

**Céphalées de tension associées à une sensibilité péri-crânienne : Les effets du traitement masso-kinésithérapique des points trigger sur leurs paramètres (intensité, fréquence, durée). Une revue systématique.**

**Introduction :** La céphalée de tension (CT) est la céphalée primaire la plus fréquente dans la population générale. La CT peut être de 3 types : épisodique rare, épisodique fréquente ou chronique. Ce mal de tête serait en réalité une douleur référée provenant de points trigger (PTr) situés dans les muscles crâniens et péri-crâniens. Cette affection étant mal diagnostiquée et les patients consultant peu, une importante automédication est observée. L'objectif de notre mémoire était d'étudier les effets du traitement (TTT) masso-kinésithérapique (MK) direct des PTr sur l'intensité, la fréquence et la durée des CT chez l'adulte.

**Matériel et Méthodes :** Afin de réaliser cette revue systématique, nous avons interrogé les bases de données scientifiques sur une période comprise entre septembre 2018 et janvier 2019. Tous les types d'études étaient inclus. La population étudiée devait être majeure et souffrir de CT épisodique fréquente ou chronique. Le TTT MK devait être un TTT direct des PTr. Ses effets devaient être observés sur l'intensité, la fréquence et/ou la durée des épisodes de céphalée. Nous avons évalué les études incluses grâce à la grille de notation PEDro ainsi qu'à la grille de biais de la Cochrane.

**Résultats :** 10 études ont été incluses dans notre revue. Les TTT MK des PTr pratiqués étaient le dry needling, la compression ischémique et la technique de relâchement positionnel. L'intégralité des études a observé une amélioration des paramètres de CT suite aux TTT MK des PTr. La fréquence fut améliorée de manière significative dans toutes les études. Cependant, cette signification statistique était plus hétérogène concernant l'intensité et la durée des épisodes. 50% des études comparaient la technique MK avec un groupe contrôle, ne démontrant pas de supériorité ni d'infériorité de ce TTT par rapport à un autre.

**Discussion :** Le TTT MK direct des PTr semble participer à l'amélioration des paramètres des CT. Cependant, d'avantage de preuves sont requises et des études de qualité méthodologique supérieure sont nécessaires pour affirmer ces conclusions.

**Mots clés :** céphalée de tension, kinésithérapie, paramètres, point trigger.

---

**Tension-type headaches associated with pericranial tenderness : The effects of trigger points physical therapy treatment on their parameters (intensity, frequency, duration). A systematic review.**

**Background :** Tension-type headache (TTH) is the most common type of primary headaches in general population. There are 3 types of TTH : infrequent, frequent and chronic. TTH seems to be a referred pain produced by cranial and peri cranial trigger points (TrP). We notice a lack of diagnosis and consultation from the patients. In consequence, an important self-medication is observed. The aim of our systematic review was to assess the effects of TrP physical therapy (PT) treatment (TTT) on the intensity, frequency and duration of attacks in adult people with TTH.

**Methods :** Scientific databases were searched from September 2018 to January 2019. All types of studies were included. The studied population should be adult and suffer from frequent or chronic TTH. PT TTT should be a direct treatment of TrP. The TTT effects should be observed on the intensity, frequency and/or duration of headache attacks. We have assessed the included studies with PEDro and Cochrane scales.

**Results :** 10 studies were included in our review. The TrP PT TTT used were dry needling, ischemic compression and positional release therapy. Subsequent to the TrP PT TTT, all of the studies have shown an improvement of TTH parameters. The frequency was improved significantly in all studies. However, this statistical significance was more heterogeneous for intensity and duration of attacks. 50% of the studies compared the PT technique to a control group : the results have shown that PT TTT was not more or less effective than another treatment.

**Discussion :** The direct TrP PT TTT seems to participate in the improvement of TTH parameters. However, more evidence are needed and higher quality methodological studies are required to affirm these conclusions.

**Keywords :** tension-type headache, physical therapy, parameters, trigger point.