pour activer le Du Mai.

17V Geshu très efficace, incontournable surtout dans le cas d'une douleur due à une stase de sang (par froid, par exemple).

11GI Quchi en bilatéral, en technique de déblocage des lombaires (patient debout, bras du patients croisés devant lui, demander au patient de faire des tours avec son bassin en manipulant les aiguilles simultanément)⁶⁰, dans les cas aigus.

3Rte Taibai s'il y a une scoliose.

Points hors méridiens de Tung : ces deux points sont d'une efficacité remarquable, surtout pour les douleurs lombaires avec irradiation le long de la jambe. Placer les aiguilles puis demander au patient de mobiliser la jambe où la douleur est ressentie.

Líng gǔ 灵骨 (22.05) : Ce point est situé sur la face dorsale de la main, à l'articulation entre le 1^{er} métacarpien (pouce) et second métacarpien (index).

Dàbái 大白 (22.04) : Ce point est dans la zone du 3GI, mais plus proche 2^{ème} métacarpien, il est puncturé sous l'os⁶¹.

Electro acupuncture

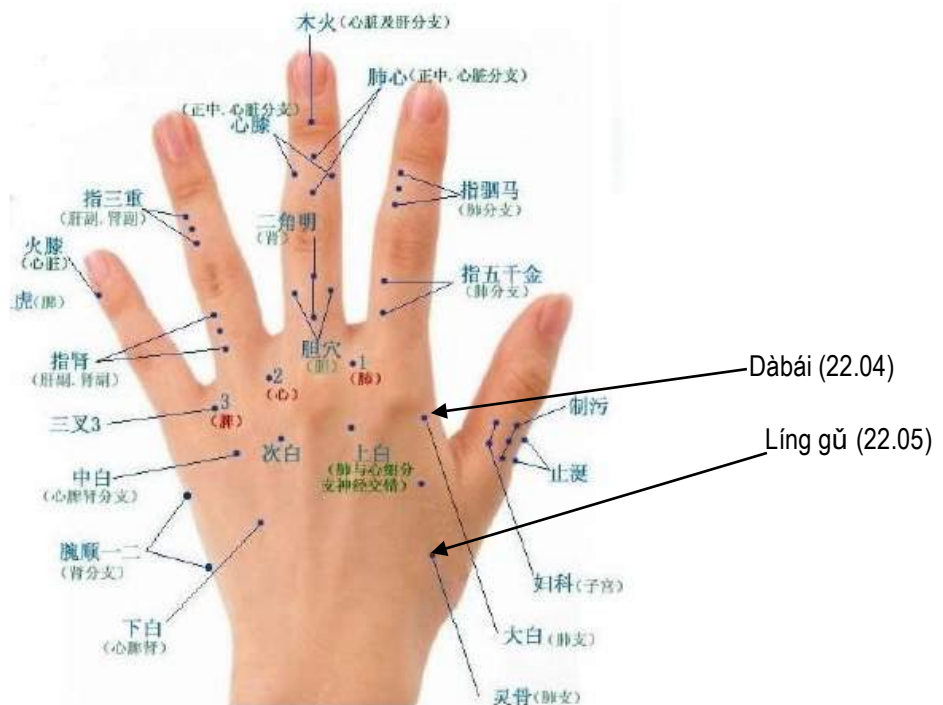
Dans une étude chinoise, les points suivants sont donnés comme étant efficaces s'ils sont stimulés électriquement, pour traiter les douleurs lombaires avec irradiation de la douleur dans le membre inférieur selon les cas :

- Douleur irradiant derrière la jambe (zu tai yang) : 54V Zhibian, 37V yinmen, 40V weizhong.
- Douleur irradiant sur le côté de la jambe (zu shao yang) 30VB huantiao, 34VB yanglingquan, 39VB xuanzhong⁶².

⁶⁰ J. Motte « Vade Mecum d'Acupuncture Traditionnelle » page 125.

⁶¹ Wei Chieh Young "Lectures on Tungs Acupuncture": Points Study page 120

⁶² Zheng Qiwei, *Experience in the point selection for electro-acupuncture*, Journal of Traditional Chinese Medicine 1998; 18(4): 277-281



5.4.2. Cas cliniques

1^{er} cas clinique

E. jeune homme de 23 ans, étudiant, pratique la boxe anglaise à haut niveau et évolue en championnat de France universitaire. Il consulte pour une douleur lombaire aiguë, lancinante, aggravée la nuit, depuis 10 jours. La douleur le lance parfois jusqu'à la cheville, sur le trajet du zu tai yang. Il est intéressant de noter les circonstances : Après une séance de sport assez éprouvante où, en plus de boxer, il a pratiqué du combat au sol et de la lutte, il a senti une faiblesse lombaire. Il est ensuite rentré chez lui puis a pris une douche froide. Il sort de sa douche, le dos dénudé, et passe devant sa fenêtre ouverte par laquelle passe un vent froid. Il grelotte puis ressent immédiatement une contracture puis une douleur vive en bas du dos. Cette douleur augmente le soir progressivement pour atteindre son paroxysme pendant la nuit.

Symptômes et Antécédents :

- Douleurs et faiblesse lombaire depuis quelques années. Une radio avait révélé un pincement discal.
- Sommeil agité, a souvent chaud la nuit, avec transpiration.
- A fait une infection urinaire avec prostatite (2 ans). Peu de temps avant, a travaillé pendant l'été en tant que vélo taxi, il urinait peu et buvait peu.
- Sommeil tardif (mais sans difficultés à s'endormir), depuis quelques années. Rythme de vie difficile, entre études et sport de haut niveau.
- Douleurs aux coudes, et genou gauche, à priori tendineuse.

Le pouls du patient était faible au niveau du zu tsue yin et zu shao yin, et serré au niveau du zu tai yang. La langue présentait un creux au FI et une couleur légèrement rouge.

1^{er} traitement :

D'après les symptômes en antécédents, le patient présente des symptômes de vide de yin des Reins, qui explique également les problèmes tendineux liés au fait que l'Eau des Reins ne nourrit plus le Bois du Foie. Ce fait explique la faiblesse lombaire et la faiblesse du zu tai yang, axe énergétique lié au climat froid, qui a été touché lors de son

exposition au vent froid pervers après sa douche et qui a causé cette douleur vive de type yin et la contracture musculaire en bas du dos.

La 1^{ère} séance a consisté à renforcer l'énergie des Reins et du Foie et à extraire le froid pervers et réchauffer pour soulager la douleur.

A distance :

67V Zhiyin saigné pour extraire.

60V Kunlun point Feu (la douleur pouvant irradier jusqu'à la cheville) et 64V Jinggu point Yuan pour renforcer le méridien du zu tai yang.

10R Yingu point Eau des Reins pour renforcer le yin des Reins, 4R Dazhong point lu des du zu shao yin en relation avec zu tai yang et allant aux vertèbres lombaires

8F Ququan, point Eau du Foie pour renforcer le yin du Foie et assouplir les tendons et les ligaments.

En local :

23V Shen shu point shu des Reins et 4 DM Mingmen tonifiés à l'aiguille et chauffés au moxa.

Points ashi autour du 23V, siège de la douleur.

17V Geshu, point shu du Sang pour dynamiser le sang que le froid a figé, d'où la douleur vive ressentie.

À la suite de cette première séance, le patient a ressenti immédiatement une amélioration, la douleur ayant quasi disparu.

2^{ème} traitement :

Après 4 jours sans quasiment aucune douleur, la douleur revient, bien que moins forte que la 1^{ère} fois, toujours aggravée la nuit. Le patient dit s'être énervé après une dispute dans son couple, et avoir ressenti la douleur et la contracture revenir. Il décrit cette fois-ci la douleur comme une brûlure, localisée au même endroit.

Le traitement cette fois-ci a été quasiment identique à la première fois. A la différence près que cette fois, c'est le 3F Taichong qui a été utilisé pour zu tsue yin par rapport à sa colère. En effet ce point permet d'équilibrer la montée du yang du Foie (qui peut générer la colère) lorsqu'il y a un vide de yin au niveau de celui-ci.

Au niveau du bas du dos, après puncture des 23V Shen shu et 4DM Mingmen, pour chauffer une zone plus large plus longtemps, une boîte à moxas posée sur la région lombaire a été utilisée.

Après la pose des aiguilles, la douleur étant diminuée mais encore présente, la technique de puncture des 11GI Quchi manipulés pendant que le patient décrivait des cercles avec son bassin a été appliquée. La douleur lombaire a disparue.

2^{ème} traitement :

Le patient est revenu une 3^{ème} séance pour continuer à renforcer Reins et Foie même si la douleur lombaire n'est pas revenue. Les 3R Taixi, 10R Yingu et 8F Ququan ont été utilisés. Le patient a pris conscience de l'importance d'un repos et d'un sommeil adéquat, il s'est engagé à modifier son rythme quotidien pour s'aménager du temps et récupérer correctement. Le patient, 2 mois après la 3^{ème} séance, a déclaré se sentir beaucoup mieux, plus fort pendant ses entraînements, et avec un meilleur moral, depuis qu'il prend le temps de se reposer et récupérer.

2^{ème} cas clinique

Sportif accompli, A., 30 ans est footballeur amateur et évolue dans l'équipe de football de sa ville. Très dynamique, débordant d'énergie, il a toujours eu un rythme de vie très soutenu. Avant de commencer le football il y a 5 ans, il a pratiqué le judo à haut niveau, évoluant en championnats d'europe dans sa catégorie. Il consulte pour une douleur lombaire avec irradiation au niveau de la jambe gauche (méridien du zu tai yang), ressentie après un match de football particulièrement disputé, depuis 2 semaines. La douleur est aggravée au mouvement, mais ressentie quasi en permanence, il a du mal à marcher. Pas d'antécédent notable au niveau de sa santé, pas d'autres symptômes.

Il est en très bonne santé de manière générale. Compte-tenu de certaines circonstances il a fallu faire une séance courte, moins de 30 minutes.

Traitement :

Le cas est aigu. Le traitement a commencé à distance avant de travailler en local :

A distance :

Points hors méridiens de Tung : Líng gǔ 灵骨 (22.05) et Dàbái 大白 (22.04). Le patient a en même temps mobilisé sa jambe gauche pendant la manipulation des aiguilles, pendant 2 ou 3 minutes. La douleur a nettement diminué après cette première partie du traitement.

63V Jinmen point Xi du zu tai yang, 60V Kunlun point Feu et donné pour les douleurs en général particulièrement sur le trajet du zu tai yang.

En local :

54V Zhibian et 37V Yinmen puncturés en dispersion, ils étaient douloureux à la palpation.

Ventouse glissée le long du méridien du zu tai yang entre le 54V Zhibian et le 40V Weizhong pendant 4 ou 5 minutes.

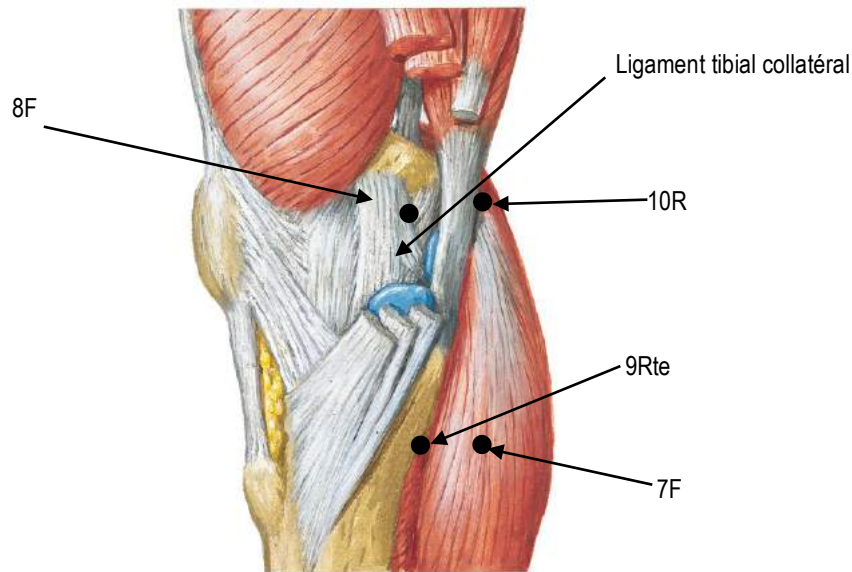
Suite au traitement, la douleur a quasiment disparu. C'était la seule séance avec ce patient.

5.5. Lésion du ligament collatéral tibial du genou

La lésion du ligament collatéral tibial ou ligament interne du genou est une des causes les plus fréquentes de douleur de genou. C'est aussi une des blessures les plus courantes chez les sportifs au niveau du genou. Les sportifs pratiquant les sports de contact comme le judo, la lutte, le rugby ou encore le football sont les plus exposés⁶³. On retrouve également cette blessure chez les skieurs. Elle est souvent due à un traumatisme durant la pratique du sport, suite à un mouvement de torsion ou à un choc latéral.

Le ligament collatéral tibial se situe légèrement en arrière du côté interne du genou. Il s'insère sur le côté latéral de l'épiphyse distale du fémur, et sur le côté latéral de l'épiphyse proximale du tibia. Il fait partie des 4 ligaments qui assurent la stabilité du genou et s'oppose au genu valgum qui est une déviation vers l'intérieur de l'axe du membre inférieur.

⁶³ <http://emedicine.medscape.com/article/89890-overview>



Comme toutes les blessures des ligaments il y a 3 niveaux de gravité :

- Distension du ligament
- Rupture d'un faisceau du ligament
- Rupture complète du ligament.

La douleur est ressentie sur le côté interne du genou et peut-être aiguë, ou chronique due à un stress répété ou une ancienne blessure. Il peut y avoir une laxité du genou plus prononcée du côté atteint. Il faut noter que le genou est une articulation complexe et que le diagnostic de cette pathologie doit-être précis.

En acupuncture, le territoire de la douleur concerne les 3 méridiens yin du bas du corps : zu tai yin, zu shao yin et zu jue yin. Toutefois la lésion du ligament collatéral tibial concerne plutôt zu jue yin. En effet la palpation le long de la ligne médiale du genou révèle une douleur autour du 8F Ququan et entre le 8F Ququan et le 10R Yingu. Toutefois, d'autres points peuvent être douloureux à la palpation comme le 7F Xiguan ou le 9Rte Yinlingquan.

Par ailleurs, les genoux sont à la Terre et les ligaments au Bois, ces 2 éléments seront à renforcer lors des traitements.

5.5.1. Cas clinique et traitement

N. est une jeune femme de 28 ans, instructrice et compétitrice en Taekwondo à un niveau international. Elle est très active, elle travaille et s'entraîne intensivement dans la semaine. Elle consulte pour une douleur au niveau du genou gauche côté interne depuis 4 ou 5 mois. Cette douleur est ressentie au réveil, aggravée sur certains mouvements de torsion. Il y a un an et ½, elle s'est blessée au genou lors d'une compétition. Le diagnostic était une rupture d'un faisceau du ligament collatéral tibial. Les séances de kinésithérapie qu'elle fait régulièrement ne la soulagent pas. La douleur l'empêche de s'entraîner.

Le pouls est glissant, la langue est gonflée. La patiente consomme beaucoup de laitages.

Antécédents et symptômes :

- Insomnie, dors vers 3h ou 4h du matin depuis plusieurs semaines.
- Syndromes prémenstruels importants : douleur au ventre avec douleurs au ventre, cycle long.
- Douleur entre les 2 omoplates et en haut du dos, occasionnellement.

1^{er} traitement :

Compte-tenu des syndromes prémenstruels et du cycle long, le traitement devra prendre en compte le renforcement de *zu tai yin* et du *zu jue yin*, ce dernier étant aussi concerné par la douleur au genou. La douleur au genou est chronique car due à une ancienne blessure. Il n'y a pas eu de traitement particulier pour la douleur au dos.

En local :

8F Ququan, 7F Xiguan coté atteint, douloureux à la pression.

34VB Yanglingquan point hui réunion des muscles et des tendons, pour renforcer le ligament.

A distance :

2F Xingjian, point Feu, la douleur au genou étant plutôt de type yang car aggravée dans la journée et au mouvement.

3F Taichong, point shu, yuan, point de nature Terre du Bois, pour nourrir *zu jue yin*.

7MC Daling côté opposé en couplage des points shu (avec le 3F Taichong), et 3MC Quze côté opposé (en miroir avec le 8F Ququan) pour équilibrer le *jue yin* et créer un grand mouvement énergétique.

6Rte Sanyinjiao tonifié point luo du *zu tai yin* et luo des 3 yin du bas du corps, pour les problèmes de règles.

Electro stimulation en utilisant les points 8F Ququan et 2F Xingjian, le long du *zu jue yin* et dans la zone du ligament collatéral tibial.

20V Pishu point shu de la Rate, et 13F zhangmen, point mu de la Rte, pour traiter l'humidité.

Suite à la première séance, la douleur au genou a nettement diminué et la patiente a pu reprendre ses entraînements progressivement.

2^{eme} traitement :

Le deuxième séance a eu lieu 2 semaines après la première. Le traitement était sensiblement le même à la différence près que l'électro stimulation a été appliquée entre le 8F Ququan et un point situé sur le côté antérieur du ligament collatéral tibial. Le but étant d'améliorer la circulation du Sang et du Qi dans le ligament pour accélérer sa guérison.

Suite à la deuxième séance, la patiente dit ne plus avoir mal au genou et a repris ses entraînements normalement.

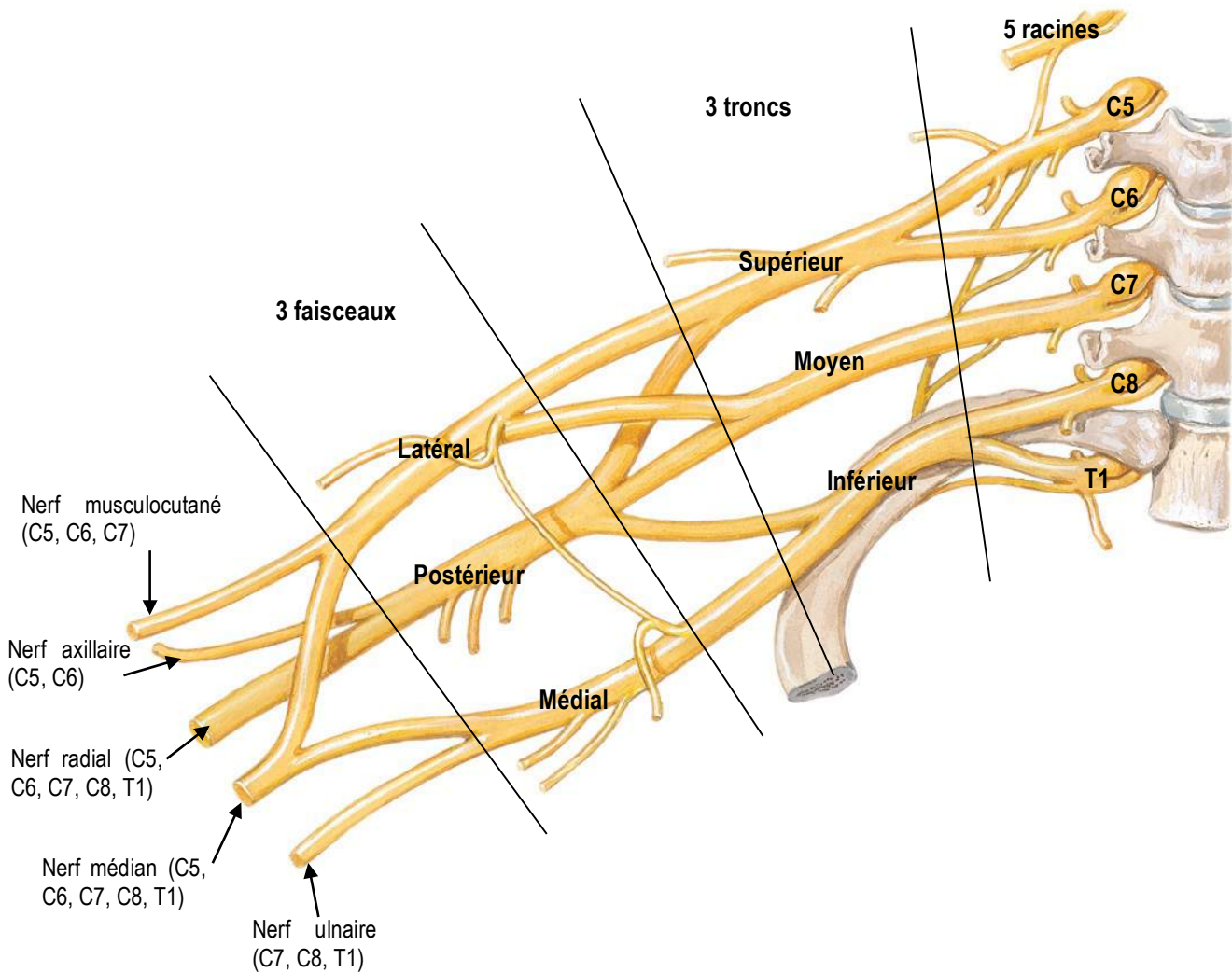
5.6. Névralgie cervico-brachiale

La névralgie cervico-brachiale désigne une douleur localisée sur le trajet des nerfs sortant entre les vertèbres cervicales (complexe cervico-brachial). Elle est consécutive à une irritation ou une lésion à la racine des nerfs ou sur la zone qu'ils innervent. La douleur est ressentie comme une brûlure et présente un paroxysme le plus souvent la nuit, et évolue par crises. Elle peut s'accompagner par un déficit de la force musculaire. La douleur est ressentie également au-dessus de l'épaule et dans le bras et parfois la main, souvent accompagnée de paresthésies ou de pertes de sensation sur le dermatome correspondant⁶⁴.

Les symptômes s'expliquent par le fait que les nerfs spinaux sont à la fois moteurs et sensitifs. En sortant de la face latérale du cou, les nerfs spinaux du plexus brachial se rassemblent en 3 troncs, et en pénétrant dans la région axillaire donnent 3 faisceaux qui eux-mêmes se subdivisent et émettent les principaux nerfs membre supérieur qui sont :

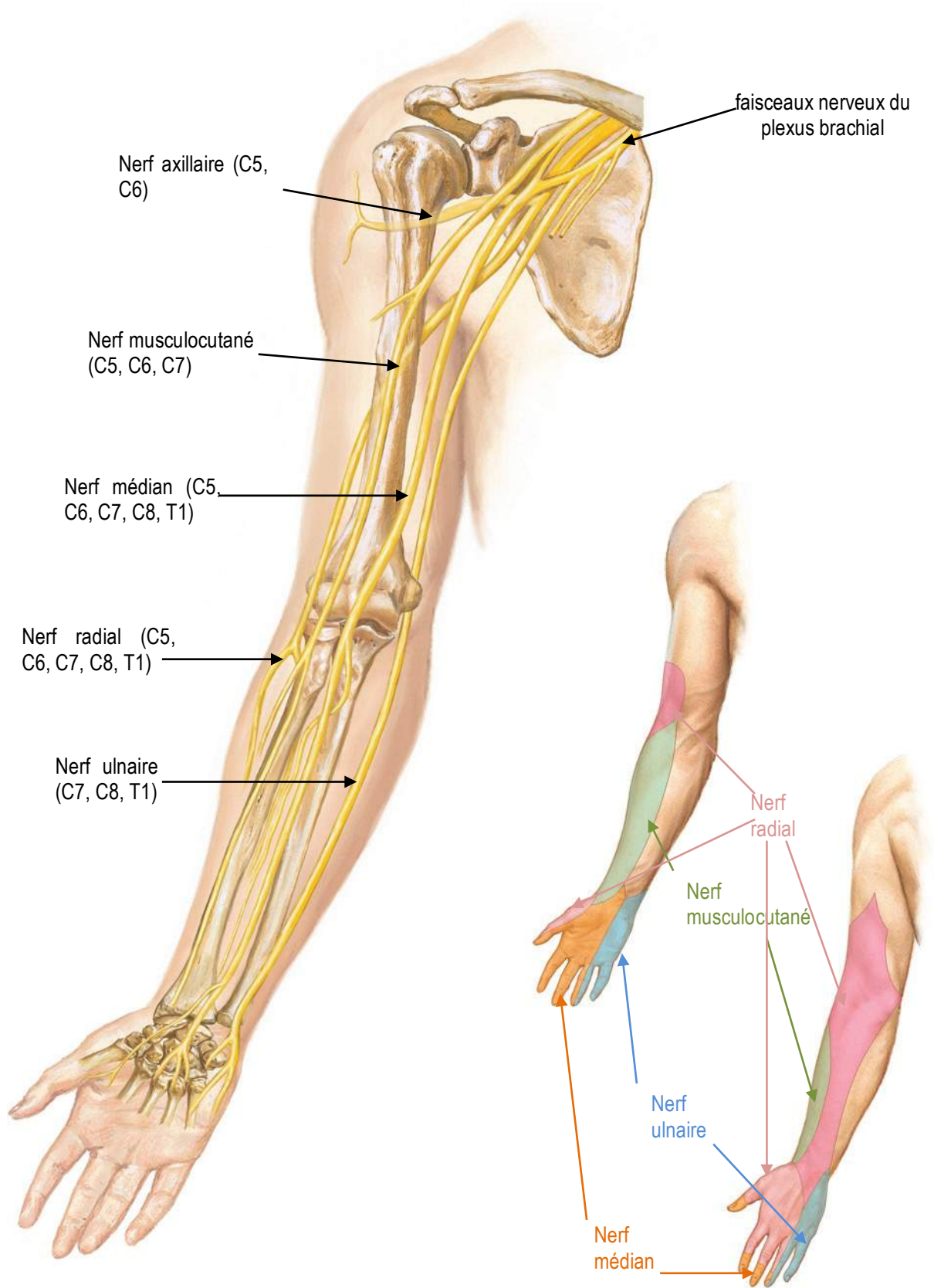
- Le nerf axillaire
- Le nerf musculocutané
- Le nerf médian
- Le nerf ulnaire
- Le nerf radial

Le trajet de la douleur va permettre d'identifier le nerf et la racine nerveuse en cause puisque chaque nerf innerve un dermatome précis.



Organisation neurovasculaire du plexus brachial

⁶⁴ <http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie-medicale/nevralgie-cervico-brachiale>



Organisation neurovasculaire du membre supérieur

Plusieurs causes sont données pour la névralgie cervico-brachiale, chez les sportifs, il s'agit d'une inflammation ou une compression nerveuse suite à un mouvement brusque pour les cas aigus. Pour les cas chroniques, elle est

souvent consécutive à de l'arthrose cervicale ou à une hernie discale cervicale. Les sportifs pratiquant des sports de contact comme les arts martiaux, la boxe, la lutte, le rugby sont les plus à risque. Cette pathologie est la plus courante des blessures du système nerveux périphérique. Dans une étude américaine, la probabilité pour qu'un joueur de football américain souffre de névralgie cervico-brachiale au cours de sa vie est de 50,3%. En cas de crise la douleur peut durer plusieurs semaines⁶⁵.

5.6.1. Pistes de traitement

Du point de vue de l'acupuncture, cette pathologie plutôt yin dans sa symptomatologie de la douleur (brûlure, aggravée la nuit), peut concerner plusieurs méridiens du membre supérieur vu la distribution zones innervées par les nerfs spinaux. Il convient donc de localiser précisément le trajet de la douleur. S'il y a des paresthésies, le trajet et les doigts dans lesquels ils sont ressentis donnent une bonne indication pour le choix du méridien à traiter.

Les points Huatuo Jiaji au niveau cervical sont d'une grande utilité pour calmer les inflammations des nerfs spinaux. Une fois la distribution de la douleur déterminée et liée à un nerf particulier, puncturer les points Jiaji correspondants.

La douleur peut parfois être lancinante et irradiante, voir se déplacer. Les points 20VB Fengchi et 12IG Bingfeng sont intéressants par rapport à leur caractéristique de chasser le vent.

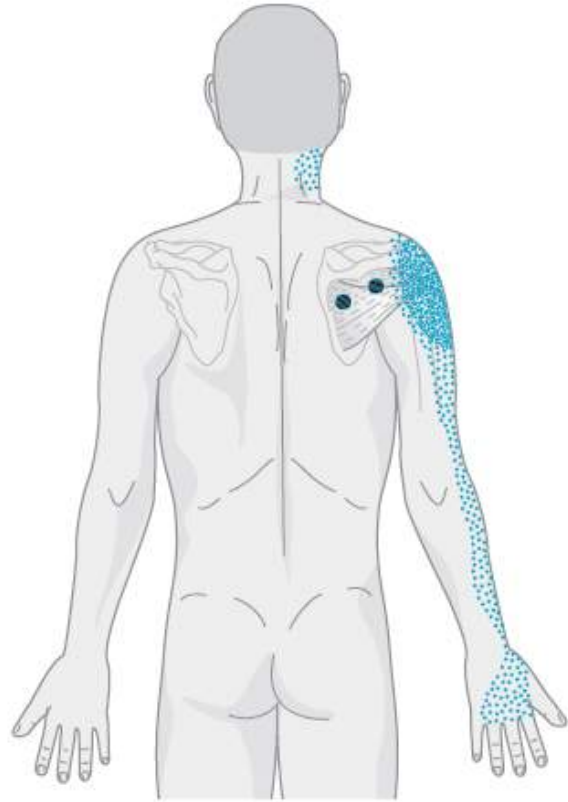
Le 10V Tianzhu par sa position est utile, surtout lorsque la douleur concerne le méridien du shou tai yang.

Points trigger : Plusieurs points trigger peuvent générer une douleur projetée ressemblant à celle d'une névralgie cervico-brachiale les plus courants étant :

- Muscle supra-épineux, avec 2 points trigger autour du 12IG Bingfeng
- Muscle infra-épineux, avec 2 points trigger dans la zone du 11IG Tianzong
- Muscle scalène avec 4 points trigger, notamment autour du 16IG Tianchuang et du 14IG Jianwaishu

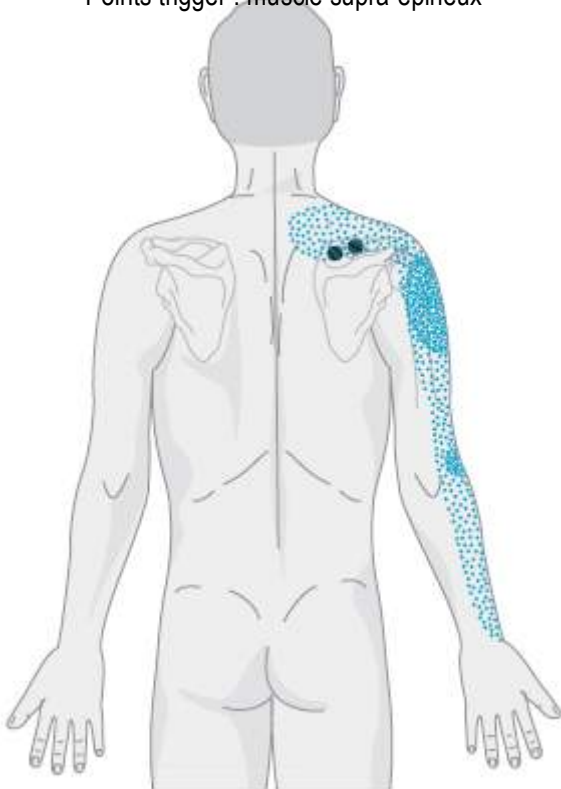
A la palpation, il faudra rechercher ces points trigger et les traiter pour éviter un retour de la douleur.

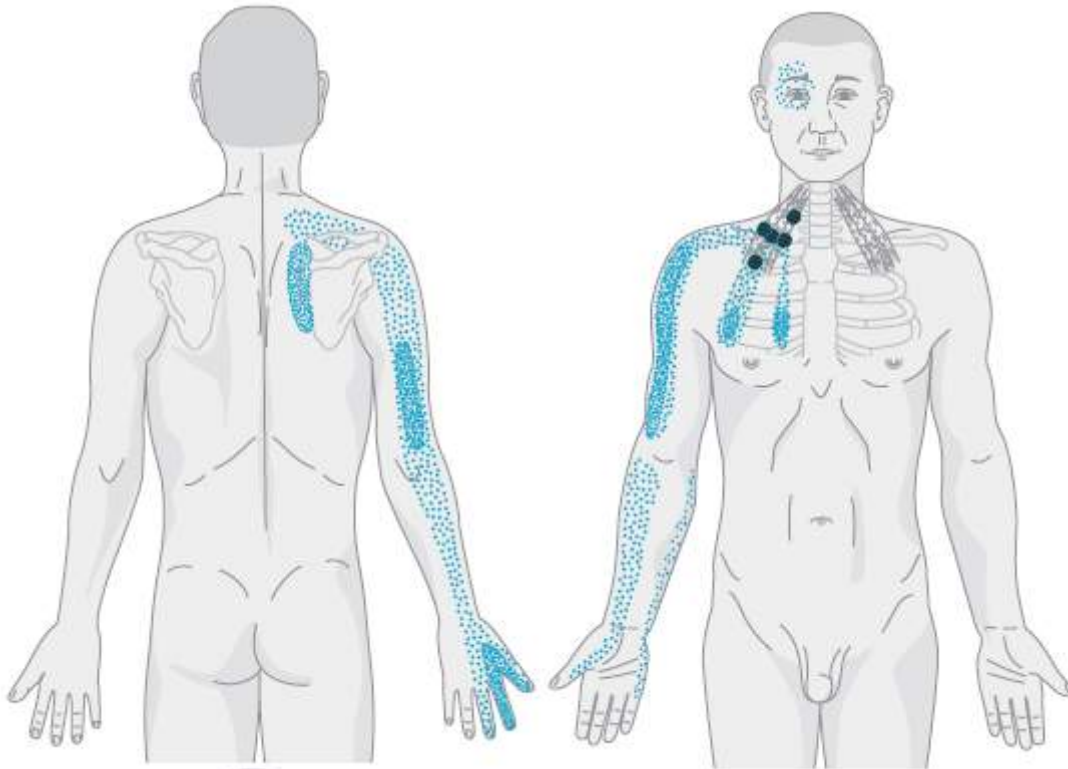
⁶⁵ <http://emedicine.medscape.com/article/91988-overview>



Points trigger : muscle infra-épineux

Points trigger : muscle supra-épineux





Points trigger : muscle scalène

5.6.2. Cas clinique

R. est une sportive de 36 ans. Analyste financier, elle pratique le sport de manière intensive. Elle évolue à haut niveau en lutte libre, et en jujitsu brésilien au niveau européen où elle finit régulièrement première de sa catégorie. Elle a fait partie de l'équipe qui a établi le record du monde de la plus grande formation de vol relatif en 2 points, en parachutisme. Voyage beaucoup pour ses compétitions.

La patiente consulte pour une douleur à l'épaule gauche qui suit le trajet du shou tai yang depuis environ 1 an. Une névralgie cervico-brachiale a été diagnostiquée.

La douleur est erratique, aggravée la nuit, au repos et par temps froid. Elle souffre aussi de paresthésie dans le bras, la rotation de la tête provoque la douleur. Elle ressent une gêne au milieu de l'omoplate (11IG Tianzong). Depuis 1 semaine, la douleur s'est aggravée. Elle devient très forte la nuit, l'empêchant de dormir. Elle ne peut plus s'entraîner correctement et s'inquiète pour ses compétitions à venir.

Antécédents :

- 2 entorses au niveau de la cheville droite il y a quelques années.
- Hyper lordose lombaire avec bascule du bassin.
- Des douleurs lombaires après ses sauts en parachute.
- Forte envie de sucre, compulsive.

1^{er} traitement :

La patiente présente une douleur type névralgie, de nature yin. Après examen celle-ci suit en effet le trajet du shou tai yang. D'après les territoires innervés par le nerf ulnaire, cela pourrait concerner les vertèbres C7 et T1.

Par ailleurs la patiente présente manifestement une faiblesse du zu tai yin qui pourrait expliquer sa lordose (trajet du Jing jin) et sa forte envie de sucre. L'élément Eau est aussi à renforcer compte-tenu de la position de la lordose au niveau lombaires et ses entorses, bien qu'elle ne présente pas d'autres symptômes sur cet élément.

Le premier traitement a consisté à traiter sa névralgie :

A distance :

11G Shaoze point Jing pour activer le Qi dans le shou tai yang, compte-tenu des paresthésies qu'elle ressent au niveau de l'auriculaire.

3IG et 65V en combinaison des points shu de l'axe tai yang, le 3IG étant aussi utile pour les difficultés à tourner la tête et les torticolis

En local

11IG Tianzong et 12IG Bingfeng, points douloureux à la palpation, le 12IG Bingfeng étant en plus un point qui disperse le vent, compte-tenu de la douleur erratique, avec moxa sur l'aiguille.

Huatuo Jiaji C7 et T1.

Suite à cette première séance, la patiente a senti nette amélioration. Elle a pu dormir sans être réveillée par la douleur pendant 3 jours, mais celle-ci est revenue ensuite.

2^{ème} traitement :

A la deuxième séance, 2 semaines plus tard, la patiente décrit une douleur similaire mais qui s'est déplacée. Celle-ci suit plutôt le trajet du shou tai yin avec fourmillements au niveau du pouce. Point intéressant, la douleur est ressentie particulièrement forte la nuit entre D'après le territoire innervé par le nerf musculocutané et radial, cela pourrait concerner les vertèbres C5, C6, C7 et T1.

A distance :

11P Shaoshang point Jing contre les paresthésies.

10P Yuji point Feu.

7P Lieque point lu en technique des flancs.

6P Kongzui point Xi.

En local :

Huatuo Jiaji C6, C7.

14DM Dazhui avec moxa sur l'aiguille.

La deuxième séance a amélioré la douleur pendant quelques jours également. Ensuite, une douleur s'est à nouveau manifestée dans le bras.

3^{ème} traitement :

Pour la 3^{ème} séance, une semaine plus tard, le traitement appliqué a été le même. Par contre une palpation plus attentive au niveau du dos a permis de révéler qu'il y a bien un point trigger au niveau du muscle infra-épineux. Celui-ci a été désactivé par la technique de puncture itérative Bao ci, en laissant ensuite l'aiguille en place et en appliquant une ventouse, pour finir avec un massage.

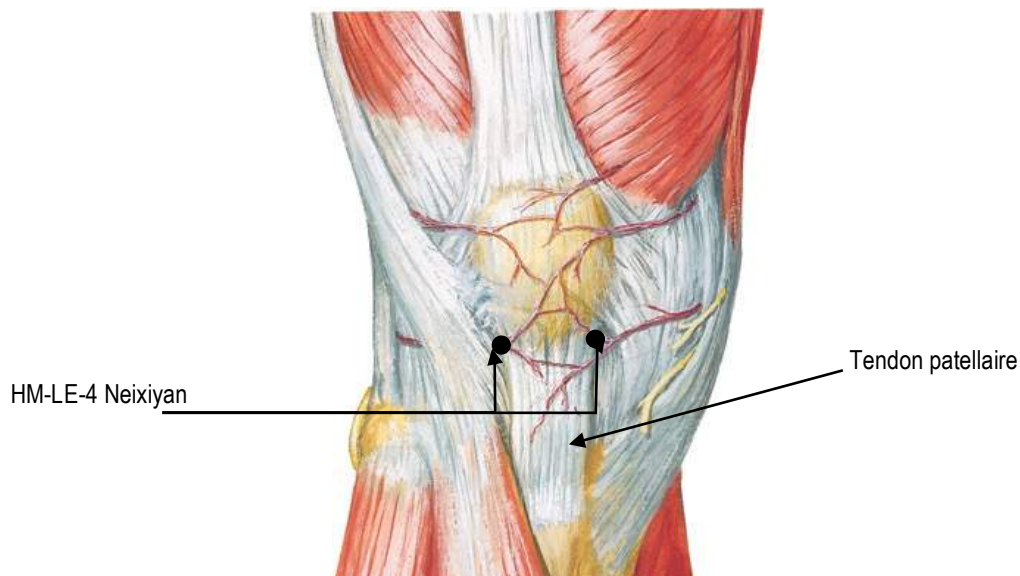
Suite à la 3^{ème} la douleur a disparu sans revenir. La patiente a continué les séances d'acupuncture pour renforcer zu tai yin et travailler son addiction au sucre.

5.7. Lésion du tendon patellaire

La lésion du tendon patellaire est la principale cause d'une douleur ressentie sur la face antérieure du genou en dessous de la patella. Le tendon patellaire est dans le prolongement du tendon du muscle quadriceps fémoral, il va de la patella au tibia.

Le rôle de la patella est de renforcer le muscle quadriceps, agissant comme une poulie qui décompose une force. Chez un homme de 60 kgs, la patella peut supporter jusqu'à 420 kgs en flexion du genou. La force estimée pour causer une rupture de ce ligament très robuste est de 17.5 fois le poids du corps, soit 1050 kgs⁶⁶.

C'est la raison pour laquelle on retrouve cette lésion du tendon patellaire chez les sportifs de manière assez fréquente. Les joueurs de basketball et de volleyball par exemple y sont particulièrement exposés du fait de la fréquence des sauts et des réceptions mobilisant une force considérable, absorbée entre autres par le muscle quadriceps fémoral et le tendon patellaire. Cependant on retrouve cette blessure également chez les haltérophiles, les joueurs de football et les marathoniens. La lésion est plus souvent due un stress répété qu' un traumatisme direct, entraînant une inflammation du tendon ou parfois une lésion plus grave.



Une palpation du tendon révèle souvent une douleur, que ce soit au niveau de son insertion sous la patella ou de son insertion sur la tubérosité du tibia. L'extension du genou (notamment avec résistance) confirme la douleur. Cette pathologie est proche du syndrome fémoro-patellaire qui se caractérise par une inflammation du cartilage de la patella lors de son passage sur le fémur. Parfois les deux pathologies sont imbriquées.

La douleur due à la lésion du tendon patellaire est aggravée lors de la pratique d'un sport avec des sauts, ou simplement en montant et descendant les escaliers. La douleur est aussi présente parfois au repos.

5.7.1. Pistes de traitement

En acupuncture, le genou est à la Terre. De plus, le tendon patellaire est sur le trajet du zu yangming, et proche du trajet du zu tai ying. Le 35^E Dubi est de plus situé sous la patella juste vers le bord du tendon patellaire. Ces deux méridiens sont donc importants pour traiter cette pathologie.

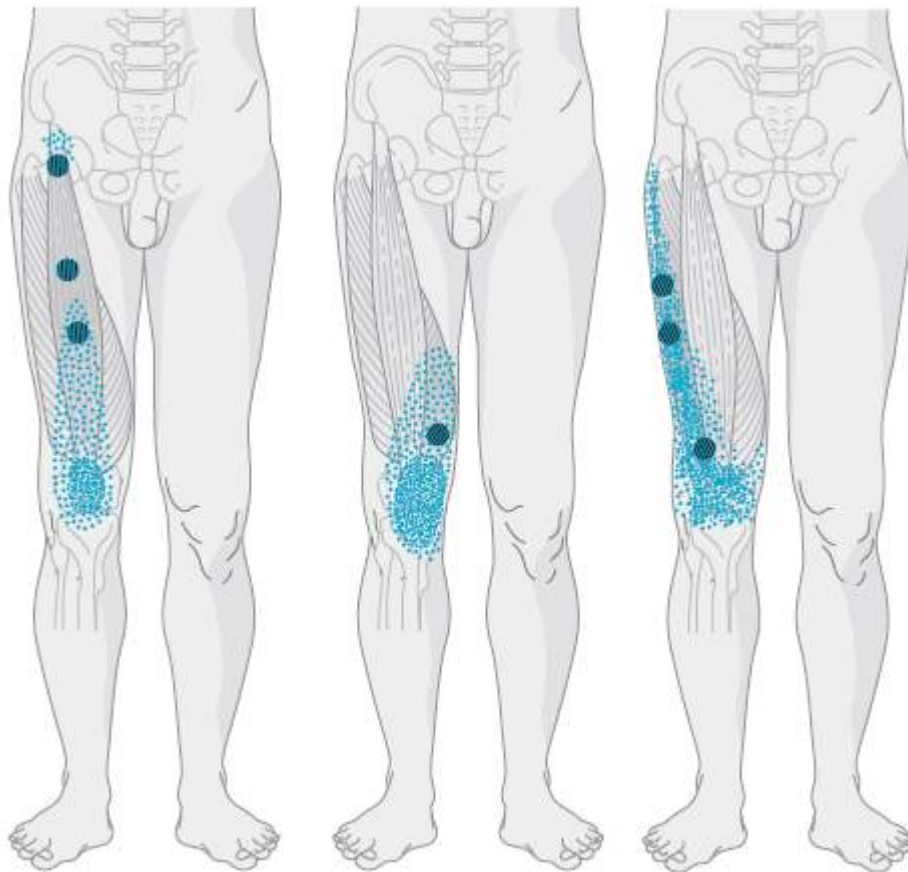
Un goupe de point hors méridien est HM-LE-4 Xi yan ou Neixiyan (en fait le point 35E Dubi et un point adjacent au niveau du tendon patellaire) est efficace pour toutes les pathologies de la patella.

⁶⁶ <http://emedicine.medscape.com/article/1249472-overview>

En acupuncture de Tung, la combinaison suivante est donnée pour les douleurs au niveau du tendon patellaire : 3F Taichong coté douloureux et 6MC Neiguan côté opposé.

Points trigger :

Il y a des points trigger sur les muscles composant le quadriceps fémoral, à savoir le muscle vaste latéral, le muscle vaste médial et le muscle droit fémoral. Ces points trigger sont au voisinage des points d'acupuncture 11Rte Jimen, 31E Biguan, 32E Futu, 33E Yinshi pour le muscle droit fémoral, le 10Rte pour le muscle vaste médial et les 34E Liangqiu, 31VB Fengshi et 32VB Zhongdu pour le muscle vaste latéral. La douleur projetée sur la face antérieure du genou peut ressembler à celle due à la lésion du tendon patellaire, bien qu'elle soit en général plus diffuse⁶⁷.



5.7.2. Cas clinique

R. est un joueur de basketball évoluant en championnat universitaire de 20 ans. Il consulte pour une douleur à la jambe gauche au niveau du tendon patellaire. La douleur est accompagnée d'une sensation de craquement. Elle est améliorée au mouvement. Le patient souffre de cette douleur depuis 2 ans, ce qui l'empêche de progresser dans son sport.

Le patient présente une langue humide, avec un creux dans la zone du métal. Le pouls est relâché, en 2 2 0 signe de plénitude au niveau de la Rate, avec un vide au niveau du Métal. Il a également les pieds constamment humides.

⁶⁷ D. Irnich « Myofascial trigger points comprehensive diagnosis and treatment » chap 33 p 495.

1^{er} traitement :

Le patient présente des signes d'excès d'humidité et de vide de l'élément métal. Renforcer l'axe tai yin (Terre et metal) dans son ensemble constitue la base du traitement, avec la douleur au niveau du tendon patellaire.

A distance :

8Rte point Xi de la Rate, et 40E pour éliminer l'humidité.

12 DM Zhongwan, point nœud de l'axe tai yin pour renforcer la qualité climatique de l'axe, également point mu de l'Estomac, pour renforcer le yang de la Terre.

7P Lieque point luò du shou tai yin et 4GI point yuan du shou yang ming, pour renforcer le Métal.

En local :

HM-LE-4 Neixiyan, et cônes de moxa sur le tendon patellaire.

34VB Yanglingquan point hui réunion des muscles et des tendons.

A l'issue de la séance, le patient a constaté une diminution de la douleur à l'extension du genou.

2^{eme} traitement :

La deuxième séance a eu lieu 2 semaines après la première. Entre-temps, la douleur au genou est revenue, bien que moins forte qu'avant le 1^{er} traitement. Le traitement est resté le même avec en plus :

A distance :

20V Pishu et 21V Weishu points shu de la Rate et de l'Estomac pour renforcer la terre.

11GI Quchi et 36E Zusanli en combinaison pour équilibrer l'axe yangming.

En local :

Electro acupuncture entre 34E Liangqiu et 35E Dubi⁶⁸. Ce traitement est donné comme efficace pour toutes les affections tendineuses du genou

Suite à la deuxième séance, la douleur a pratiquement disparu, néanmoins elle est de nouveau revenue bien que moins importante, après que le patient ait disputé un match de basketball.

Entre temps, le patient a consulté un médecin et fait des examens cliniques qui ont révélé une fissure du tendon patellaire, ce qui pourrait expliquer le fait que la douleur revienne notamment après la reprise du sport. Le médecin lui a prescrit un repos de 3 à 6 mois. Le patient est intéressé par la reprise des séances d'acupuncture pour renforcer son système tendino-musculaire et travailler à l'élimination de l'humidité.

5.8. Fractures

En acupuncture traditionnelle, le Rein gouverne les os. Il est possible d'accélérer la cicatrisation osseuse après une fracture à l'aide des points suivants :

11V Dazhu points Hui des os.

7R Fuli points Jing de nature métal du zu shao yin, renforce le Rein et cicatrise le tissu associé qui est l'os.

39VB Xuanzhong point Hui de la moelle donc de la moelle osseuse

⁶⁸ Zheng Qiwei, *Experience in the point selection for electro-acupuncture*, Journal of Traditional Chinese Medicine 1998; 18(4): 277-281

L'électro acupuncture peut également être utilisée. La technique consiste à utiliser les points ashi au centre d'une fracture, et aux extrémités de l'os atteint : par exemple pour une fracture de l'humérus, utiliser les points 11GI Quchi et 15 GI Jianyu. Pour une fracture du fémur, utiliser les points 10Rte Xuehai et 31E Biguan⁶⁹.

Une étude chinoise a démontré l'efficacité de l'acupuncture pour accélérer la guérison de la fracture de l'humérus⁷⁰.

Il serait intéressant d'avoir un cas clinique à étudier, afin de mettre en application ces pistes de traitement et constater leur efficacité.

⁶⁹ Zheng Qiwei, "Experience in the point selection for electro-acupuncture", Journal of Traditional Chinese Medicine 1998; 18(4): 277-281.

⁷⁰ Hsueh TP1, Chiu HE. « Traditional Chinese medicine speeds-up humerus fracture healing: two case reports ».

CONCLUSION

L'acupuncture traditionnelle par son approche globale permet à l'homme de tendre vers son potentiel physique et psychique. Elle encourage la pratique des exercices physiques pour la santé, et l'adéquation entre l'intensité de l'exercice et le repos.

Nous avons vu que l'acupuncture traditionnelle répond aux besoins spécifiques des sportifs et que l'histoire de l'utilisation de l'acupuncture pour le sport est ancienne. Elle permet d'accompagner concrètement le sportif dans la gestion de son stress, de sa condition physique, de ses performances et de sa récupération.

L'acupuncture traditionnelle est riche en méthodes et techniques de traitement particulièrement efficaces pour traiter les pathologies musculo-squelettiques liées au sport.

A travers des cas cliniques, nous avons étudié des pistes de traitement et constaté l'efficacité de l'acupuncture traditionnelle dans le traitement de pathologies courantes rencontrées chez les sportifs.

Il revient donc à chaque acupuncteur traditionnel amené à accompagner des sportifs d'apprendre, de progresser et de pousser sa maîtrise et sa technique toujours plus loin, pour être lui-même performant et être capable d'apporter une réponse efficace aux besoins de la pratique du sport, où l'efficacité est un réel challenge.

REFERENCES

- J.E.H Niboyet « *Le Traitement des Algies Par Acupuncture* » Editions Maisonneuve
- J.Motte « *Lingshu* »
- J. Motte « *Vade Mecum d'Acupuncture Traditionnelle* ». Ed Trédaniel.
- Peter E. Baldry « *Acupuncture, Trigger Points and Musculoskeletal Pain* » Elsevier, LTd.
- W. Reaves "The Acupuncture Handbook of Sports Injuries and Pain". Hidden Needle Press (2009)
- P. Laurent "l'Esprit des Points", Editions You Feng.
- P. Laurent "Traitement de la douleur".
- R.Tan « *Acupuncture 1 2 3* »
- China People's « *Cupping Therapy* »
- M. Lee « *Master Tong's Acupuncture* » Blue Poppy Press.
- P. Deadman, M. Al-Khafaji « *A Manual of Acupuncture* » Journal of Chinese Medicine Publications.
- G. Maciocia « *La pratique de la médecine chinoise* », Elsevier Masson.
- McCann, Ross "Practical Atlas of Tung's Acupuncture"
- Wei Chieh Young "Lectures on Tungs Acupuncture": Points Study
- A Study of Master Tong's Acupuncture/Moxibustion Regular Channel [&] Extraordinary Points.*
- Yu Huichan and Han Furu, *Golden Needle Wang Leting*, 1996 Blue Poppy Press, Boulder, CO
- F. Netter, "Atlas d'anatomie Humaine", Saunders, Elsevier
- D. Irnich « *Myofacial trigger points comprehensive diagnosis and treatment* », Churchill Livingstone.
- Goret O, Nguyen J. « *L'acupuncture améliore-t-elle la performance du sportif sur cycloergomètre ?* » *Acupuncture et Moxibustion*. 2008;7(2):153.
- Dorsher PT (May 2006). "Trigger points and acupuncture points: anatomic and clinical correlations". *Medical Acupuncture* **17** (3).
- Dorsher PT (July 2009). "Myofascial referred-pain data provide physiologic evidence of acupuncture meridians". *J Pain* **10** (7): 723–31
- Zheng Qiwei, *Experience in the point selection for electro-acupuncture*, *Journal of Traditional Chinese Medicine* 1998; 18(4): 277-281.
- www.emedicine.com
- <http://lnpca.athle.com/>
- www.passeportsante.net
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>