

# MIGRAINE ET OSTÉOPATHIE

## Différents types de migraines

Une **migraine** peut être passagère ou chronique et extrêmement douloureuse. L'ostéopathie est alors une méthode de choix pour la soigner durablement.

Une migraine, médicalement parlant, est une douleur affectant un seul côté du crâne (mi-graine). Les zones concernées sont généralement :

- les régions temporales (au niveau des tempes) ;
- les yeux en cas de **migraine ophtalmique** ;
- le cuir chevelu avec une douleur en casque (il s'agit alors d'une névralgie d'Arnold).

On distingue plusieurs types de migraines.

- Les **migraines communes** qui présentent une douleur pulsatile (battante, au même rythme que le cœur) limitée à un seul côté. Elles peuvent s'accompagner :
  - de nausées,
  - de vomissements,
  - de photophobie (sensibilité à la lumière),
  - de sensibilité aux sons,
  - d'un mal-être général associé à une irritabilité,
  - de troubles de la concentration.
- Les migraines accompagnées, qui sont précédées de signes annonciateurs tels qu'une paresthésie (fourmillements), une paralysie temporaire. Une heure après les premiers signes la douleur crânienne fait son apparition.
- Les migraines ophtalmiques qui, outre une douleur localisée au niveau de l'œil, présentent des signes d'ordre visuel (une photophobie, une perte partielle de la vue).

## Origine des migraines

Pour bien comprendre comment l'ostéopathie permet de soigner les migraines, il est important de connaître leurs origines.

Celles-ci peuvent être essentiellement de six sortes différentes lorsqu'elles ne mettent pas en jeu le pronostic vital à court terme :

- l'origine vasculaire : c'est la plus importante et elle est liée à un défaut de circulation sanguine (l'origine peut être autre, mais aboutit généralement à ce résultat) ;

- l'origine neurologique : c'est notamment le cas de la névralgie d'Arnold, mais d'autres compressions nerveuses peuvent à l'origine de migraines neurologiques ;
- l'origine ostéo-articulaire : la migraine est alors consécutive à un dysfonctionnement musculo-squelettique, le plus généralement cervical généralement accompagné de tensions musculaires ;
- l'origine traumatique : le traumatisme peut être directement crânien ou cervical ; il peut également s'agir des conséquences d'un choc qui peut être émotionnel ;
- l'origine psychologique : comme dans le cadre d'un whiplash mais à un niveau moindre, les émotions, les contrariétés, le stress peuvent être à l'origine de migraines ;
- l'origine hormonale : les menstruations peuvent s'accompagner de douleurs crâniennes dues à la variation hormonale et/ou à la tension des organes du petit bassin (via les fasciæ).

### Traitement ostéopathique

Le traitement ostéopathique sera essentiellement basé sur une des règles de base de l'ostéopathie : « La loi de l'artère est reine ».

- En effet, les migraines sont généralement liées à un défaut de vascularisation crânienne.
- L'ostéopathe va donc faire en sorte de relancer la circulation au niveau des artères par différentes techniques.

Il peut s'agir :

- d'ostéopathie crânienne avec une correction du MRP et un rééquilibrage de l'axe crânio-sacré, et donc du bassin ;
- d'ostéopathie structurelle en travaillant sur les vertèbres (le plus souvent cervicales, mais également dorsales hautes, dans la région située entre les omoplates) qui sont en lésion ostéopathique et qui peuvent empêcher :
  - la bonne vascularisation du crâne,
  - la bonne innervation du crâne ;
- de la correction d'un whiplash ;
- d'un travail viscéral :
  - au niveau des organes du petit bassin (organes génito-urinaires),
  - au niveau du foie : en médecine chinoise, le foie est lié aux yeux et il est frappant de constater que les migraines ophtalmiques sont souvent accompagnée d'une perte de mobilité hépatique (cela est vrai pour un grand nombre d'autres migraines par ailleurs).

Certains maux de tête peuvent toutefois s'avérer graves (en cas d'accident vasculaire cérébral, par exemple) et si certains signes sont présents, le thérapeute réorientera immédiatement le patient vers un neurologue ou dans les cas plus graves, vers un service d'urgences.

Le traitement peut également être pluridisciplinaire avec l'intervention d'un psychologue en parallèle, notamment dans les céphalées liées à un stress, un choc émotionnel ou à des contrariétés (on retrouve souvent un lien avec le travail).

Généralement, les céphalées qui sont prises en charge en ostéopathie cèdent en deux ou trois séances. L'avantage incontestable de l'approche ostéopathique, lorsque le traitement est complet et bien mené, est d'éviter les récurrences ou, tout du moins, de les espacer considérablement.

**À noter** : il est parfois nécessaire de travailler en collaboration avec un ophtalmologiste qui pourra vérifier si la vue du patient n'a pas besoin d'être corrigée. En effet, nombreuses sont les migraines à avoir une origine visuelle (a fortiori pour les personnes qui travaillent régulièrement devant un écran).