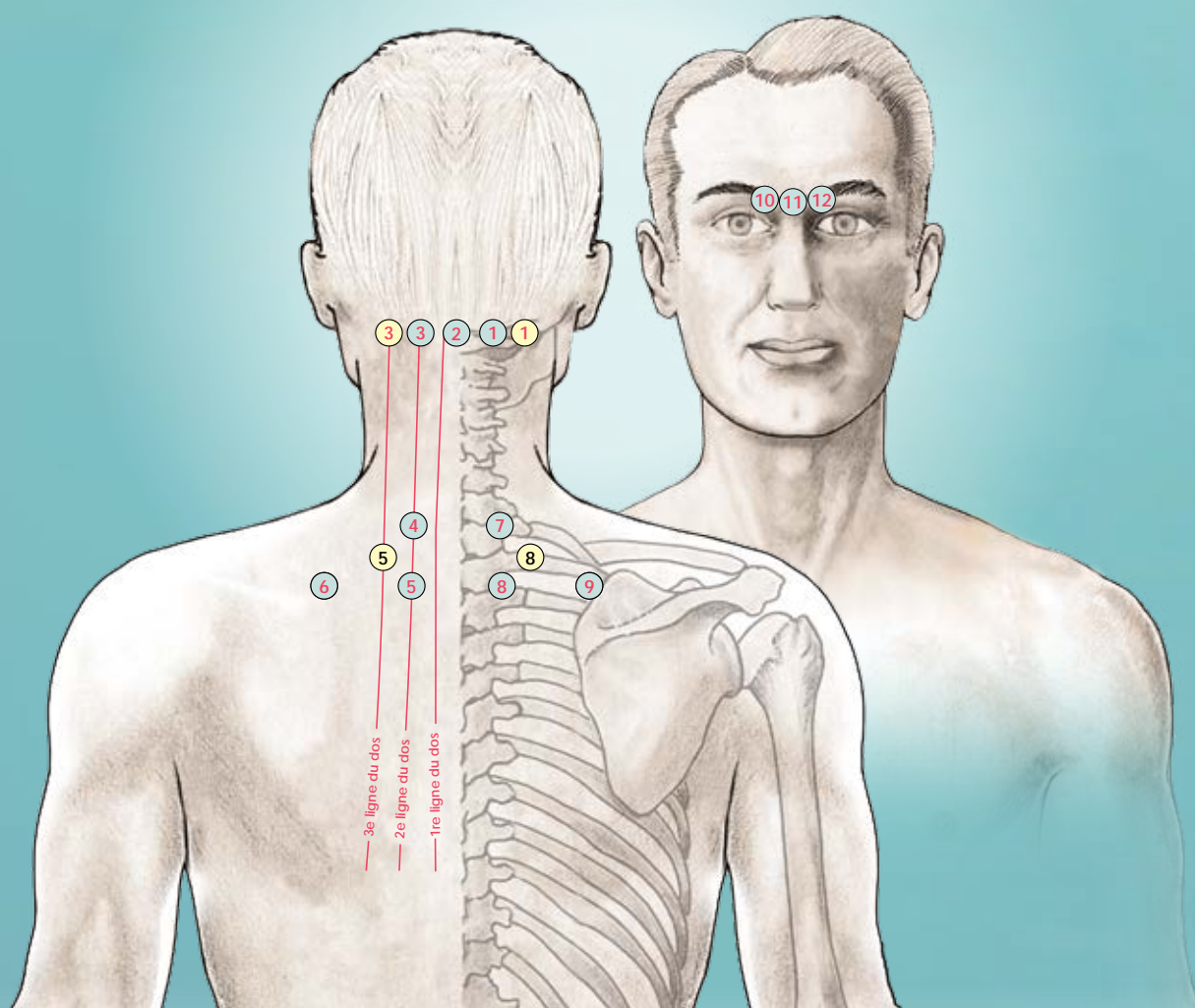


# ACUPRESSION THAÏE

Traitement des troubles tendino-musculaires

Selon l'école du Wat Po de Bangkok



Un guide complet, étape par étape, de Noam Tyroler

Apprenez l'acupression thaïe en vidéo

[www.thaiacu.com](http://www.thaiacu.com)

## Les protocoles de traitement dans ce chapitre

Protocole - 51 "Entorse externe de la cheville"

Protocole - 52 "Entorse externe de la cheville avec gonflement"

Protocole - 53 "Entorse interne de la cheville"

## Traitement des pathologies de la cheville

L'entorse de la cheville est la plus fréquente des blessures de la jambe. Elle survient généralement en marchant vite, ou en courant sans faire attention, notamment sur terrain instable, dans l'obscurité, ou alors en trébuchant sur quelque chose, ou encore lors d'une activité sportive, à la mauvaise réception d'un saut.

Les protocoles d'acupression thaïe sont très efficaces pour soigner les entorses qui ne nécessitent pas d'intervention chirurgicale. Parmi les trois protocoles proposés, faites un choix en fonction des symptômes établis selon le diagnostic thaï (voir le tableau diagnostic), indépendamment de la définition médicale occidentale de la pathologie.

Chaque fois que les symptômes de votre patient concordent avec ceux qui sont décrits dans l'un des protocoles thaïs, essayez ce protocole et observez la réaction de votre patient. Si vos pressions sont bien accueillies, le traitement pourra donner de bons résultats. Si vous constatez une amélioration, continuez.

Protocole thaï	Pathologie sous-jacente éventuelle
Entorse externe de la cheville	Entorse latérale de la cheville
Entorse externe de la cheville avec gonflement	Entorse latérale de la cheville
Entorse interne de la cheville	Entorse médiale de la cheville

## Les pathologies de la cheville

### Entorse latérale de la cheville

C'est l'affection la plus courante de la jambe. Il s'agit d'une lésion du ligament talofibulaire antérieur, à l'avant de la malléole externe, provoquée par une supination excessive – inversion, flexion plantaire ou adduction du pied. Les entorses plus graves (de 2e et 3e degrés) impliquent une lésion sur un ligament supplémentaire, le calcanéo fibulaire, sous la malléole externe. Les symptômes associés sont : douleur, instabilité, difficultés voire impossibilité de marcher, et une inflammation qui peut durer plusieurs semaines. Souvent l'entorse a tendance à devenir récurrente sur la même cheville. Elle peut également se traduire par un hématome autour de la malléole, qui change de couleur (rouge, bordeaux puis noir).

### Entorse médiale de la cheville

Plus rare que l'entorse latérale, elle est souvent bien plus grave. Il s'agit d'une lésion d'un seul, de deux ou des quatre ligaments deltoïdiens - talofibulaire postérieur, calcanéofibulaire, fibionaviculaire et talofibulaire antérieur. Elle est provoquée par une pronation excessive. La capacité d'éversion des chevilles étant très limitée, il faut une grande force pour provoquer ce type d'entorse. C'est pour cette raison que les entorses médiales de la cheville sont souvent accompagnées d'avulsions du tendon, de dislocations, et de fractures de la cheville. Les symptômes associés sont : douleur, difficulté voire impossibilité de marcher, et une inflammation qui peut durer plusieurs semaines.

## Contre-indications et mises en garde

- **Pas d'étirements en cas de traumatisme grave**  
Des étirements doux peuvent être efficaces en cas de problèmes chroniques, mais ils peuvent s'avérer dangereux en cas de traumatismes aigus.
- **Pas de pression directe sur des tissus enflammés.**  
Une pression directe sur une zone enflammée aggraverait l'inflammation (même si le massage superficiel d'une zone enflammée, lors de troubles chroniques, est utile). Traitez

les points d'acupression qui ne sont pas sur la zone enflammée. Les protocoles thaïs sont très efficaces même lorsqu'on ne traite pas directement les points de la cheville. En traitant la zone non enflammée, on peut obtenir de bons résultats.

- **Pas de pressions sur des lignes ou des points sensibles qui créent ou aggravent les symptômes**
- **Éviter toute pression qui fasse se rétracter ou reculer votre patient**

### Attention danger !

En présence des symptômes suivants, votre patient doit être examiné par un médecin.

- Récent traumatisme grave de la cheville
- Blessure entraînant une déformation autour de la cheville. Il peut s'agir d'une fracture.
- Incapacité à marcher. Il peut s'agir d'une fracture ou d'une entorse grave.
- Douleur au repos
- Douleur à la cheville persistant au-delà de quelques jours
- Douleur constante ou progressive
- **Signes d'infection tels que fièvre, rougeur, chaleur. Il peut s'agir d'une infection de l'articulation, qui doit être traitée en urgence.**
- Tout signe inhabituel
- État critique

### Choix du traitement - méthode à suivre

1. Localisez la douleur, vérifiez si la cheville est enflée, puis identifiez les mouvements qui provoquent ou aggravent cette douleur.

Demandez au patient de:

- a. Bouger doucement le pied, dans toutes les directions : inversion, éversion, flexion plantaire, flexion dorsale, rotation médiale et latérale, et surtout pronation et supination.
- b. Vous indiquer la localisation exacte de sa douleur dès qu'elle apparaît

2. Choisissez le traitement adapté

Une fois le mouvement à l'origine de la douleur identifié, que la cheville soit enflée ou non, vous êtes en mesure de choisir un protocole (voir le tableau de diagnostic).

3. Commencez le traitement et vérifiez que vous avez choisi le bon protocole

Pour vérifier si les points du protocole choisi sont pertinents et efficaces, pressez chaque point et observez les réactions de votre patient. Surtout ne l'embêtez pas avec trop de questions dès le début ! Laissez-le plonger dans un état de concentration, de plus en plus profonde. Il lui faudra souvent un peu de temps pour "rentrer" dans le traitement et être en mesure d'indiquer (sans forcément la verbaliser) l'efficacité des points. Les réactions commencent à être "fiables" à partir du deuxième passage. Posez des questions brèves, du type : "Là ?", "C'est agréable ?", "Douloureux ?" Si les lignes et les points sont pertinents et efficaces, continuez le traitement : vous avez choisi le bon protocole.

**PROTOCOLE 51 (PAGE 230)**

**Entorse externe de la cheville**

- Entorse localisée sur la partie externe de la cheville
- Douleur localisée à l'extérieur de la cheville autour de la malléole latérale
- L'entorse externe de la cheville survient lorsque la cheville est forcée en inversion (pliée vers l'intérieur)
- La douleur s'accroît principalement avec la supination de la cheville - inversion, rotation interne et flexion plantaire. Dans certains cas très aigus, marcher est impossible.

**PROTOCOLE 52 (PAGE 232)**

**Entorse externe de la cheville avec gonflement**

- Entorse localisée sur la partie externe de la cheville, avec gonflement autour de la cheville, jusqu'au quart de la jambe.
- Raideur et douleur se situent sur la partie externe de la cheville, autour de la malléole latérale.
- Le gonflement peut durer quelques semaines, au cours desquelles la peau change de couleur dans cette zone
- L'entorse médiale externe de la cheville intervient lorsque la cheville est forcée en inversion (pliée vers l'intérieur)
- La douleur augmente principalement lorsque la cheville est en supination - inversion, rotation interne et flexion plantaire.

**LOCALISATION DE LA DOULEUR**



**MOUVEMENT DOULOUREUX**

**LOCALISATION DE LA DOULEUR**



**MOUVEMENT DOULOUREUX**



## PROTOCOLE 53 (PAGE 234)

### Entorse interne de la cheville

- L'entorse est localisée à l'intérieur de la cheville
- Rigidité et douleur sont localisées à l'intérieur de la cheville, autour de la malléole médiale
- Lors d'une entorse interne de la cheville, la cheville subit une éversion (pliée vers l'extérieur)
- la douleur augmente surtout en pronation - éversion, rotation externe et flexion dorsale.

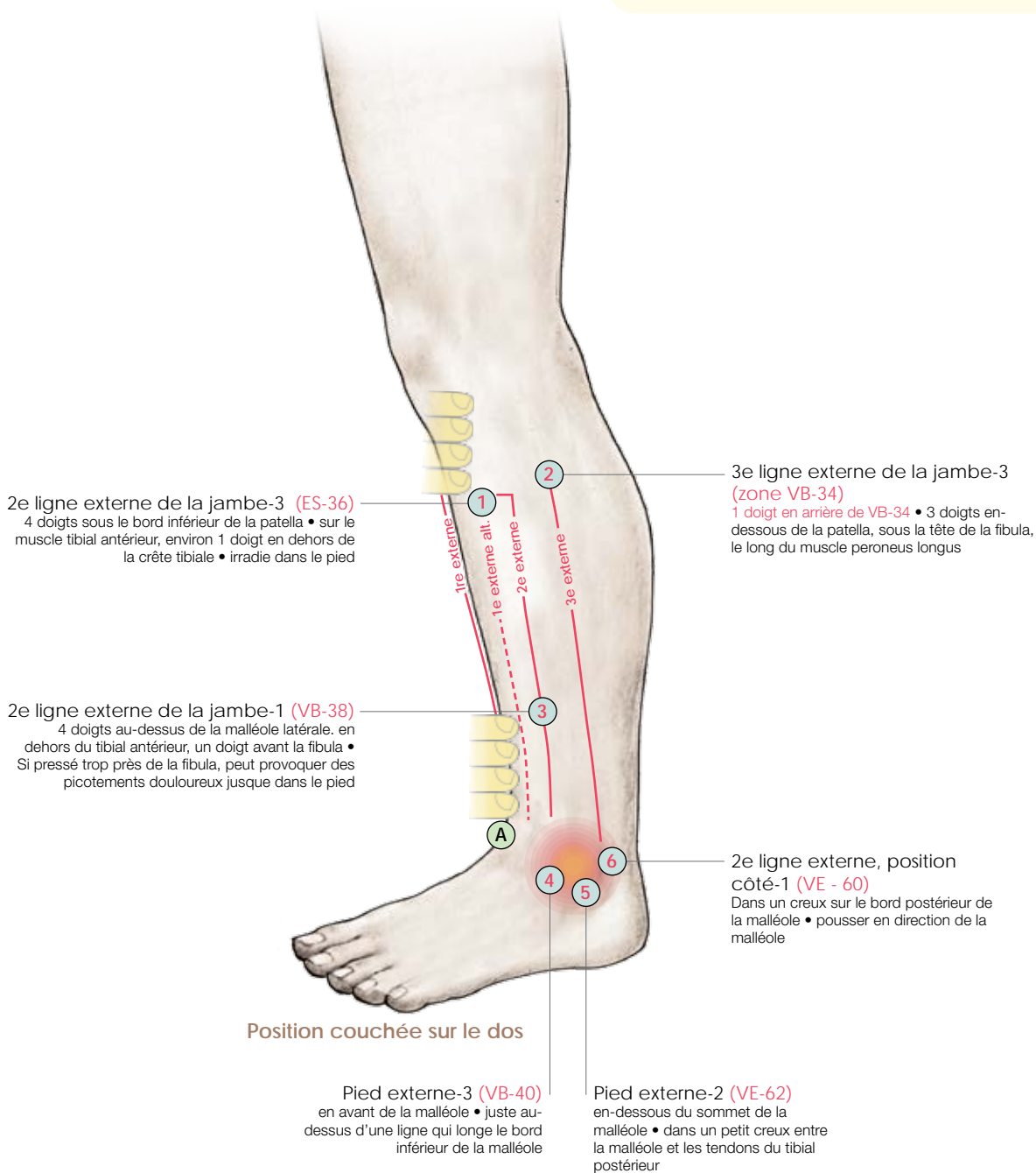
### LOCALISATION DE LA DOULEUR



### MOUVEMENT DOULOUREUX



Si les mouvements de flexion plantaire sont douloureux (entorse modérée de la cheville haute), travaillez la ligne 1 ou, mieux, la ligne 1 alternative, le long du muscle tibial antérieur, 1 doigt en dehors du tibia - voir les pointillés. Pressez également ① (avec le genou si nécessaire) et le point supplémentaire A, dans le creux juste en avant de la cheville, entre les deux tendons.



## Description du problème :

- Entorse située sur le côté externe de la cheville.
- La douleur est localisée sur le côté externe de la cheville, autour de la malléole latérale, aux points ④, ⑤ et ⑥. Le point le plus douloureux est souvent le ④.
- La douleur peut être aigüe ou chronique.
- L'entorse de cheville externe survient souvent lors d'une inversion forcée (pliée vers l'intérieur). Par exemple, lors d'un faux pas, en marchant ou en courant sans faire attention, notamment sur terrain accidenté, dans l'obscurité, ou en trébuchant sur quelque chose, ou encore à la mauvaise réception d'un saut lors d'une pratique sportive.
- La douleur augmente principalement lorsque la cheville est en supination - inversion, rotation interne et flexion plantaire.
- Une entorse de cheville se traduit par un mauvais équilibre, de l'instabilité et des douleurs lors de la marche. Dans certains cas aigus, il est impossible de marcher.



## Les étapes du traitement

### Instructions d'ordre général :

Ce protocole peut également être adapté aux patients qui viennent pour un traitement global, qui ont eu des entorses par le passé, jamais complètement rétablies, et qui ne savent pas qu'un traitement de la cheville leur serait nécessaire. Une cheville instable peut être la cause de troubles de la hanche, du bas comme du haut du dos, ou encore de l'épaule.

### 1. Travail des lignes thérapeutiques

Installez votre patient en position couchée sur le dos. Travaillez les trois lignes externes de la partie inférieure de la jambe, du genou jusqu'à la cheville, puis en remontant - 2 à 3 fois. Vérifiez également la ligne I en pointillé : travaillez-la si elle s'avère efficace. Pour les praticiens en massage thaï : travail de la ligne au pouce.



### 2. Travail des points d'acupression

**Étape a.** Pressez les points ① à ③.

Répétez de 3 à 4 fois.

**Étape b.** Demandez à votre patient de plier le

genou et de poser le pied sur le tapis. Pressez les points ④ à ⑥.

Répétez 3 à 4 fois. Si l'un des points autour de la malléole est trop sensible, ne le travaillez pas. La douleur est bienvenue, tant qu'elle reste "agréable", tant que votre patient vous autorise à appuyer, et tant qu'elle disparaît lorsqu'on relâche la pression des pouces.

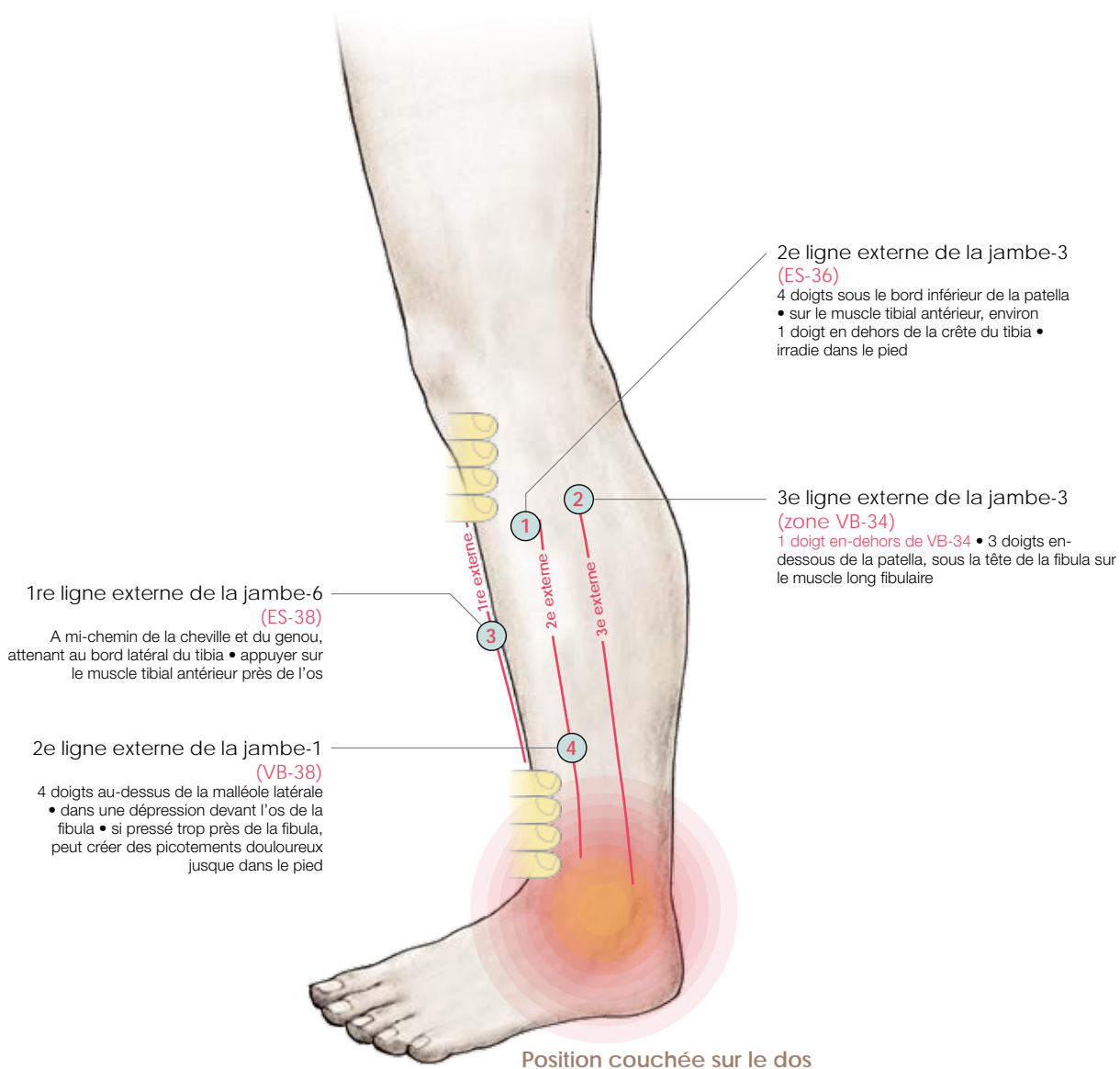


### Sélection des points thérapeutiques



### Précautions :

- Consultez un spécialiste avant de traiter un cas grave, ou toute lésion de la cheville sujette à caution.
- Aucun étirement de la jambe, même si les étirements peuvent s'avérer utiles dans certains cas très chroniques.
- Pas de pression directe sur une cheville enflée.
- Traitez tous les jours jusqu'à rémission. Pour les cas non aigus, traitez deux fois par semaine.
- Avant de répéter le traitement, attendez que votre patient n'ait plus de douleur (le cas échéant) liée au traitement précédent.





## Description du problème :

- Entorse située sur la partie externe de la cheville, avec un gonflement autour de la cheville jusqu'au point ④.
- Douleurs et raideurs localisées sur la partie externe de la cheville, autour de la malléole latérale
- La douleur peut être chronique ou aiguë. L'enflure peut durer jusqu'à plusieurs semaines, au cours desquelles la peau change de couleur.
- L'entorse de cheville externe correspond à une inversion (extension vers l'intérieur) de la cheville. Par exemple, lors d'un faux pas, en marchant ou en courant sans faire attention, notamment sur terrain accidenté, dans l'obscurité, ou en trébuchant sur quelque chose, ou encore à la mauvaise réception d'un saut lors d'une pratique sportive.
- La douleur augmente principalement en supination de la cheville -inversion, rotation interne et flexion plantaire.
- L'entorse se traduit par : mauvais équilibre, instabilité et douleur lors de la marche. Dans certains cas sévères, il est impossible de marcher.



## Les étapes du traitement

### 1. Travail des lignes thérapeutiques

Couchez votre client sur le dos. Travaillez les trois lignes externes du bas de la jambe, en descendant, depuis le genou jusqu'au point ④ (4 doigts au-dessus de la cheville), puis remontez. Faites deux ou trois passages. N'allez pas au-delà du point ④. N'exercez aucune pression sur la zone enflée. Pour les praticiens de massage thaï : travail au pouce sur ces lignes.



### 2. Travail des points d'acupression

Pressez les points ① à ④. Répétez la séquence jusqu'à 10 passages. Cessez si les points deviennent sensibles. Ajustez l'intensité de pression à votre patient.



## Traitement complémentaire en option

### 3. Massage de la face externe du pied

Suite au protocole, si le gonflement s'est résorbé, vous pouvez masser la zone dorsale du pied, doucement, avec les pouces.

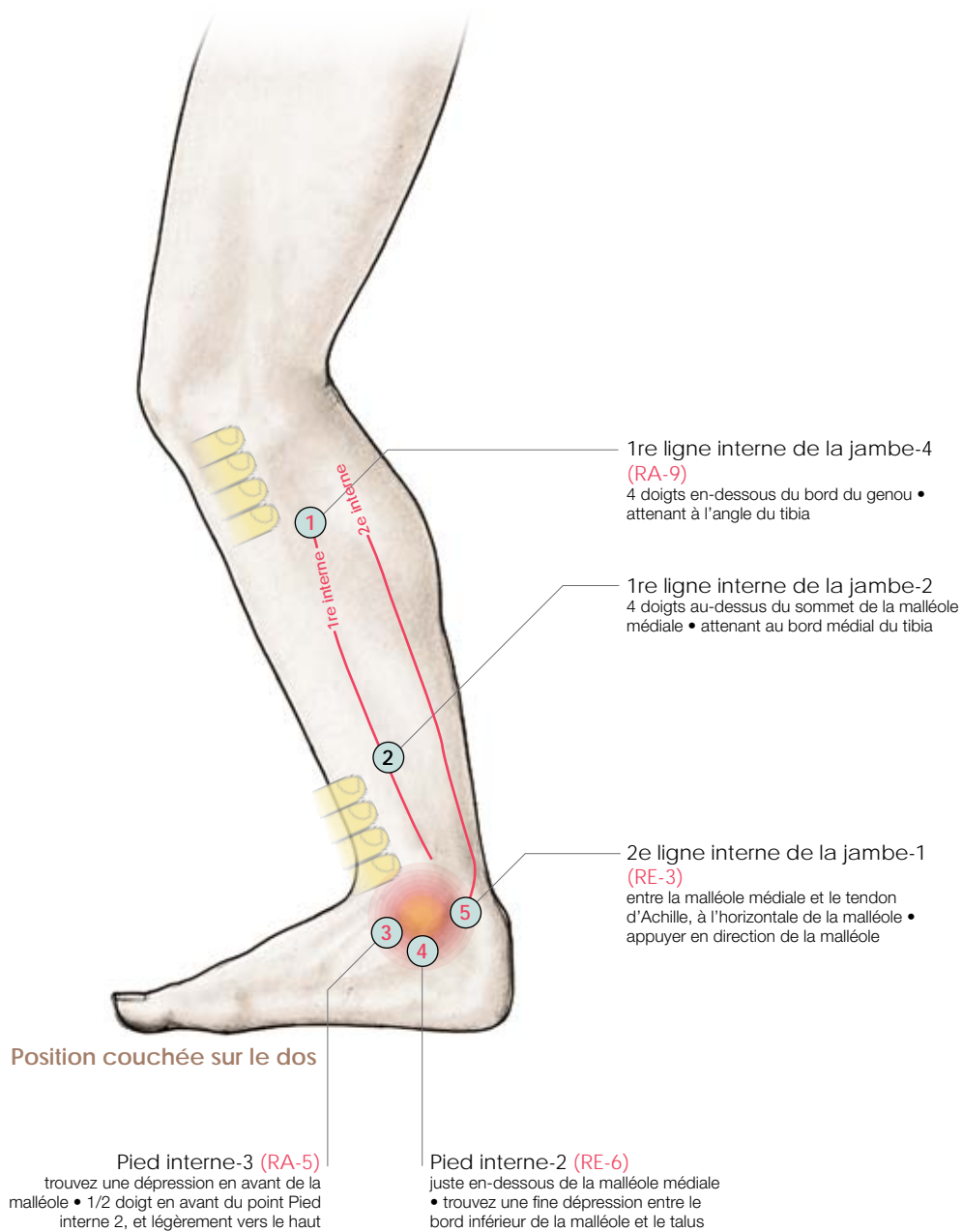


## Précautions:

- Consultez un spécialiste avant de traiter un cas grave, ou toute lésion de la cheville sujette à caution.
- Aucun étirement de la jambe, même si les étirements peuvent s'avérer utiles dans certains cas très chroniques.
- Pas de pression directe sur une cheville enflée.
- Traitez tous les jours jusqu'à rémission. Pour les cas non sévères, traitez deux fois par semaine.
- Avant de répéter le traitement, attendez que votre patient n'ait plus de douleur liée au traitement précédent (le cas échéant).

## Sélection des points thérapeutiques





## Description du problème :

- Entorse située sur la partie interne de la cheville.
- Douleurs et raideurs localisées sur la partie interne de la cheville, autour de la malléole médiale, aux points ③, ④ et ⑤. Le point ⑤ est souvent le plus douloureux.
- La douleur peut être chronique ou aigüe.
- L'entorse de cheville interne correspond à une éversion de la cheville (pliée vers l'extérieur). Elle survient en général lors d'un faux pas, en marchant ou en courant sans faire attention, notamment sur terrain accidenté ou dans l'obscurité, ou par accident sur quelque chose qu'on n'avait pas vu, ou à la mauvaise réception d'une chute lors d'une activité sportive.
- La douleur augmente principalement en pronation de la cheville -éversion, rotation externe et flexion dorsale.
- L'entorse se traduit par : mauvais équilibre, instabilité et douleur lors de la marche. Dans certains cas aigus, il est impossible de marcher.



## Les étapes du traitement

### 1. Massage de la jambe

Installez votre patient en position couchée sur le dos, le genou légèrement plié sur un coussin de soutien. Travaillez la jambe en partant du genou jusqu'à la cheville, puis remontez. Répétez 2 à 3 fois. Pour les praticiens en massage thaï : travail en pressions palmaires.



### 2. Travail de la ligne thérapeutique

Travaillez la première ligne interne de la jambe, en partant du genou vers la cheville, puis en remontant - 2 à 3 fois. Pour les praticiens en massage thaï : travail de la ligne au pouce.



### 3. Travail des points d'acupression

Pressez les points ① à ⑤. Répétez cette séquence, jusqu'à 10 passages. Si l'un des points autour de la malléole est trop sensible, ne le pressez pas. Ajustez l'intensité de pression à votre patient. La douleur est bienvenue, tant qu'elle reste "agréable", tant que votre patient vous autorise à appuyer, et tant qu'elle disparaît lorsqu'on relâche la pression des pouces.



### Précautions:

- En cas de symptômes aigus ou en cas de doute, consultez un spécialiste.  
Toute douleur au repos peut être le signe d'une fracture.
- Traitez tous les jours jusqu'à rémission. Pour les cas non sévères, traitez jusqu'à deux fois par semaine.
- Aucun étirement de la cheville, même si les étirements s'avèrent efficaces pour les cas chroniques.
- Pas de pression directe sur une cheville enflée
- Si le traitement provoque des douleurs, attendez bien leur disparition avant de le répéter.

### Sélection des points thérapeutiques



# L'ACUPRESSION THAÏE

est la branche thérapeutique du massage thaï

## Ce guide complet et détaillé comprend :

- 60 protocoles thérapeutiques traditionnels pour traiter les douleurs tendino-musculaires
- un atlas anatomique pour localiser les 230 points d'acupression
- plus de 200 schémas et 800 photos

## Un guide pour vous accompagner pas à pas

Du diagnostic à l'application, 60 protocoles de traitement simples, pour soigner les troubles les plus courants tels que :

- maux de tête et troubles de la face
- affections de la nuque, de l'épaule, du bras, du coude et du poignet
- entorses de cheville, du poignet et des doigts de pied
- troubles du dos, des lombaires, de la hanche, de la jambe et du genou

## À qui s'adresse ce livre ?

Aux praticiens en massage thaï, acupression, kinésithérapie, ostéopathie, acupuncture, shiatsu, Tuina, Amma, réflexologie, massage Deep Tissue, massage sportif, massage suédois, mais également aux préparateurs physiques, professeurs de fitness, de Pilates, ou de yoga !

## L'acupression thaïe, c'est quoi ?

Une thérapeutique traditionnelle ancestrale utilisée pour soigner la plupart des maux, par la pression de points ou de lignes spécifiques. On utilise les pouces, les mains, les coudes, ou les genoux, pour travailler les lignes d'énergie et les points thérapeutiques. Ce livre présente les fondamentaux de l'acupression thaïe. Des séquences "clé en main" pour pouvoir traiter les troubles tendino-musculaires. Chaque protocole comporte une séquence combinée de points qui traite une affection particulière. L'acupression thaïe est méconnue en occident, y compris des praticiens en massage thaï. Les protocoles thérapeutiques d'acupression thaïe permettent de soigner des douleurs ciblées, liées à certains troubles musculaires ou tendineux, ce qui n'est pas le cas du massage thaï classique du corps. Ces protocoles, très efficaces, sont également très simples à utiliser.

## NOAM TYROLER

pratique le massage et l'acupression thaïs depuis 1989. Il dirige le département d'acupression et de massage thaïs de l'université Reidman International à Tel Aviv, qui compte parmi les plus grandes écoles de médecine alternative au monde.



*Ce livre représente un travail important de codification de savoirs médicaux ancestraux. Il présente une méthode simple mais très efficace pour aborder les troubles tendino-musculaires. On trouve aujourd'hui beaucoup de bons ouvrages sur le massage thaï en général, mais aucun ne concerne l'acupression thaïe. J'ai l'intime conviction qu'il pose les fondamentaux, ouvrant la voie au développement de l'acupression thaïe dans le monde.*

*Professeur Avshalom Mizrahi, directeur pédagogique de l'Université internationale Reidman de médecine alternative.*

*Je traite chaque mois plusieurs centaines de patients, soit plusieurs milliers de traitements à l'année. Un nombre qui me permet de constater l'authenticité et l'efficacité des protocoles médicaux d'acupression thaïs. C'est un enseignement traditionnel populaire qui s'apprend aisément. Jusqu'à présent, il est resté assez confidentiel. Puissent ces informations précieuses, aujourd'hui devenir accessibles aux kinésithérapeutes et à tous les praticiens en thérapies manuelles. Car ces protocoles permettent de traiter les troubles musculaires et tendineux, de manière rapide, ciblée et très efficace, et ce, dans les contraintes de temps strictes des services de santé publique.*

*Gilad Holy Or, Kinésithérapeute.*

[www.thaiacu.com](http://www.thaiacu.com)

[noamtyroler@gmail.com](mailto:noamtyroler@gmail.com)

