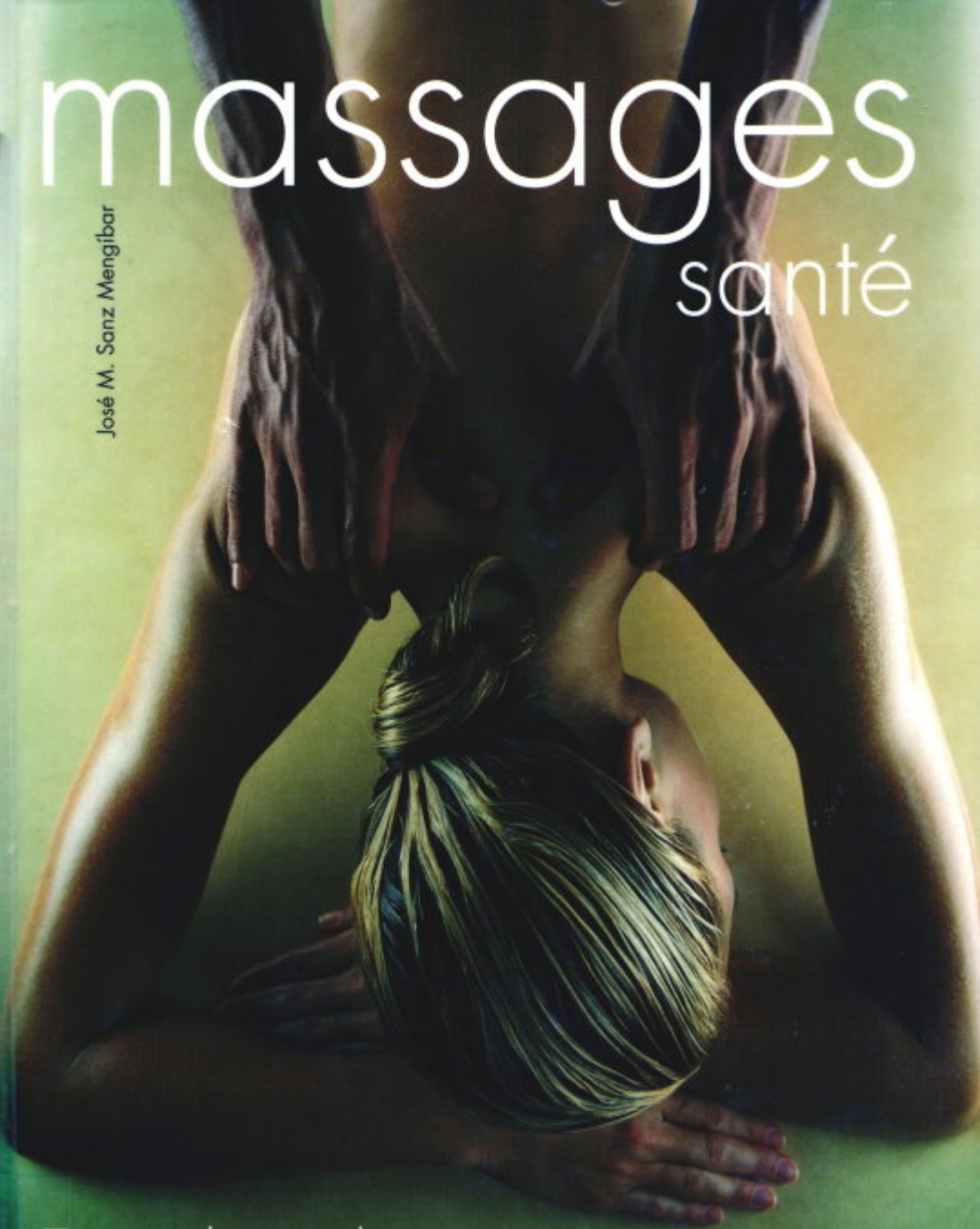
massages

santé

José M. Sanz Mengíbar



Toutes les techniques
de massages thérapeutiques

VIGOT

massages
santé

Toutes les techniques de massages thérapeutiques

José Manuel Sanz Mengîbar

VIGOT

Avertissement

Les conseils et informations délivrés dans cet ouvrage sont l'aboutissement de l'expérience de l'auteur. Leur exactitude et leur fiabilité ont été soigneusement vérifiées, mais ils n'ont en aucun cas vocation à se substituer à l'avis éclairé d'un médecin. Le lecteur est donc seul responsable de l'usage qu'il en fait et doit, en cas de doute ou de troubles persistants, demander conseil à un professionnel de la santé. L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité quant à d'éventuels dommages encourus suite à l'utilisation du présent ouvrage.

Traduit de l'espagnol par Hélène Talion

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L 122-5 2e et 3e alinéas, que les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans le but d'exemple ou d'illustration, toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (article L 122-4 du Code de la propriété intellectuelle).
Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du CPI.
Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction réservés pour tous pays.

Pour l'édition originale parue sous le titre *Masajes terapeuticos*
© 2006, Editorial LIBSA, Madrid, Espagne.
L'auteur revendique le droit moral d'être identifié en tant qu'auteur de cet ouvrage.

Crédits photographiques : Antonio Beas et LIBSA.

Pour la présente édition :
© 2007, Éditions Vigot - 23, rue de l'École-de-Médecine, 75006 Paris, France.
Dépôt légal : février 2007 - ISBN 13 : 978-2-7114-1880-0
Achevé d'imprimer en Chine.

SOMMAIRE

01 POURQUOI LE MASSAGE A-T-IL UN POUVOIR THÉRAPEUTIQUE ? 05

02 TROUBLES DE L'APPAREIL LOCOMOTEUR ET TECHNIQUES DE MASSAGE 11

03 LE MAL DE DOS 19

04 LE MASSAGE THÉRAPEUTIQUE DU DOS 39

05 LE MASSAGE THÉRAPEUTIQUE DES JAMBES ET DES BRAS

06 L'AUTOMASSAGE THÉRAPEUTIQUE DANS LES TROUBLES RHUMATISMAUX ET LES DOULEURS ARTICULAIRES 77

07 LES DOULEURS ABDOMINALES ET PELVIENNES 93

08 LE MASSAGE THÉRAPEUTIQUE CONTRE LES TROUBLES CIRCULATOIRES LYMPHATIQUES ET ARTÉRIOVEINEUX 107

09 LE MASSAGE THÉRAPEUTIQUE DU SPORTIF 125

10 LES MASSAGES THÉRAPEUTIQUES ORIENTAUX 142

01 Pourquoi le massage a-t-il un pouvoir thérapeutique ?

Le massage a d'abord été utilisé pour soulager des troubles corporels bénins. Au début, les preuves scientifiques de son efficacité manquaient, et les méthodes restaient expérimentales, mais sur toute la planète et dans de multiples cultures différentes, on constatait que l'application des mains sur le corps suivant des mouvements déterminés soulageait les maux. Le massage est ainsi passé par des périodes d'essor, comme aujourd'hui, comme par des époques plus difficiles durant lesquelles on a cessé de l'utiliser et où il était associé à des pratiques obscures à connotation ésotérique. Heureusement, les connaissances en anatomie, en physiologie et, entre autres, en médecine ayant beaucoup progressé, on peut maintenant expliquer avec clarté le comment et le pourquoi de son efficacité. Les origines du terme « massage » sont complexes ; on lui attribue des racines grecques, arabes et hébraïques. Quoi qu'il en soit, cela fait plus de 4 000 ans que l'on y a recours à des fins thérapeutiques dans les pays orientaux, et c'est sans doute l'une des techniques les plus universelles de la médecine traditionnelle.

LE MASSAGE ET SES EFFETS THÉRAPEUTIQUES

Dans l'Antiquité, c'est par intuition que l'on avait recours au massage pour calmer les petits maux. Chacun d'entre nous sait d'ailleurs par expérience qu'en appliquant ses mains sur une zone douloureuse de son corps, on obtient une diminution de la douleur (effet analgésique). En outre, nous connaissons aujourd'hui les mécanismes de l'action du massage sur différents troubles et le pourquoi de son efficacité thérapeutique.

La modification de la circulation sanguine : les parties du corps souffrant de troubles sont souvent mal irriguées par le sang, ce qui entraîne des inflammations locales. Or, la manipulation du corps par les mains va provoquer une augmentation de la température et de l'irrigation sanguine dans la région concernée. Cela facilitera l'arrivée des nutriments et de l'oxygène dans la zone affectée, et améliorera l'élimination ultérieure des déchets rejetés par les cellules. Sans massage, l'inflammation risquerait de se propager de tissu en tissu du fait de l'accumulation des déchets dans l'organisme.

Il existe aussi des massages spécifiques adaptés aux troubles de la circulation lymphatique, comme le drainage lymphatique manuel. Il s'agit alors de favoriser la circulation de la lymphe et d'éviter son accumulation dans les tissus.

Des manipulations particulières permettent également d'obtenir des effets de vidage ou de pompage du sang veineux chez les individus qui souffrent de problèmes de retour veineux vers le cœur.

Les effets mécaniques directs : les principaux bénéficiaires des différentes pressions et mobilisations faites avec les mains sont les tissus mous. En pétrissant ces derniers, on obtient une réduction, voire une élimination, des contractures musculaires tout en travaillant le tonus musculaire et la relaxation. Il arrive aussi que des régions du corps soient figées, présentent des adhérences ou des fibres qui ne cicatrisent pas bien : les terminaisons nerveuses sont alors irritées, tandis que l'approvisionnement en substances nutritives et l'élimination des déchets cellulaires sont altérés. Le masseur peut mobiliser ces tissus ou obtenir une meilleure cicatrisation de leurs fibres pour éliminer la douleur.

Les récepteurs sensoriels : la manipulation du corps suivant les techniques spécifiques du massage permet d'obtenir la désensibilisation des tissus cutanés, mais cela ne correspond pas à une perte de la sensibilité, au contraire la stimulation sensitive des terminaisons libres augmente le seuil de la douleur ; ainsi, les stimuli devront être plus puissants pour activer les récepteurs sensitifs de la personne qui reçoit le massage ce qui équivaut à une réduction de la douleur ressentie.

Il existe dans la peau d'autres récepteurs sensitifs que l'on peut stimuler par massage du fait de l'augmentation de température provoquée : ce sont les thermorécepteurs qui jouent aussi un rôle important dans la réduction de la douleur.

La théorie de la porte (« Gate-control ») : les fibres nerveuses qui reçoivent les messages sensitifs et douloureux d'une même partie du corps présentent des caractéristiques différentes (épaisseur, vitesse de transmission, gaine). D'autre part, chaque stimulus est appréhendé par divers récepteurs et parvient au cerveau en suivant **un** trajet indépendant. Il est ainsi prouvé que la stimulation cutanée des récepteurs du toucher inhibe la transmission des stimuli douloureux par leurs propres fibres nerveuses.

D'ailleurs, nous faisons tous naturellement appel à ce mécanisme physique qui a pour effet de diminuer la douleur : par exemple, dès que nous avons reçu un choc, nous frottons la partie du corps concernée. Ce massage stimule fortement les récepteurs du toucher, et, en conséquence, réduit la douleur ressentie.

Les substances analgésiques libérées par l'organisme : notre organisme produit lui-même, via des mécanismes de synthèse, des substances capables de réduire la douleur, dites « analgésiques » :

- Lendorphine qui est une dérivée de l'opium ; elle réduit la douleur en agissant sur le cerveau, la moelle osseuse et la zone du corps lésée.

- L'histamine qui provoque une ouverture des vaisseaux capillaires, et donc une augmentation de l'irrigation sanguine et de la température corporelle.

La stimulation sexuelle fait partie d'un mécanisme physique complexe au sein duquel les hormones jouent un grand rôle. Ces dernières peuvent aussi être libérées par le massage du fait des nombreuses sensations tactiles qu'il provoque. C'est la raison pour laquelle cette technique peut aider à résoudre les dysfonctionnements l'affectant.

la relaxation et la diminution de la sensation de douleur obtenues indirectement **ou** à distance : tension psychologique et tension musculaire sont intimement liées. Le massage permet alors de détendre les muscles via la relaxation du système nerveux central, et vice-versa. Il aide ainsi à réduire ou à prévenir l'anxiété, le stress, l'agitation, l'insomnie, l'épuisement et la douleur d'origine centrale.

La stimulation des muscles lisses : il existe d'autres petits maux que le massage peut soulager, comme les troubles du système digestif qui sont connus de tous (constipation, flatulences, problèmes de transit, reflux acides, coliques, spasmes des muscles lisses etc.). Dans la majorité des cas, le problème est dû aux mouvements du tube digestif, provoqués par les muscles lisses. Il suffit donc de stimuler correctement ces muscles pour améliorer la situation.

INDICATIONS TRADITIONNELLES DU MASSAGE THÉRAPEUTIQUE

Vous trouverez ci-dessous un résumé des troubles les plus courants contre lesquels on a traditionnellement recours au massage. Si ce dernier n'a pas toujours de visée curative, il peut prévenir les maux ou soulager les symptômes désagréables qu'ils provoquent.

Lésions non traumatiques de l'appareil locomoteur : contractures musculaires (d'origine musculaire ou nerveuse), crampes, spasmes, atrophies musculaires, tendinites et ténosynovites, rhumatismes chroniques comme l'arthrite et l'arthrose, cervicalgies, lombalgies, dorsalgies, scolioses, myalgies, adhérences, douleurs articulaires, préparation de l'appareil locomoteur à la compétition et soins de récupération après l'effort, maux de tête et vertiges dus à la tension.

Lésions traumatiques de l'appareil locomoteur : entorse, distensions des tissus et contusions. On ne massera jamais le patient en période de mal aigu, c'est-à-dire juste après le traumatisme ; le massage aidera en revanche à la récupération postérieure à la lésion.

Troubles de la circulation sanguine ou troubles vasculaires : œdèmes, œdème lymphatique, artériosclérose, amélioration de la circulation périphérique et hématomes.

Problèmes de peau et/ou esthétiques : cellulite, cicatrices, obésité, manque de tonus de la peau et des muscles, rétention d'eau.

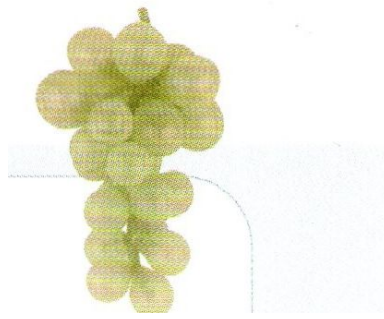
Problèmes de posture : déviation de la colonne vertébrale comme la scoliose et la cyphose, pieds plats, varus ou valgus, ou anomalie de la posture. On sait aujourd'hui que le massage n'a pas d'effet correcteur, mais il sert à éliminer les contractures musculaires et les douleurs que peuvent causer les effets de surcharges dues l'altération de la structure corporelle.

Troubles de l'appareil digestif : troubles légers du transit tel que constipation, flatulence, coliques et spasmes.

Troubles du système nerveux : névralgies (sciatiques), relaxation du tonus musculaire lors de lésions du système nerveux central, insomnie, agitation, épuisement et douleur d'origine centrale.

Le massage sert aussi à la stimulation sexuelle et à la remise en forme générale.

Le massage permet une amélioration du tonus de la peau et de la musculature.



IL FAUT ÉVITER LES MASSAGES EN CAS DE :

Phlébite, maladie de la peau, hémorragie, maladie infectieuse, maladie contagieuse par voie cutanée, fièvre, premiers signes de troubles rhumatismaux, ulcère, inflammation aiguë, déchirure musculaire aiguë, tumeur, problème cardiaque, traumatisme récent, calcification de tissus mous, varice avec risque de thrombose et nerf comprimé.

LES CONTRE-INDICATIONS DU MASSAGE THÉRAPEUTIQUE

Les contre-indications du massage thérapeutique sont les mêmes que les contre-indications du massage classique, même si quelques précisions sont nécessaires du fait de sa nature particulière.

L'un des effets les plus évidents du massage sur l'organisme est l'augmentation de sa température et, en conséquence, la stimulation des récepteurs thermiques de la peau. Chacun sait que la chaleur possède un réel pouvoir analgésique que l'on se procure parfois via l'utilisation de couvertures électriques, de bouillottes ou d'enveloppements chauds. Évidemment, il va sans dire qu'il ne faut jamais appliquer une source de chaleur ou faire un massage sur une lésion récente, sous peine d'amplifier l'inflammation de la partie du corps touchée et de nuire à sa guérison.

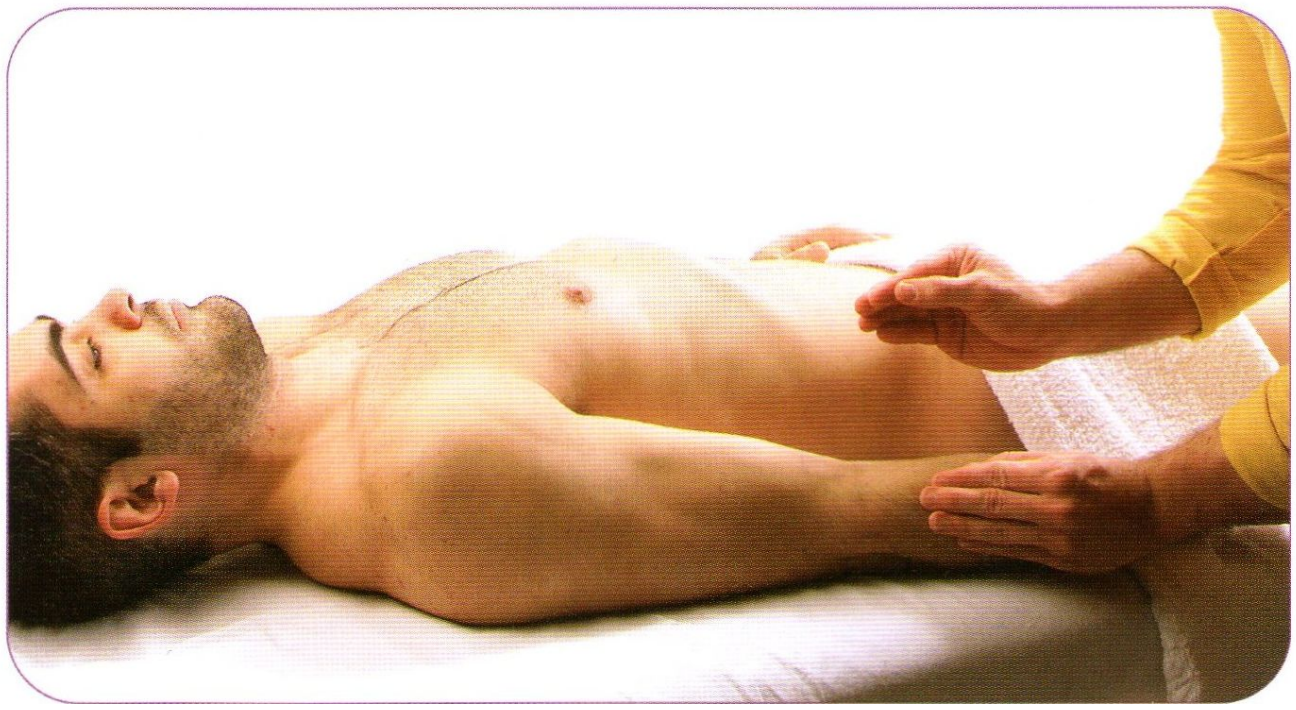
On évitera de masser des parties du corps ayant subi un traumatisme ou dont les tissus se sont déchirés d'une manière ou d'une autre. De même, il n'est pas recommandé de masser au niveau de fractures osseuses, d'entorse, de déchirure partielle ou totale des tendons, de crampes, de contusions, d'épanchements, de claquage ou de déchirures des fibres musculaires. Il faut absolument respecter les délais de consolidation et de récupération des tissus.

Le diagnostic médical est donc fondamental afin de connaître l'origine des troubles et de bien en analyser les symptômes. Il est vivement déconseillé de pratiquer un massage sur des lésions graves sans avoir les connaissances nécessaires concernant l'anatomie de la partie du corps concernée et les causes de la douleur.

LA DOULEUR

Notre corps est une machine de grande précision. Dès que son équilibre interne est rompu, il nous en informe via différents symptômes. L'un des plus fréquents est la douleur, qui signale la présence d'un problème. Évidemment, c'est un symptôme peu spécifique qu'il est difficile d'interpréter. Une même douleur située au même endroit peut indiquer des troubles de l'appareil locomoteur, des viscères profonds ou du système nerveux, donc seul un médecin peut faire le diagnostic de son origine et de sa cause.

02 Troubles de l'appareil locomoteur et techniques de massage



Vous trouverez dans ce chapitre les définitions des termes qu'il est indispensable de connaître pour bien comprendre ce que sont les lésions des muscles, des os, des filaments et des tendons, ainsi qu'une synthèse des techniques de massage professionnelles.

1. LÉSIONS DES MUSCLES

Claquage deuxième degré de l'étirement : le blessé a demandé à son muscle de dépasser largement sa capacité d'élongation entraînant des dommages anatomiques (déchirure de fibres musculaires). La douleur est plus forte et un hématome apparaît dont la taille dépend du degré de gravité de la déchirure. Le massage est interdit jusqu'à la récupération complète.

Contracture : des nodules durs apparaissent dans le muscle lorsque celui-ci est soumis à un effort physique intense - effort sportif, de posture ou autre - et sans qu'il y ait eu forcément traumatisme. Les contractures peuvent être douloureuses au repos, lors de l'étirement ou de la contraction ou demeurer indolores pendant un certain temps.

Contusions : écrasement des fibres musculaires sous l'effet d'un choc traumatique direct qui va provoquer une douleur puis la formation ultérieure d'un hématome.

Crampe : lésion non traumatique qui s'exprime par une contracture douloureuse, involontaire et très intense du muscle qui se raccourcit au maximum (tétanie). Elle est en général due à l'épuisement du muscle du fait d'une mauvaise oxygénation ou hydratation, que ce soit lors d'un effort intense ou à cause de troubles de la circulation. La crampe peut aussi se produire au repos ou durant le sommeil : dans ce cas, les facteurs de prédisposition sont la carence en magnésium, en potassium ou en calcium. En souffrent fréquemment les femmes ménopausées ou enceintes ou les individus dont le travail leur impose de garder longtemps la même position.

Déchirure musculaire : une forte contusion provoque la déchirure presque totale des fibres du muscle ainsi qu'une hémorragie et une douleur très intense. Le muscle reste rétracté et contracté. Tout massage est déconseillé avant la récupération totale de la blessure.

Élancement ou courbatures : douleurs qui apparaissent dans les 12 à 48 heures suivant un effort trop intense, ou suivant une activité réalisée sans préparation ni échauffement. Le muscle est douloureux lorsqu'on le touche, qu'on l'étire ou le contracte. Il est tendu et dur puis recouvre son état normal spontanément en un maximum de quatre jours. Les courbatures ne sont pas douloureuses au repos.

Élongation : étirement brusque d'un muscle légèrement au-delà de sa limite d'élasticité sans pour autant provoquer des dommages anatomiques dans les fibres. La douleur est intense, vive et soudaine. À un degré supérieur, on parle de claquage. Il ne faut jamais masser ce type de blessure tant que le patient n'a pas récupéré grâce à un traitement adapté et à du repos.

Épanchement : un coup porté sur un muscle (contusion) peut entraîner la déchirure de vaisseaux sanguins ou lymphatiques et de ce fait le déversement de fluides qui vont être retenus à l'intérieur du muscle. Il est fortement déconseillé de masser ces accumulations anormales de liquide.

2. LÉSIONS DES TENDONS

Calcification : accumulation de calcium dans les fibres du tendon, il est formellement interdit de masser les parties du corps touchées, d'une part parce que celles-ci sont très douloureuses, et, d'autre part, parce que cela pourrait aggraver la lésion.

Déchirure partielle : déchirure de certaines fibres des tissus. Il ne faut pas masser avant leur complète cicatrisation.

Déchirure totale : perte presque totale de la continuité des fibres du tendon. Le massage est contre-indiqué jusqu'à la cicatrisation totale de la lésion.

Tendinite : inflammation du tendon due à une surcharge causée par la répétition d'un même mouvement à de trop nombreuses reprises.

Ténosynovite : inflammation du tendon et de la gaine qui l'entoure, accompagnée parfois d'un épanchement liquide, et due aux mêmes causes que la tendinite.

3. LÉSIONS DES OS

Fissures : fracture osseuse légère dans laquelle la structure de la paroi de l'os n'a pas été complètement altérée.

Fractures : rupture de la continuité structurelle de l'os due à un fort traumatisme, à une surcharge ou à une maladie osseuse. Il ne faut jamais masser une fracture osseuse.

4. LÉSIONS DES LIGAMENTS

Entorse de degré 1 : élongation forcée d'un ligament au-delà de son seuil d'élasticité provoquant une douleur sans qu'il y ait pour autant de lésion anatomique grave. Le massage n'est indiqué que pendant la phase de récupération ; on l'évitera dans la phase aiguë.

Entorse de degré 2 : déchirure partielle du ligament touchant une partie des fibres de ses tissus. Il se produit un épanchement visible, et la douleur empêche le bon fonctionnement de l'articulation. Seuls sont indiqués les massages destinés à drainer l'épanchement et à réduire la douleur lorsque le tissu commence à cicatriser.

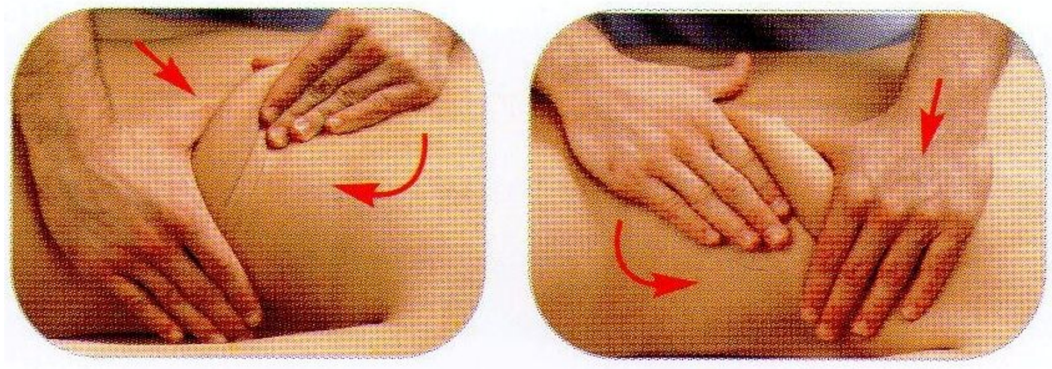
Entorse de degré 3 : déchirure totale du ligament accompagnée d'un important épanchement interne et d'une douleur intense. Le massage n'est pas indiqué au niveau de la lésion jusqu'à complète récupération.

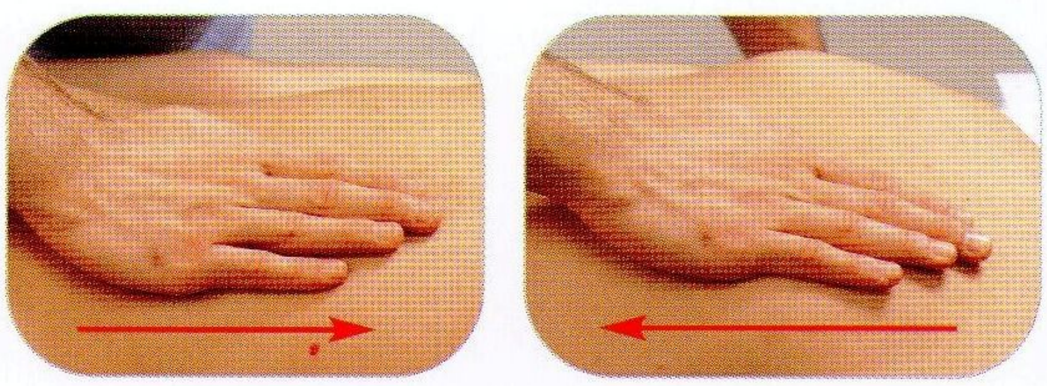
TECHNIQUES CLASSIQUES DE MASSAGE

Les techniques classiques de massage peuvent être classées en différentes catégories que vous découvrirez ci-dessous. Il est fondamental de bien dominer ces gestes pour obtenir les effets thérapeutiques visés.

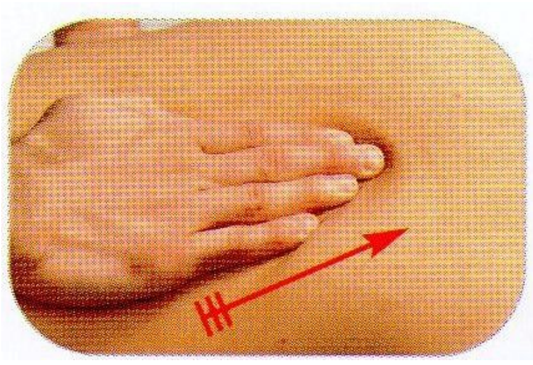
li existe des massages spécifiques adaptés à des troubles particuliers : vous en trouverez la description détaillée dans les chapitres correspondants.

FROTTEMENT, EFFLEURAGE : ces techniques consistent à exercer une pression légère qui va permettre aux mains du masseur de glisser sur la peau de la personne qu'il masse.



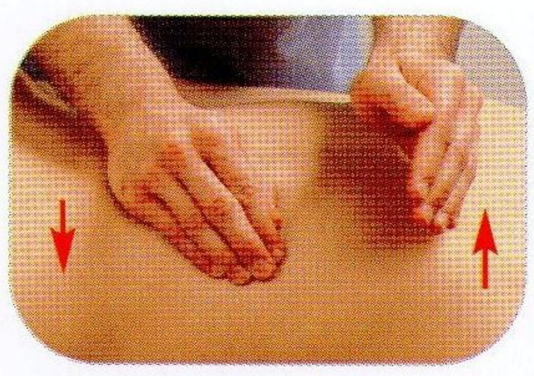


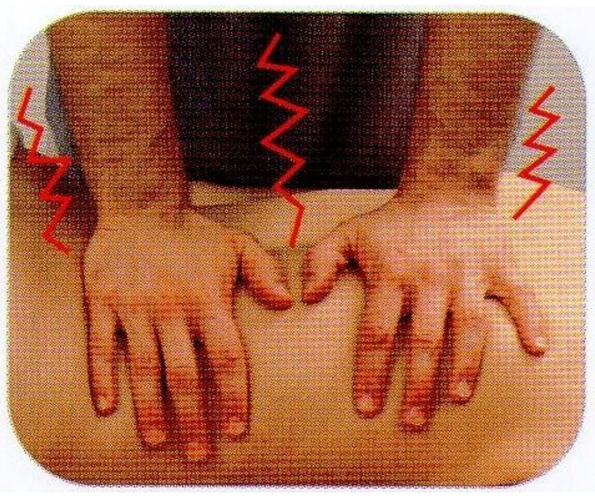
FRICTION : la pression exercée par les mains se fait plus forte pour atteindre les tissus profonds. Les mains du masseur ne glissent plus sur la peau de la personne massée, au contraire elles la déplacent avec elles. Ainsi, mobilisent-elles les couches superficielles du corps, sur les tissus plus profonds comme les muscles, les fascias, les ligaments ou les tendons.



PETRISSAGE : le pétrissage est la technique qui demande le plus d'énergie. Le masseur doit manipuler directement muscles et tendons les plus externes. Le terme de pétrissage est utilisé parce qu'il travaille les tissus comme s'il voulait les ramollir en les compressant et les tordant en même temps.

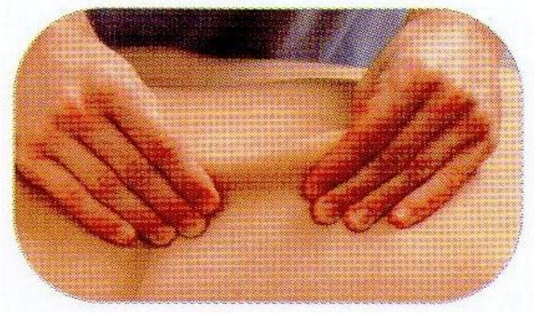
PERCUSSION : le masseur porte des coups répétés sur la peau de la personne qui reçoit le massage en plaçant ses mains dans des positions particulières. Les ondes vibratoires peuvent alors toucher les tissus superficiels comme les plus profonds.





VIBRATION : le masseur maintient fermement ses paumes sur la peau de la personne qu'il traite et fait trembler ses bras sans perdre le contact, de sorte à transmettre des ondes vibratoires à son corps.

PALPER-ROULER : les doigts du masseur pincent la peau de sorte à séparer celle-ci ainsi que le tissu cellulaire sous-cutané des parties plus profondes du corps. Il effectue ensuite des mouvements dans différentes directions, en faisant rouler le bourrelet de peau afin de masser les tissus.



PRESSION : il s'agit d'exercer une pression atteignant les tissus profonds. Les mains du masseur ne se déplacent pas, mais demeurent au contraire immobiles à un même endroit pendant un temps déterminé.

LES TECHNIQUES SPÉCIFIQUES DU MASSAGE THÉRAPEUTIQUE

LE MASSAGE TRANSVERSE PROFOND (MTP)

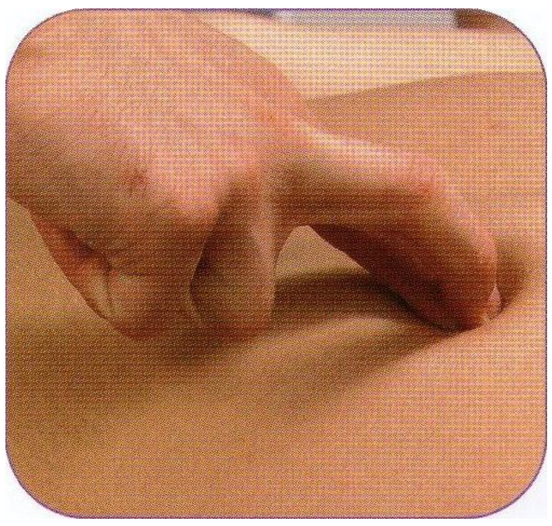
Aussi appelé friction transversale profonde, ce massage a été mis au point par le docteur James Cyriax. Il a pour effet, entre autres, de réduire la douleur, d'améliorer la cicatrisation des tissus lésés et d'éliminer les éventuelles adhérences. Le masseur obtient une grande augmentation de la circulation sanguine dans la zone traitée en y exerçant une forte pression, tandis qu'il frictionne de manière transversale les fibres des tendons, des muscles, des ligaments ou des capsules articulaires. Pour ce faire, il a recours au bout de son index avec le renfort de son majeur, mobilisant les structures profondes directement, sans glisser sur la peau. C'est la raison pour laquelle on ne peut utiliser de lubrifiant lors de l'application de cette technique. Le massage doit se faire suivant un rythme régulier durant 3 à 10 minutes. Il est assez douloureux pour le patient et il est donc important de bien en connaître la technique afin d'être efficace et d'éviter les risques. On ne l'utilisera jamais sur des déchirures avant la complète récupération des tissus, et l'on cessera de l'utiliser si l'on constate une augmentation de la douleur après son application.

LA TECHNIQUE DE JONES

Cette technique permet de réduire le spasme musculaire permanent causé par certains troubles. Le massage consiste à localiser les points douloureux des muscles, des tendons, des ligaments et des capsules articulaires, et à appuyer dessus avec un doigt. Ensuite le praticien mobilise les articulations proches jusqu'à ce qu'il trouve une position dans laquelle le point douloureux cesse de faire mal. Il maintient alors une pression constante, sans bouger, pendant 90 secondes, avant de relâcher.

LES POINTS GÂCHETTE OU *TRIGGER POINTS*

Les points gâchette, ou *trigger points,* sont des points douloureux à la palpation qui se situent sur le corps des muscles et provoquent leur contraction locale lorsqu'on appuie dessus. En général, on les trouve au sein de faisceaux musculaires tendus présentant des contractures. Lorsque ces points sont actifs, ils peuvent provoquer une sensation de douleur qui surgit spontanément même au repos.



Pour le massage transverse profond, on utilisera le bout de l'index qui permet d'exercer une forte pression.

Garder une mauvaise position pendant longtemps provoque des douleurs caractéristique. dans des parties déterminées du corps que nous connaissons tous. Les douleurs les plus fréquentes sont celles de la région cervicale ; elles s'accompagnent de la formation « nœuds » que l'on peut palper lorsque l'on se masse la nuque pour se soulager. Le muscle est douloureux au repos, à l'étirement et surtout à la contraction. Lorsqu'un muscle travaille trop, la quantité d'acide lactique augmente à l'intérieur de celui-ci, et il présente une hypercontraction.

C'est avec l'expérience que l'on apprend à reconnaître et à différencier les contractures ainsi qu'à localiser les points gâchette. Vous en trouverez les emplacements dans les chapitres suivants qui expliquent les massages spécifiques à chaque région du corps. Lorsqu'il passe ses mains sur son patient, le masseur découvre des zones indurées, de structure ronde ou en forme de bande ou de cordon. À la différence des régions osseuses couvertes de muscles ou des superpositions de muscles en plans distincts qui peuvent donner la même impression qu'un tissu induré et induire le masseur en erreur, les contractures provoquent une sensation douloureuse à la pression, si légère soit-elle.

Dans la technique de Jones, le massage circulaire appliqué avec un doigt permet de relaxer la zone qui entoure le point douloureux.

Le massage est une technique alternative efficace pour réduire et éliminer les contractures et désactiver les trigger points afin d'aider l'organisme à recouvrer son équilibre.

Dans certains cas, les contractures musculaires servent de mécanisme de défense pour protéger l'organisme de petits troubles comme les élongations, les déchirures et les traumatismes directs. Il faut donc toujours les traiter avec beaucoup de prudence.

LES FASCIAS

Les fascias sont des structures anatomiques très importantes à connaître dans le massage thérapeutique. Les muscles sont composés de millions de fibres longues et fines. Chacune de ces fibres est entourée d'une fine couche de tissu connectif lequel couvre aussi chacun des muscles dans sa totalité. Ainsi les muscles sont-ils isolés du reste du corps et peuvent-ils se contracter de façon indépendante ou glisser les uns sur les autres.

Comme il est facile de se l'imaginer, cette fine couche de tissu s'étend dans tout le corps, de muscle en muscle. La moindre tension se produisant dans une partie du corps est en conséquence transmise au reste de l'organisme. Il est déterminant de bien le comprendre, car le masseur doit avoir conscience, lorsqu'il touche un point, que cela affecte d'autres parties du corps. Cette réalité est à la base des massages réflexe. De la même manière, on ne peut ignorer qu'un trouble dans une partie du corps peut entraîner des douleurs dans d'autres régions de celui-ci. C'est là que réside toute la complexité du massage thérapeutique : où se trouve la lésion originelle ? La partie douloureuse est-elle celle où se localise le trouble ou se contente-elle de faire écho à un trouble plus lointain qui transmet son message douloureux via les fascias ? Seule l'expérience permettra de répondre à ces questions.

MÉTHODES SPÉCIALES DE MASSAGE THÉRAPEUTIQUE

L'HYDROMASSAGE

Il y a longtemps qu'on a recours à la force de l'eau pour réaliser des massages thérapeutiques sur tout le corps ou en un point localisé de celui-ci. Il existe différentes façons de faire des massages énergiques à l'eau, grâce à l'utilisation de jets divers, à pression plus ou moins forte, de cascades d'eau, de bains bouillonnants, de douches spéciales, de la houle, etc. La température de l'eau aussi peut varier pour intensifier les effets du massage. Enfin, on peut aussi pratiquer des massages manuels classiques en immersion.

LE MASSAGE À LA GLACE

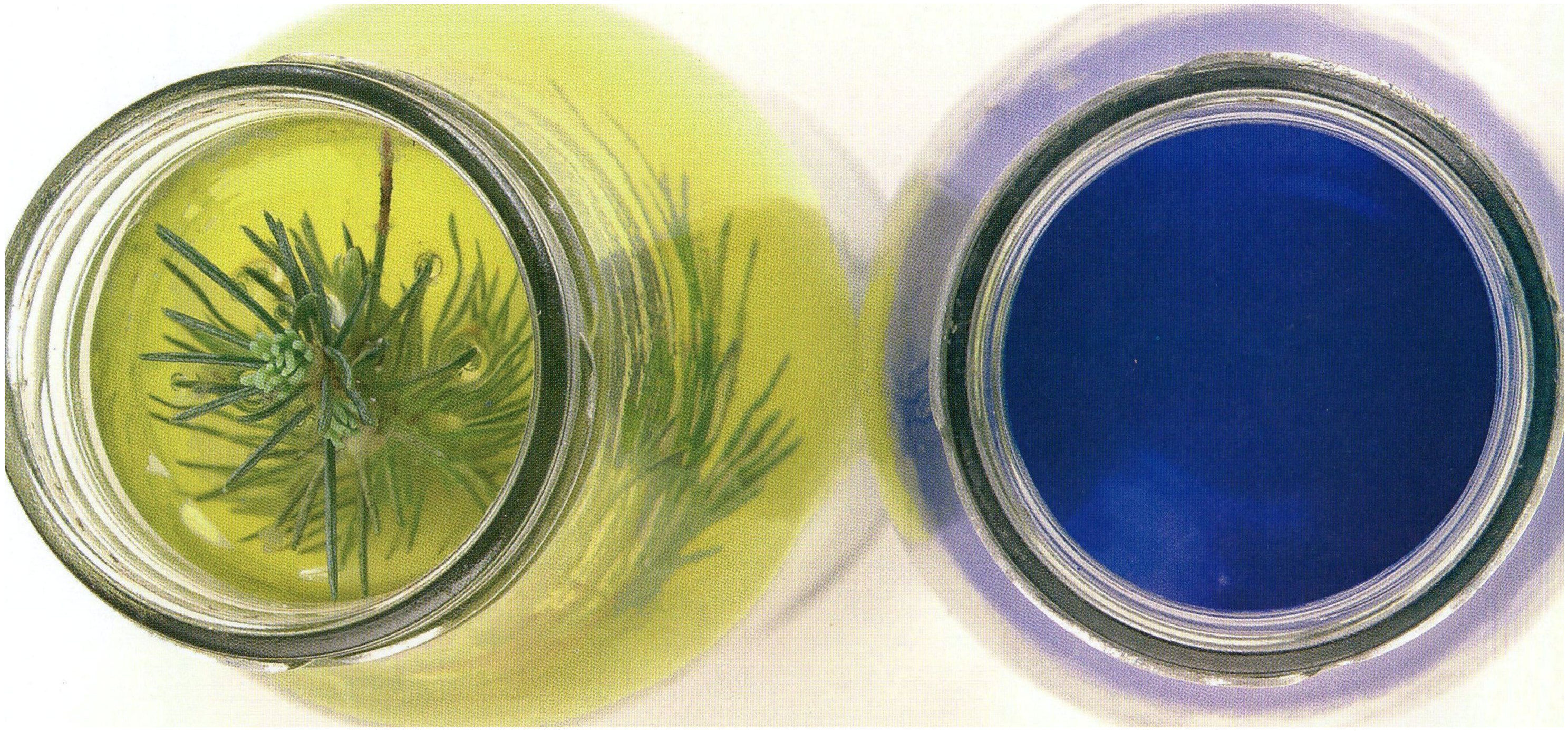
Le massage à la glace vise à ajouter aux effets déjà connus du massage, les bénéfices thérapeutiques de l'application d'une source de froid. La principale précaution à prendre, lors de l'utilisation de cette technique, est d'éviter les brûlures par le froid qui peuvent survenir si l'on y expose directement la peau trop longtemps. Il faut faire bouger la glace en permanence et ne jamais la laisser immobile sur une partie du corps. Le masseur se doit d'être particulièrement prudent avec les peaux sensibles et il ne dépassera jamais 10 à 15 minutes de massage, voire moins, suivant la taille de la partie du corps à traiter. Voici un truc simple pour qui veut pratiquer le massage à la glace : congeler de l'eau dans un récipient cylindrique d'un matériau suffisamment solide pour contenir de l'eau, mais qui soit facile à couper à sa base (des pots de yaourts, par exemple, ou des récipients similaires). Le masseur a ainsi les mains protégées puisqu'il peut empoigner son outil par la partie restante du récipient dont il pourra extraire la barre de glace peu à peu. Il ne s'expose donc pas directement au froid tandis qu'il l'applique sur la peau de la personne qu'il traite.

Voici les effets thérapeutiques les plus importants de la glace :

- Réduction de la capacité de stimulation des fibres nerveuses qui transmettent les sensations douloureuses, et donc analgésie.
- Diminution du tonus musculaire et des spasmes (seulement si l'application dure plus de dix minutes environ, puisqu'au début on peut observer une augmentation du tonus).
- Contrôle de l'inflammation.
- Diminution de l'irrigation des capillaires de la zone traitée.
- Amélioration de la capacité d'étirement des muscles et des fascias.

Le massage à la glace a des contre-indications très précises ; il ne faut jamais le pratiquer en cas de :

- Lésions cutanées.
- Refus psychologique du froid.
- Peau très sensible.
- Troubles circulatoires de tout type, car cette technique peut nuire à l'irrigation sanguine.



03 Le mal de dos

Le plus fréquemment, le mal de dos est dû à des facteurs externes et non à des problèmes organiques. L'objectif de ce chapitre est donc d'apprendre à connaître ces facteurs et à en limiter l'action afin de prévenir la douleur.

ANATOMIE DU DOS

La colonne vertébrale

Dans le corps, la colonne vertébrale joue trois fonctions très importantes : elle protège la moelle épinière, elle constitue, appuyée sur le bassin, l'axe statique du tronc et, en même temps, elle participe au mouvement du tronc. Ses fonctions sont diverses, voire parfois opposées, si bien qu'il est vital de maintenir un équilibre entre elles.

Notre colonne vertébrale est composée de petits éléments superposés, les vertèbres, qui ne sont pas indépendantes et entretiennent des relations structurelles très précises les unes avec les autres, qu'elles soient consécutives ou éloignées. Ce sont les ligaments et les muscles qui sont chargés de maintenir ces relations.

Les vertèbres sont composées de tissus osseux et elles présentent toutes une structure anatomique fondamentale identique et des différences de caractéristiques de leurs éléments constitutifs. C'est sur la base de ces différences que l'on divise la colonne vertébrale en plusieurs régions. La première et la deuxième vertèbre du cou s'appellent respectivement atlas et axis : elles possèdent des caractéristiques très particulières.

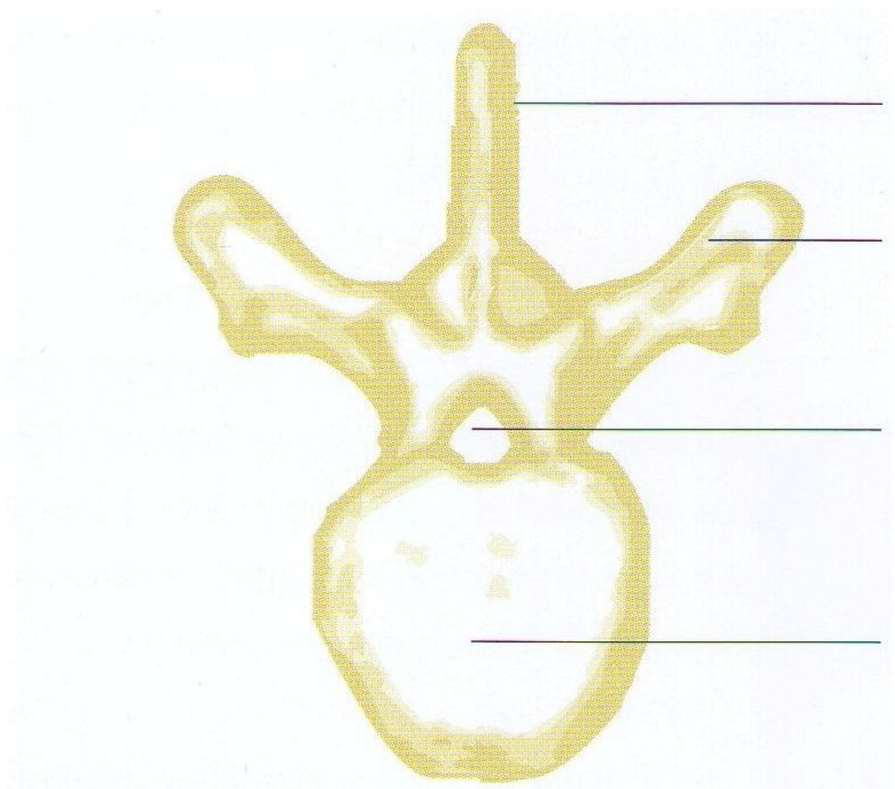
La colonne vertébrale est la structure qui permet au tronc d'être solide et fixe : cela signifie qu'elle a une importante fonction statique et a pour rôle de maintenir le corps debout, mais cela ne veut pas dire qu'elle ne bouge pas. Il est certain que la colonne vertébrale peut faire un grand nombre de mouvements au niveau de chacune de ses vertèbres et joue donc un rôle important dans la mobilité du corps humain. Il y a les mouvements les plus grossiers qu'on peut apprécier à l'œil nu comme la flexion avant, l'extension ou les mouvements latéraux, mais il existe aussi des ajustements à l'échelle millimétrique au niveau de chacune des vertèbres, qui permettent toute une diversité d'autres mouvements.

En partant du haut on trouve sept vertèbres cervicales, douze vertèbres dorsales, cinq vertèbres lombaires, cinq vertèbres sacrées fixes les unes par rapport aux autres et enfin l'os du coccyx. Les vertèbres ne forment pas une colonne parfaitement droite : celle-ci présente des courbes physiologiques afin de compenser les effets de la gravité et de gérer le poids des différents segments du corps. Les courbes qui provoquent des inclinaisons des vertèbres dans le plan antéro-postérieur sont considérées comme normales, tandis que les déviations latérales sont pathologiques.

Vues de l'arrière, les sections cervicale et lombaire sont concaves, tandis que la section dorsale et le sacrum sont convexes. Ces courbes sont considérées comme normales tant qu'elles ne dépassent pas une certaine limite, mais l'augmentation ou la diminution de leur courbure peuvent entraîner des troubles, comme le mal de dos.

C'est la raison pour laquelle il est fondamental, si l'on souhaite prévenir ou soulager le mal de dos, de connaître parfaitement son anatomie et les meilleures positions corporelles afin d'éviter de reproduire des mouvements qui aggravent la douleur ou la déclenchent.

LES ÉLÉMENTS COMMUNS À TOUTES LES VERTÈBRES



Apophyse épineuse : les apophyses épineuses sont situées dans la partie postérieure des vertèbres ; on les repère facilement au travers de la peau, surtout lorsqu'on se penche en avant.

Apophyse transverse : les apophyses transverses sont placées des deux côtés de l'arc vertébral. Elles servent de point d'attache à de nombreux muscles et ligaments.

Canal médullaire : cet orifice protégé par la structure osseuse des vertèbres est destiné au passage de la moelle épinière, structure fondamentale du système nerveux. Le canal médullaire est de plus en plus large au fur et à mesure que l'on monte dans la colonne, car la moelle épinière est plus épaisse au sortir du crâne et se désépaissit au fur et à mesure que s'étendent les nerfs dans les régions supérieures du corps comme les bras et le tronc.

Corps vertébral : partie osseuse la plus importante des vertèbres, chargée de soutenir le corps. Plus on descend dans la colonne et plus le corps vertébral est gros, afin de pouvoir supporter une charge de plus en plus lourde. Chaque corps vertébral est séparé des autres par un disque intervertébral constitué de tissu conjonctif.

Les disques intervertébraux

Les disques intervertébraux sont des structures composées de tissu conjonctif qui jouent le rôle d'amortisseurs entre les corps vertébraux. Ils se déforment là où cela est nécessaire pour éviter toute tension ou lésion, faisant en sorte que les mouvements de la colonne soient doux et précis. Lorsque la colonne se fléchit en avant, par exemple, ils s'écrasent sur leur partie antérieure et gonflent dans leur partie postérieure. Lors des mouvements d'extension de la colonne, ils font le contraire.

Du fait de la variabilité de la pression supportée, ces disques peuvent se fragiliser et souffrir d'importantes lésions comme les hernies discales.

Les ligaments

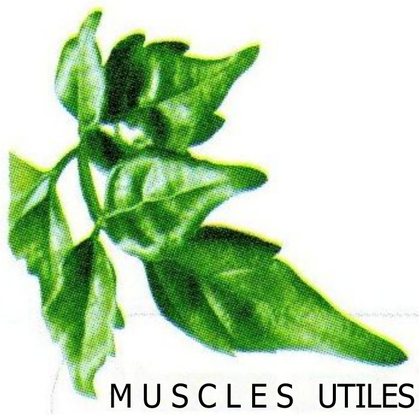
Les structures non contractiles unissent les os au niveau des articulations et stabilisent ces dernières. Il existe de grands ligaments qui relient toutes les vertèbres entre elles, et d'autres qui les relient les unes aux autres individuellement. Certains ligaments relient ainsi les apophyses entre elles : le moindre jeu au niveau de l'un d'eux peut provoquer un déplacement de vertèbres et déclencher la douleur.

Les muscles

Jusqu'à maintenant nous avons parlé des éléments passifs, qui garantissent la stabilité de la colonne vertébrale de manière statique sans que l'on puisse agir volontairement sur eux. La musculature, elle, va se charger de soutenir la colonne d'une façon plus dynamique, en s'adaptant à ses besoins lorsqu'elle est en mouvement.

Il existe des muscles profonds de petite taille qui unissent les vertèbres les unes aux autres. Plus les muscles sont superficiels et plus ils recouvrent de vertèbres jusqu'à mettre en relation les mouvements de la colonne avec ceux du bassin et des bras.

Il est difficile d'agir sur les troubles touchant les éléments passifs de la structure corporelle. En revanche, travailler la musculature est très simple, que ce soit via l'exercice physique ou le massage thérapeutique. Et une musculature dorsale forte, élastique et équilibrée permet un alignement vertébral correct ainsi qu'une meilleure position, soit en conséquence la prévention, la réduction ou l'élimination du mal de dos. En outre, de bons muscles garantissent une meilleure protection des structures passives constitutives de la colonne vertébrale.



MUSCLES UTILES À LA COLONNE VERTÉBRALE

Abdominaux : le grand droit et le grand oblique protègent la ceinture abdominale. Leur contraction provoque la flexion du tronc vers l'avant, sa rotation, ou le basculement du bassin vers l'arrière, ce qui diminue la courbure lombaire.

Psoas iliaque : il part de la colonne lombaire et s'insère dans le fémur. Sa contraction provoque la flexion des jambes et l'augmentation de la courbure lombaire.

Grand fessier : il recouvre la région postérieure du bassin. Sa contraction provoque l'extension des membres inférieurs et le basculement en arrière du bassin, ce qui corrige la courbure lombaire.

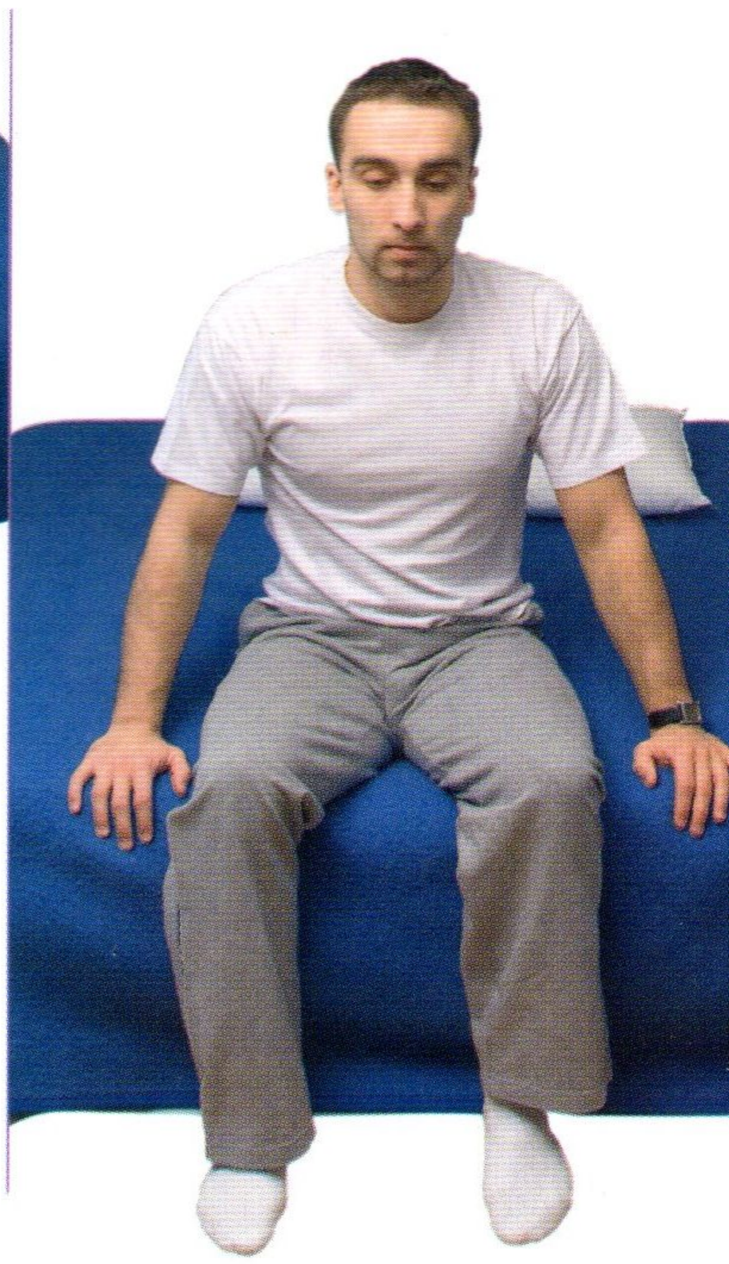
Paravertébraux : muscles formant deux faisceaux de chaque côté de la colonne vertébrale et tout au long de celle-ci. Ils se chargent des minuscules contractions d'ajustement accompagnant les grands mouvements de la colonne qu'ils rendent doux et harmonieux en évitant pincements et lésions.

HYGIÈNE POSTURALE : COMMENT ÉVITER LES MAUVAISES POSITIONS

Le maintien prolongé de mauvaises postures est l'un des facteurs externes qui favorisent le plus l'apparition, l'aggravation et la prolongation du mal de dos. Voici donc quelques conseils simples afin de l'éviter lors de vos activités quotidiennes.

01. S'ALLONGER CORRECTEMENT

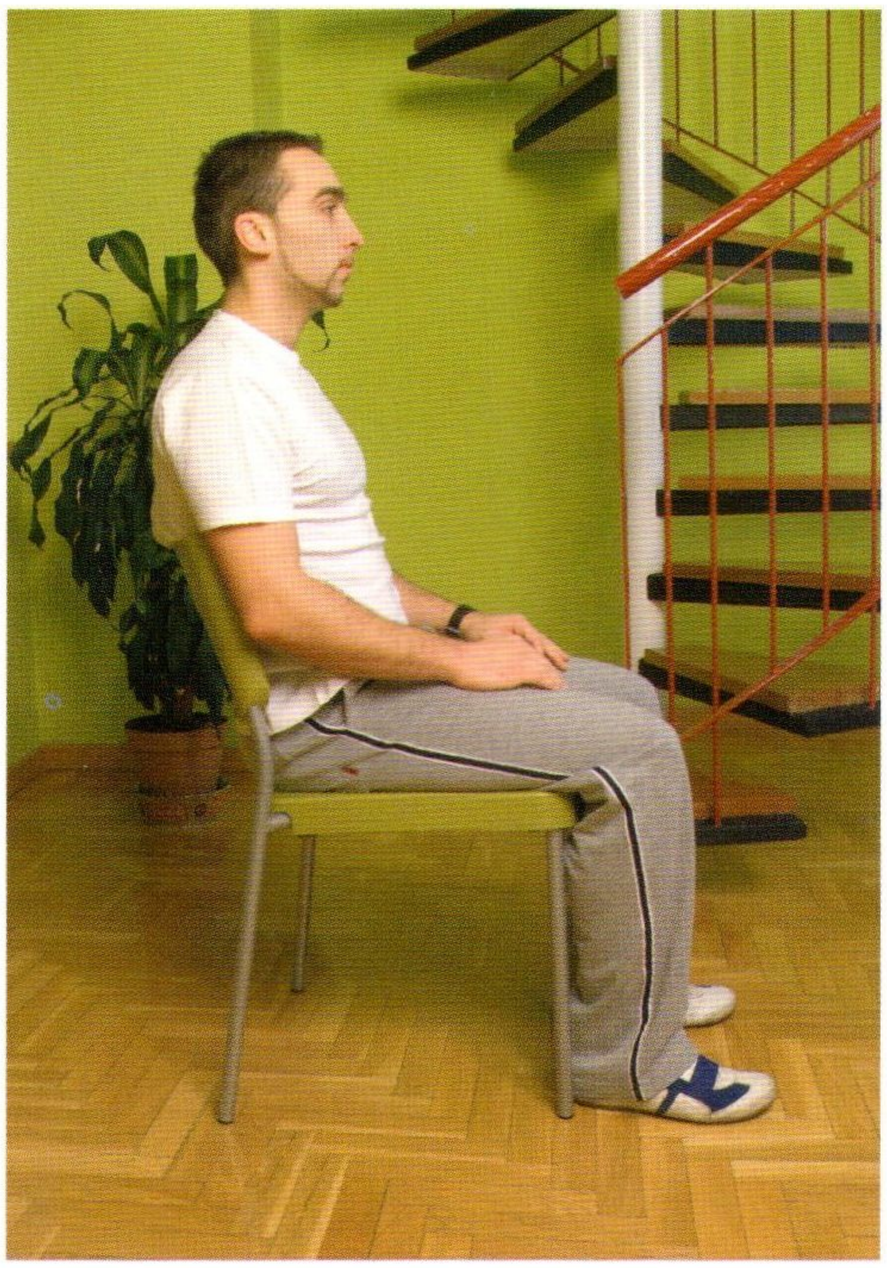
La posture la plus adéquate pour dormir consiste à s'allonger sur le côté, les jambes légèrement fléchies. Pour que ce soit plus confortable, on peut placer un oreiller ou un coussin entre ses jambes pour les séparer. On évitera de dormir à plat sur le ventre et si cette position est inévitable, on placera un oreiller sous le ventre. Il n'est pas non plus recommandé de dormir sur le dos, à moins de placer un oreiller sous ses genoux pour les maintenir fléchis. Le matelas doit présenter une dureté intermédiaire, n'être ni trop mou, ni trop dur et surtout rester bien droit (ne pas ployer sous le poids du corps). Enfin, la hauteur de l'oreiller variera selon les individus, l'essentiel étant qu'il maintienne le cou à l'horizontale, ni trop haut ni trop bas, dans l'alignement du corps.



02, SE LEVER CORRECTEMENT

Il ne faut jamais se redresser directement pour se lever de son lit.

On commencera par se placer de côté sur un flanc, près du bord du lit, puis on sortira progressivement ses jambes du lit et simultanément, en s'aidant d'un bras, on redressera son tronc latéralement jusqu'à ce qu'on se retrouve assis au bord du lit.



03. S'ASSEOIR CORRECTEMENT

La hauteur d'une chaise doit permettre de s'appuyer complètement sur son dossier tout en ayant les deux pieds à plat au sol. Si cela est nécessaire, on peut avoir recours à un repose-pieds pour surélever l'un de ses pieds. Le dossier idéal doit monter jusqu'à mi-hauteur du dos et être légèrement incliné en arrière par rapport à la verticale. Les hanches, les genoux et les chevilles doivent être fléchis à 90 degrés, et les genoux ne doivent jamais se trouver au-dessus des hanches sous peine de surcharge sur le bassin et le sacrum. Il ne faut pas non plus croiser les jambes, et pour se tourner il est recommandé de bouger tout le corps en bloc et non uniquement le tronc à quelque hauteur que ce soit. Les canapés mous qui s'affaissent excessivement sont à éviter. Enfin, on conseille de se lever toutes les heures afin de ne pas rester trop longtemps dans la même position.

04. Pour se lever depuis la position assise, on s'appuiera sur les accoudoirs de son siège et on maintiendra son dos droit tout au long du mouvement.

05. POUR CONDUIRE

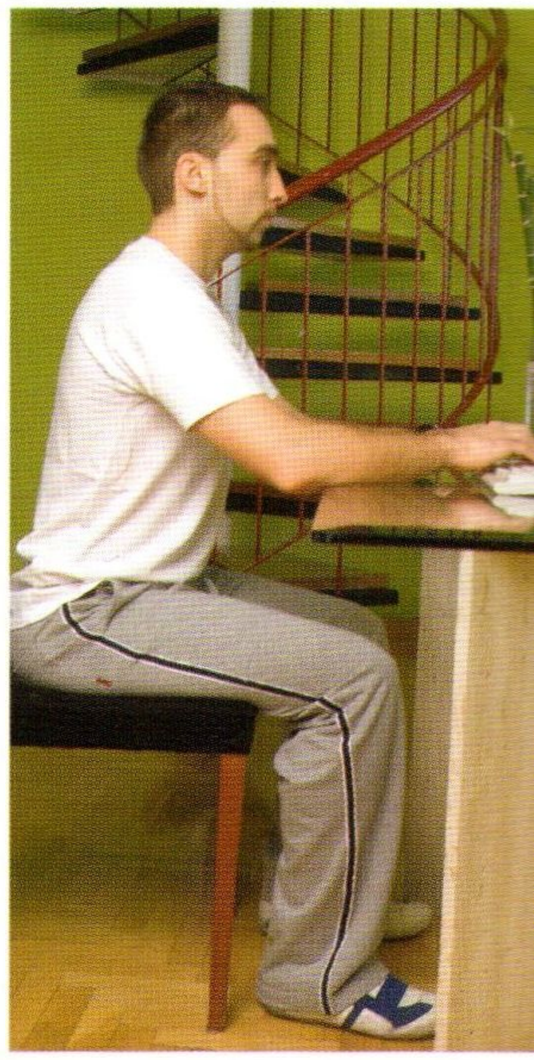
On appliquera les mêmes règles que pour être assis correctement, les bras fléchis et les jambes appuyées sur les talons. On entrera dans sa voiture de dos, en s'asseyant, tout en gardant les pieds en dehors du véhicule, puis on fera pivoter l'ensemble du corps pour aller se placer en face du volant. On pensera à utiliser son appui-tête pour relâcher ses muscles de temps à autre.

06. AU TRAVAIL

Si l'on travaille debout, il faut penser à changer la position de ses pieds fréquemment, à utiliser des repose-pieds, à alterner les postures afin de faciliter les différents mouvements que l'on peut être amené à faire, et à adapter la hauteur du poste de travail en fonction des efforts à fournir. Si l'on travaille assis, on veillera à régler la hauteur de sa chaise de sorte qu'elle se trouve à 25-35 cm au-dessous du plan de travail et on utilisera un repose-pieds. Au cas où l'on ait à lire un document, le mieux est d'utiliser un pupitre afin de ne pas avoir à incliner le tronc. Dans la mesure du possible, on évitera de s'accroupir, de se courber, de se mettre à genoux ou en extension.

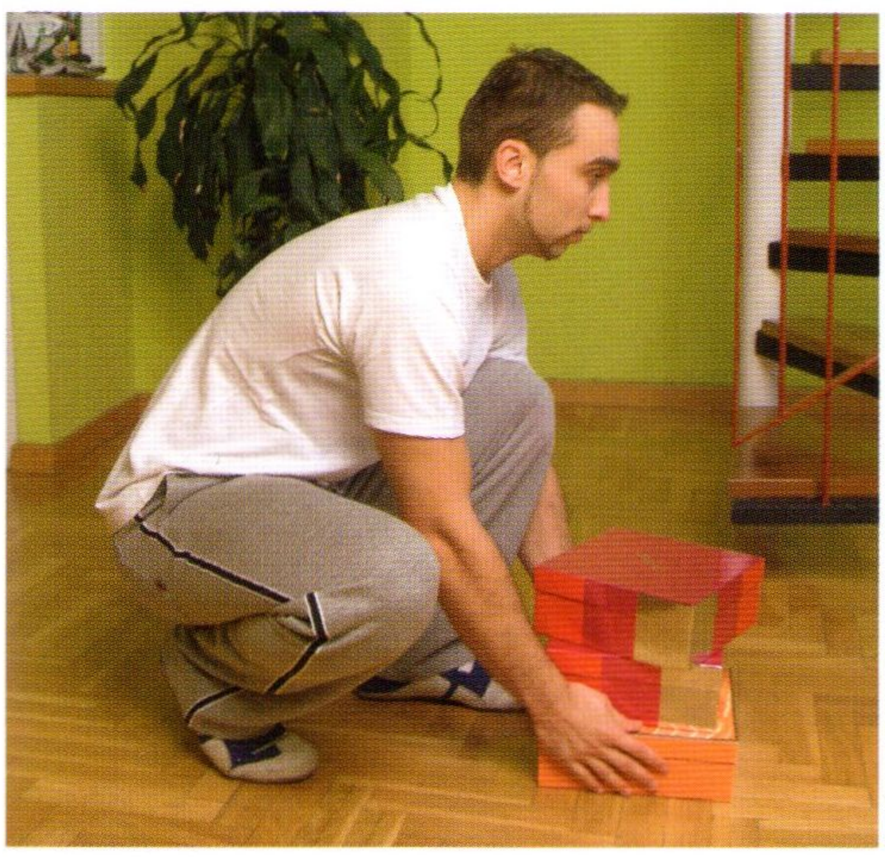
DEVANT L'ORDINATEUR

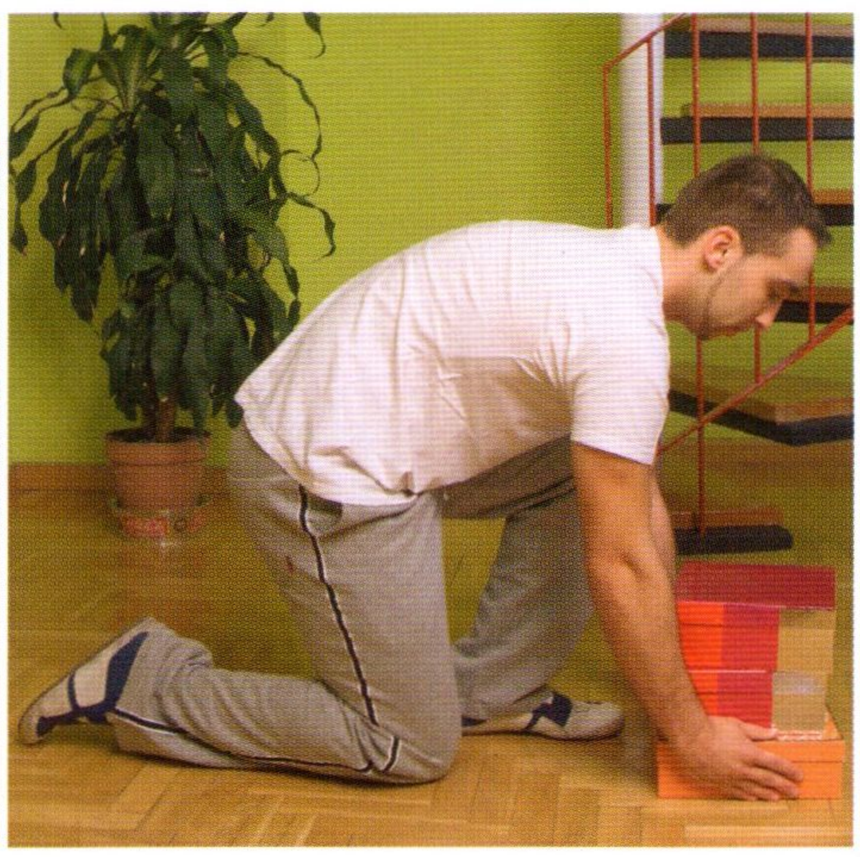
L'écran, idéalement, devra se trouver à une distance de 40 à 60 cm, et à une hauteur de 15 à 20 cm au-dessus du plan de travail afin que la flexion de la nuque soit la meilleure possible et que ni la musculature ni la colonne vertébrale au niveau cervicale n'aient trop à travailler. On placera l'écran devant les yeux du lecteur de sorte qu'aucune rotation du cou ni tronc ne soit nécessaire. Le clavier doit être placé quelques centimètres plus haut que le point d'appui des coudes sur le bureau. Les bras doivent toujours être en appui afin de ne pas surcharger les épaules. On évitera de taper de côté pour ne pas avoir à faire une rotation du tronc. Enfin, dix minutes de pause sont nécessaires après chaque heure de travail effectuée pour s'étirer et faire quelques exercices doux.



07. LORSQU'ON RESTE LONGTEMPS DEBOUT

Nous restons debout très fréquemment, par exemple lorsque nous nous lavons les dents, faisons la vaisselle, cuisinons, repassons ou attendons quelqu'un dans la rue. La position idéale à adopter est la suivante : une jambe fléchie, le pied posé sur un appui de 20 cm de haut afin de corriger la courbe de la partie lombaire de la colonne. On alternera les jambes en permanence faisant passer le poids de l'une à l'autre. Si l'on a une tâche à effectuer avec les membres supérieurs, on veillera à le faire à bonne hauteur afin de ne pas avoir à trop lever les bras ou à trop fléchir le tronc. Il faut éviter de rester trop longtemps immobile debout et intercaler d'autres positions.





08. POIDS LOURDS

Le plus important est de porter le moins de poids possible. Et si on ne peut éviter de porter un objet lourd, on plie les genoux pour se rapprocher du sol - on pose éventuellement un genou par terre - en veillant à ne pas pencher le tronc en avant ; puis on se redressera en rapprochant le plus possible l'objet du corps. Il est peu recommandé de prendre des objets pesants situés en hauteur : s'il le faut, on aura recours à un escabeau ou un tabouret pour placer la charge à bonne hauteur. On pensera à bien contracter ses abdominaux et à soulever progressivement le poids en évitant toujours les mouvements brusques.

09. POUR PORTER UN SAC

L'idéal est qu'il ne pèse pas lourd, et le mieux est de le porter en bandoulière, en veillant à changer de côté régulièrement. Cartables et sacs à dos sont aussi très pratiques.

10. LES BONNES CHAUSSURES

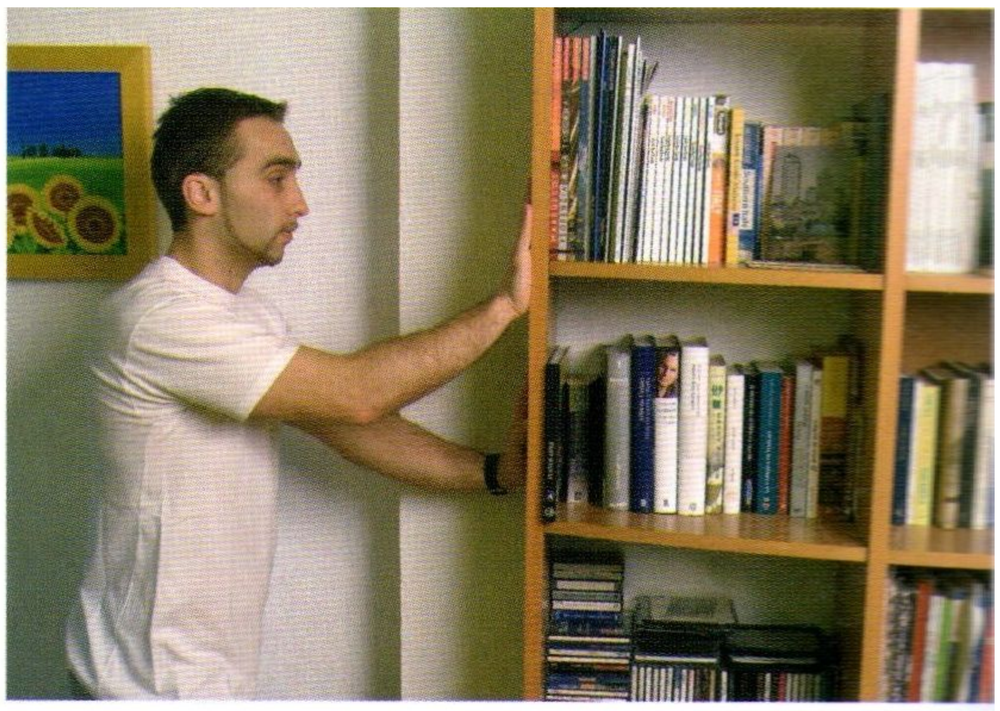
Pour éviter une mauvaise position de la colonne vertébrale, il faut éviter les talons d'une hauteur inférieure à 1 cm et égale ou supérieure à 3 cm environ. C'est-à-dire qu'une chaussure à talon trop plat peut être aussi préjudiciable qu'une chaussure à talon trop haut.

11. POUR BALAYER OU PASSER L'ASPIRATEUR

Le manche du balai ou de l'aspirateur doit être suffisamment long pour toucher le sol sans que l'on ait à fléchir le tronc. Pour nettoyer sous une table ou sous un lit, on posera un ou deux genoux au sol afin de se mettre à la hauteur de la tâche et de ne pas avoir à forcer sur un dos en flexion.

12. POUR PORTER SES COURSES

Si l'on doit porter des sacs de courses, il vaut mieux qu'ils pèsent peu et que l'on ait un poids égal dans chaque main.



13. POUR DÉPLACER DES OBJETS AU SOL

Mieux vaut pousser que tirer : c'est valable tant pour les objets lourds (mobilier) que pour les objets équipés de roues (caddie à courses, sac à dos à roulettes...). On les placera donc devant soit et jamais derrière, ce qui oblige à faire une rotation pour les tirer et à faire travailler le corps de manière asymétrique.

14. POUR LES TRAVAUX EN HAUTEUR

On évitera de travailler avec les bras inclinés à plus de 90 degrés vers le haut (pour nettoyer des vitres ou le haut des placards par ex.).
De petits tabourets ou escabeaux suffisent pour se placer à la hauteur de la tâche à effectuer.

15. POUR FAIRE SON LIT

Le plus important est de ne pas pencher le tronc. On fléchira donc les genoux pour s'accroupir, ou on se mettra à genoux sur le sol si nécessaire.

16. POUR NOUER SES LACETS

Pour nouer ses lacets, on s'assiéra une jambe croisée sur l'autre afin de rapprocher sa chaussure, et de ne pas avoir à pencher le dos en avant.

17. POUR S'OCCUPER D'ENFANTS EN BAS ÂGE

Pour sortir un bébé de son lit à barreau ou le baigner, on fléchira toujours les genoux afin d'éviter de surcharger la colonne vertébrale. Pour apprendre à marcher à un bébé, de même, on ne se placera pas debout derrière lui, mais devant, genoux complètement fléchis et dos droit, en le tenant par les mains. Si l'on est obligé de porter l'enfant, on le fera en le collant le plus possible à son corps, par exemple de façon latérale, avec une jambe placée de chaque côté de la hanche.

LE REPOS EST-IL BON CONTRE LE MAL DE DOS ?

Notre corps est conçu pour être en mouvement et l'immobilité est donc l'un de ses pires ennemis. Malgré les croyances populaires, le mal de dos chronique ne s'améliore pas avec le repos, mais avec des exercices adaptés.

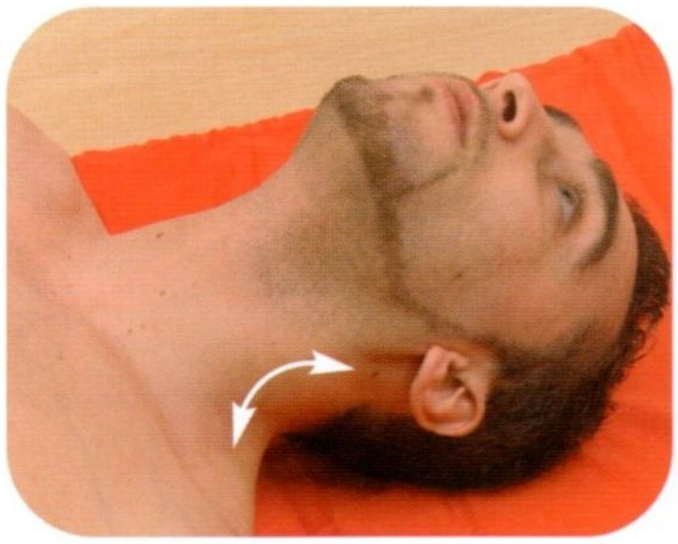
Le repos n'est indiqué qu'en cas de douleurs aiguës (très intenses), et il n'a pas à être total, mais doit comprendre au contraire des périodes d'activité contrôlée avec des mouvements non douloureux. On l'observera pendant le moins de temps possible en augmentant progressivement l'intensité de son activité jusqu'à reprendre le rythme d'une vie normale.

Pour calmer la douleur, la meilleure posture est de s'allonger sur le côté avec les genoux fléchis remontés contre la poitrine. On peut aussi s'étendre sur le dos avec des oreillers sous les jambes de sorte à maintenir les hanches et les genoux fléchis à 90 degrés.

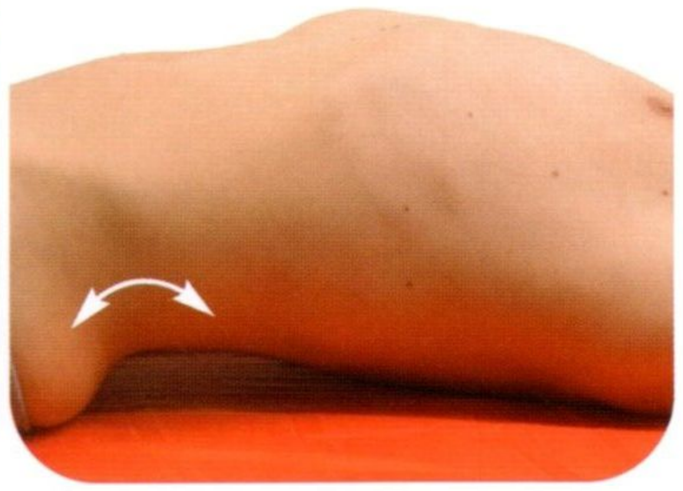
L'utilisation d'une source de froid ou de chaleur plusieurs fois par jour peut aussi être utile pour réduire seul ses douleurs. Attention à ne pas dépasser 25 minutes d'application.

LES POSTURES À ÉVITER

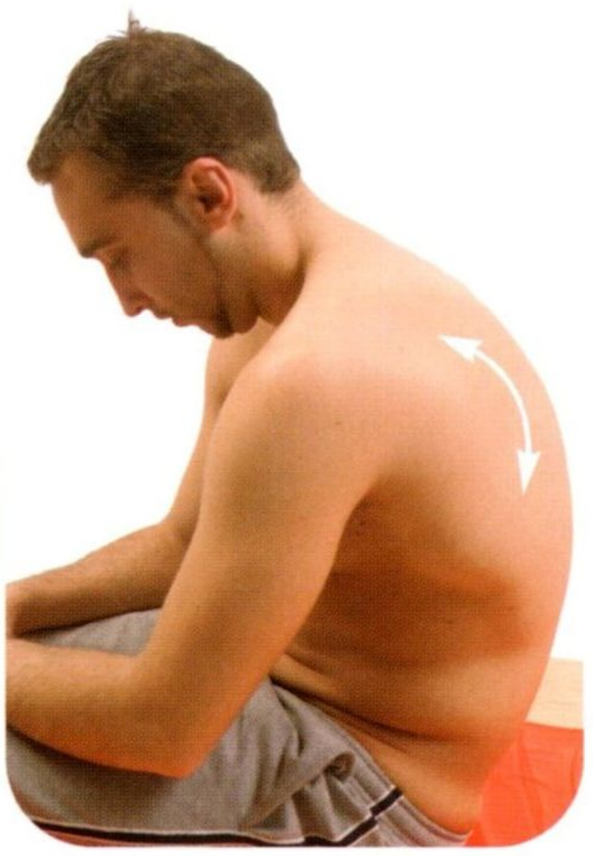
Hyperextension du cou



Hyperlordose lombaire



Hypercyphose dorsale



LES BONNES HABITUDES

Avoir une activité physique régulière : cette activité doit être adaptée aux conditions physiques particulières de l'individu, suivant son âge, son sexe ou son état de santé. Lorsqu'il y a douleur, l'activité doit être maintenue dans la mesure du possible. Pour lutter contre le mal de dos, il est fondamental de ne pas être sédentaire. Un exemple d'activité physique utile et facile pour tous : une heure de marche par jour.

Réduire le stress : pour lutter contre l'augmentation du tonus musculaire à la source des contractures chroniques. Ce faisant, on fera aussi monter le seuil de perception de la douleur. Les massages relaxants peuvent aider à prévenir les situations de stress ou à en sortir.

Un régime alimentaire sain et équilibré : qui convienne aux caractéristiques physiques de chacun.

Éviter la consommation de produits toxiques : comme l'alcool et le tabac.

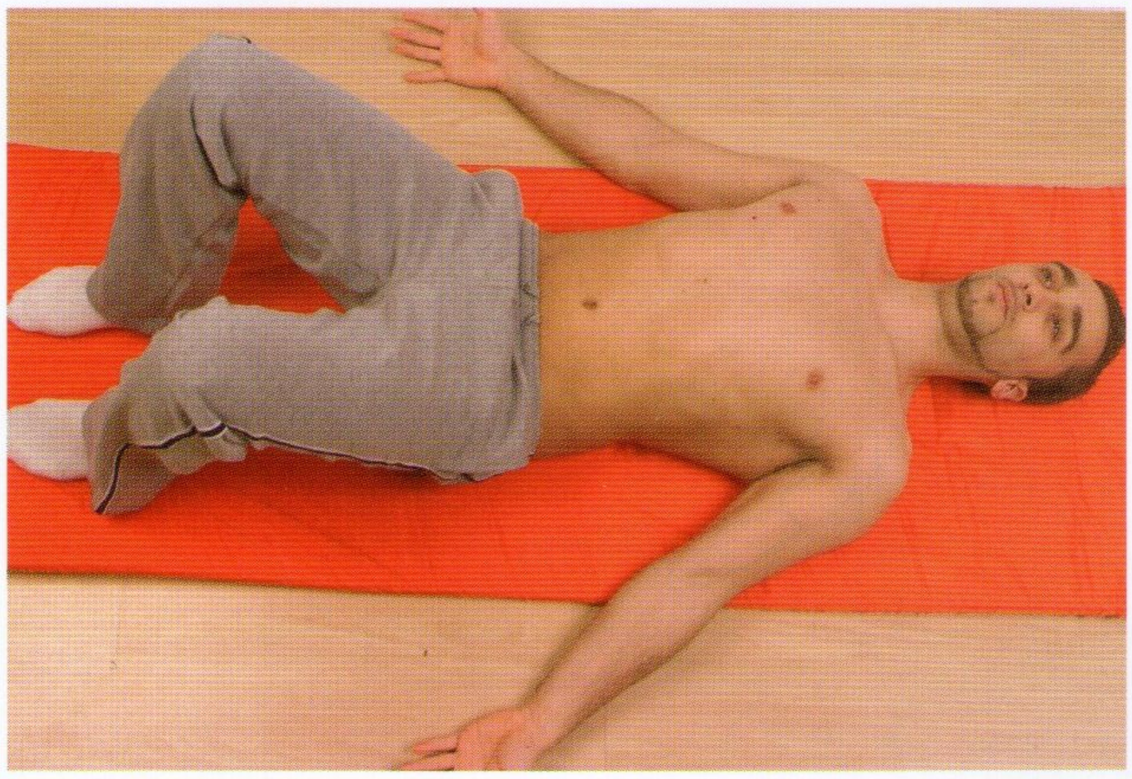
EXERCICES POUR LE DOS

On veillera particulièrement à maintenir le dos en contact avec le sol sur toute sa surface pendant tous les exercices. Pour ce faire, il suffira de contracter les muscles abdominaux et de pencher le menton vers la pomme d'Adam.

Évidemment, tous les problèmes de dos n'ont pas la même origine et il existe des pathologies plus graves que d'autres. Il est donc déterminant de bien connaître la nature de son problème en consultant un professionnel, lequel pourra indiquer les exercices les plus adéquats. Vous trouverez dans les pages suivantes, la description des exercices les meilleurs pour maintenir son dos en bonne santé.

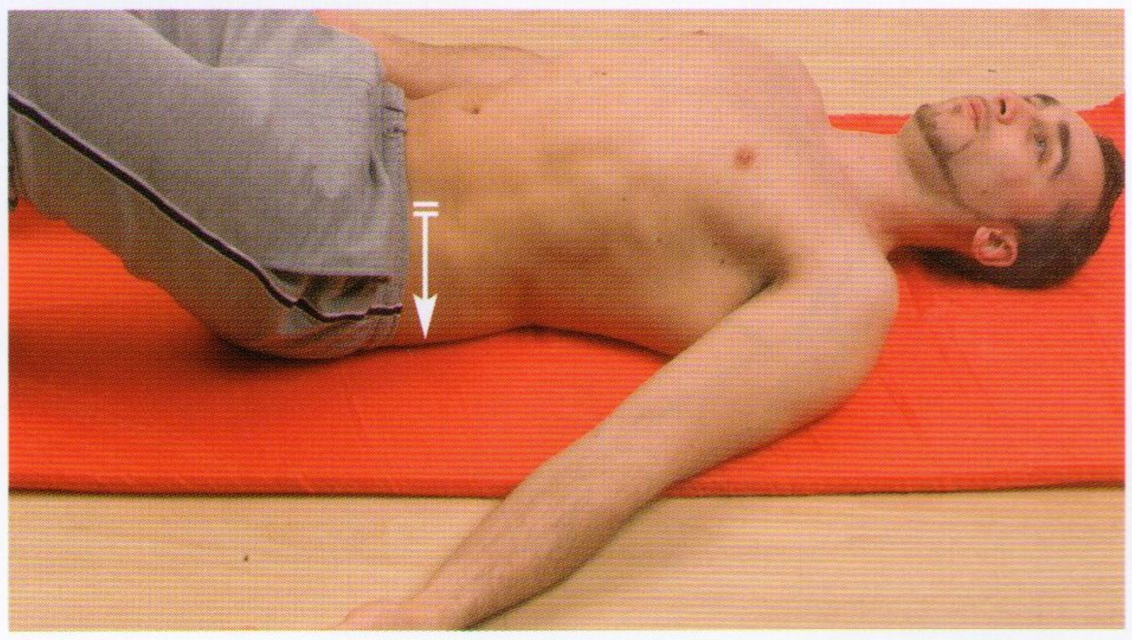
Tout au long des différents exercices, on contrôlera sa respiration, inspirant l'air au début du mouvement et pendant le temps de repos, puis expirant au cours de l'effort.

ALLONGÉ SUR LE DOS



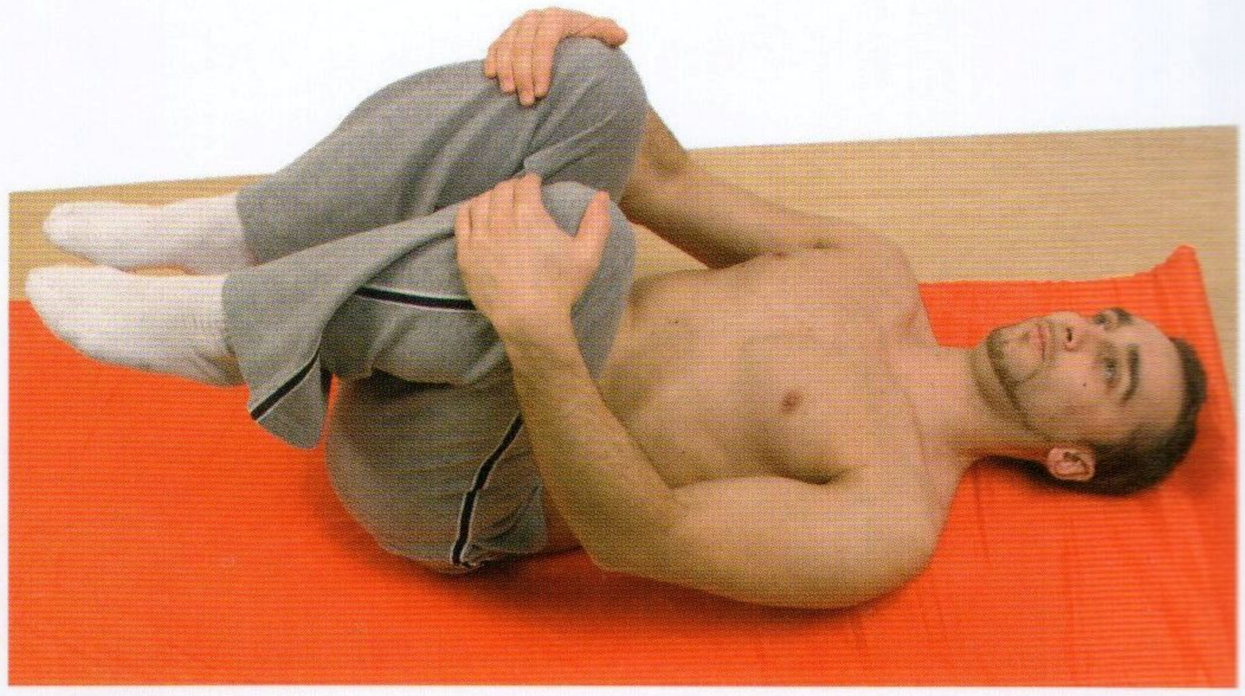
01. On commencera par rester quelques minutes dans la position de base : allongé sur le dos, les jambes fléchies, les pieds à plat sur le sol, les bras étendus et relâchés le long du corps, les paumes de main tournées dans la direction des pieds de sorte que les épaules soient baissées. Le cou, comme le bas du dos, doit être en contact permanent avec le sol. Pour ce faire, on contractera légèrement les abdominaux et on rentrera le menton.

02. En maintenant la même position, on pousse avec force le bas du dos contre le sol, en tendant les abdominaux et les fessiers ; on maintient la pression pendant 5 secondes, puis on relâche.

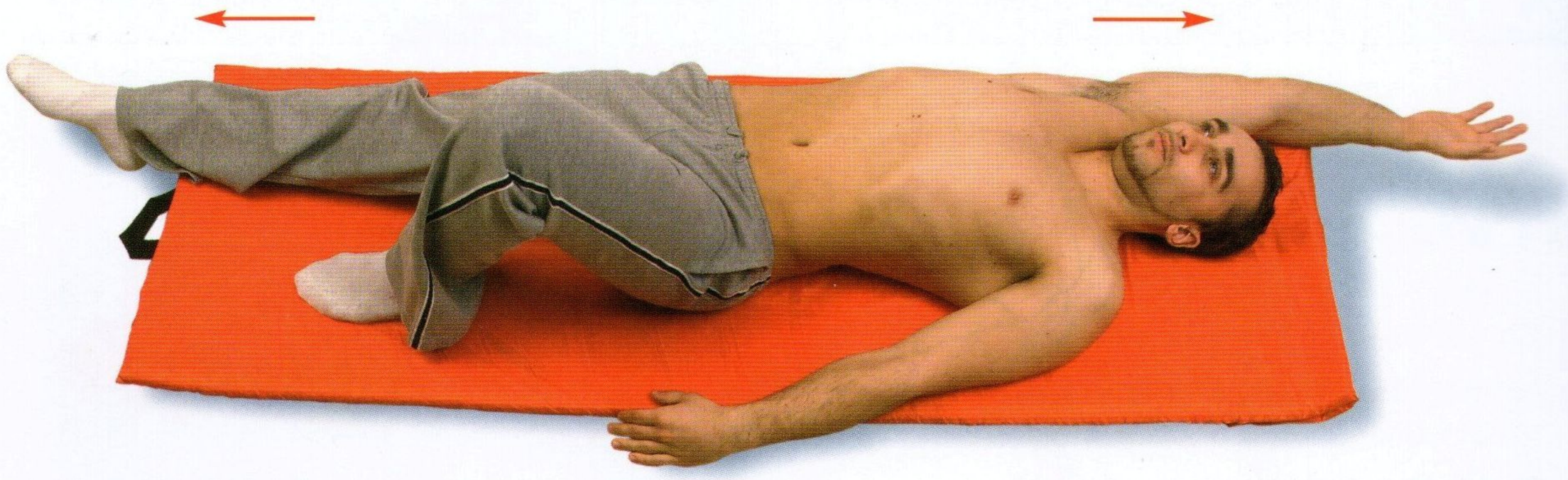


03. On replie la jambe droite contre sa poitrine, tandis que l'autre reste appuyée au sol, le pied bien à plat. Puis on embrasse sa jambe avec ses deux bras et on la tire contre sa poitrine pendant plusieurs secondes. On redescend ensuite sa jambe et on répète l'exercice avec la jambe gauche. Le tronc doit rester détendu pendant tout le mouvement que l'on répétera dix fois avec chaque jambe.

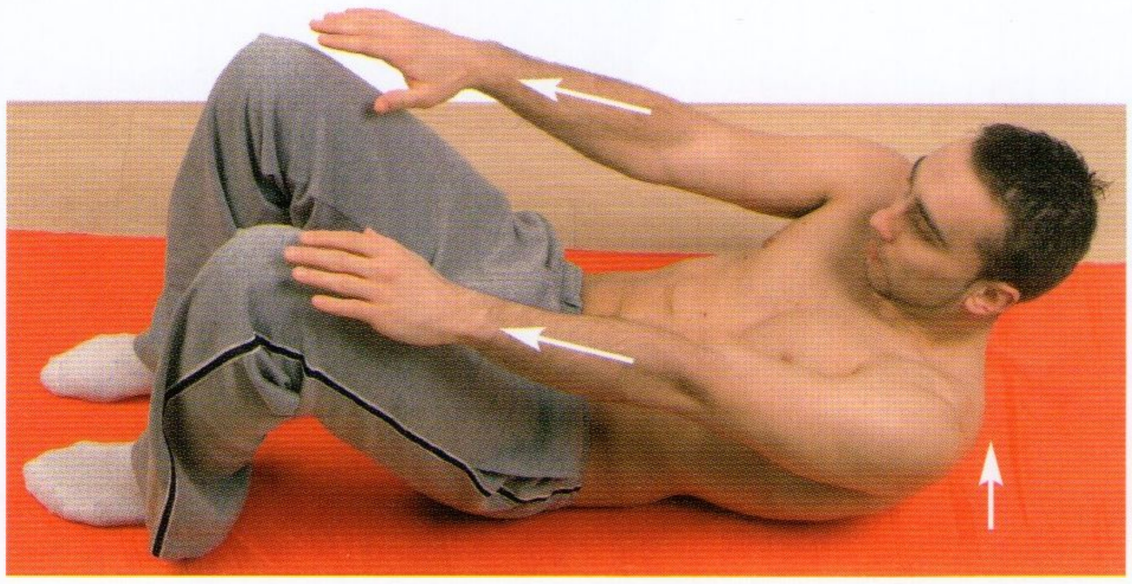
04. De nouveau, jambes fléchies et pieds au sol, on va replier les deux jambes contre la poitrine. On veillera à ce que les épaules ne quittent pas le sol, puis, au bout de quelques secondes, on fera redescendre lentement les jambes pour reprendre contact avec le sol. En cas de douleur, on peut descendre une jambe après l'autre. L'exercice est à répéter dix fois.



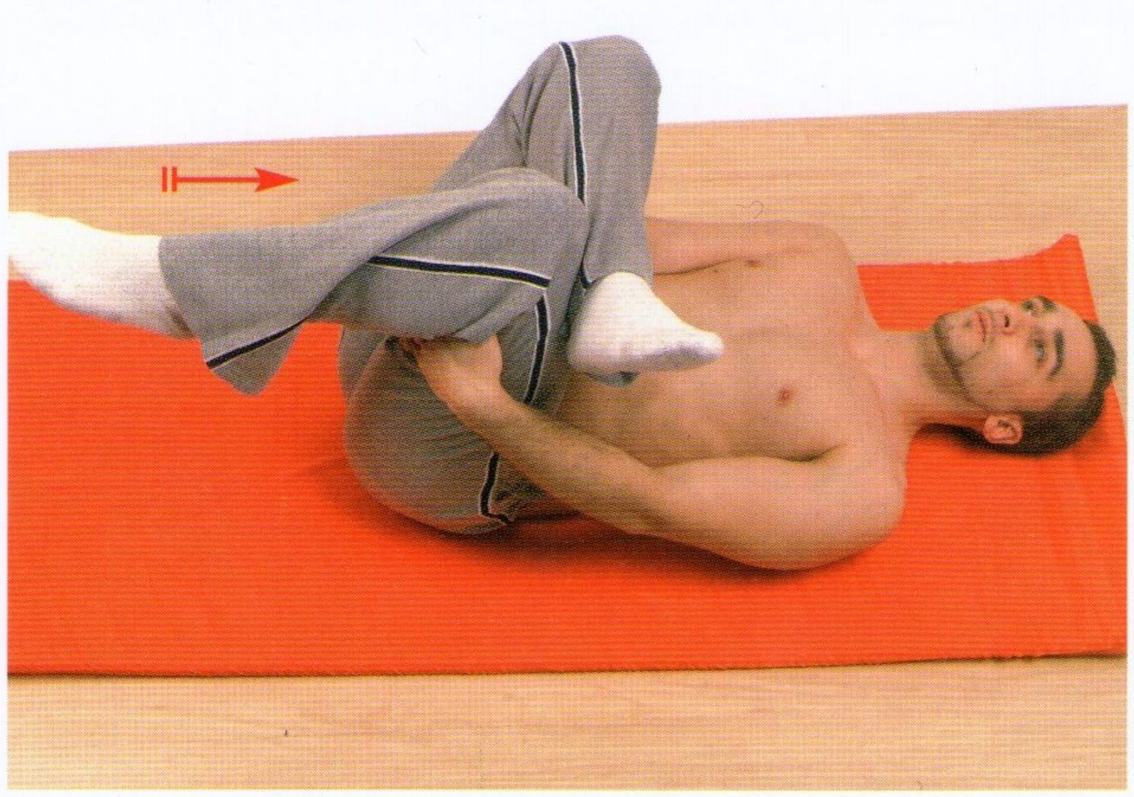
05. Cet exercice consiste en un mouvement de rotation du bassin sur son axe transversal. On fait donc pivoter son bassin vers l'arrière, en exagérant le mouvement, puis on relâche pour retourner de façon passive à la position de départ. Ce mouvement est assez difficile à réaliser les premières fois. Pour plus de facilité, vous pouvez vous imaginer qu'il vous faut enfoncer votre nombril dans le sol. Ce sont en majeure partie les muscles abdominaux qui travaillent dans ce mouvement que l'on répétera dix fois.



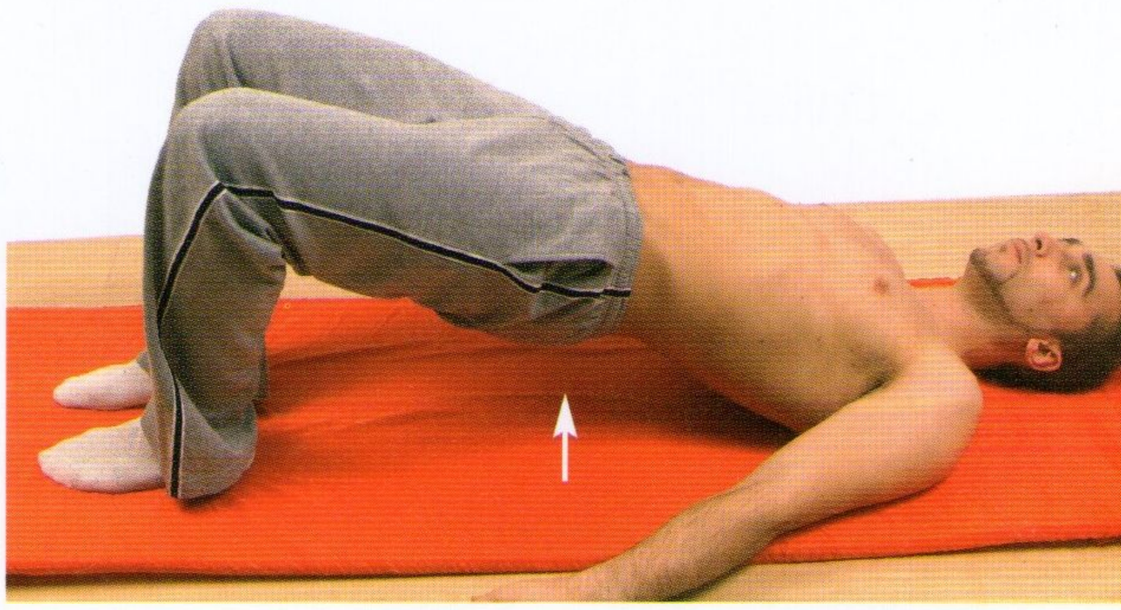
06. On étire le bras et la jambe du côté droit. La jambe opposée reste fléchie pour maintenir la colonne lombaire dans une position correcte. On allonge le bras et la jambe comme pour se grandir, les étirant chacun dans une direction opposée. Après avoir maintenu cette posture pendant quelques secondes, on relâche. On répétera dix fois ce mouvement à droite, avant de le recommencer avec la jambe et le bras gauches.



07. Les deux pieds doivent rester appuyés au sol pendant tout l'exercice. On soulève le tronc, en commençant par sa partie abdominale, pour lever les épaules quelques centimètres au-dessus du sol, de sorte à pouvoir toucher ses genoux avec les mains. On maintient la position pendant quelques secondes, puis on relâche. On répète dix fois l'exercice, puis on se repose avant de travailler les muscles obliques de l'abdomen. Pour ce faire, on reprendra le même mouvement, mais cette fois en faisant légèrement pivoter le tronc pour toucher avec chaque main le genou opposé à celle-ci.

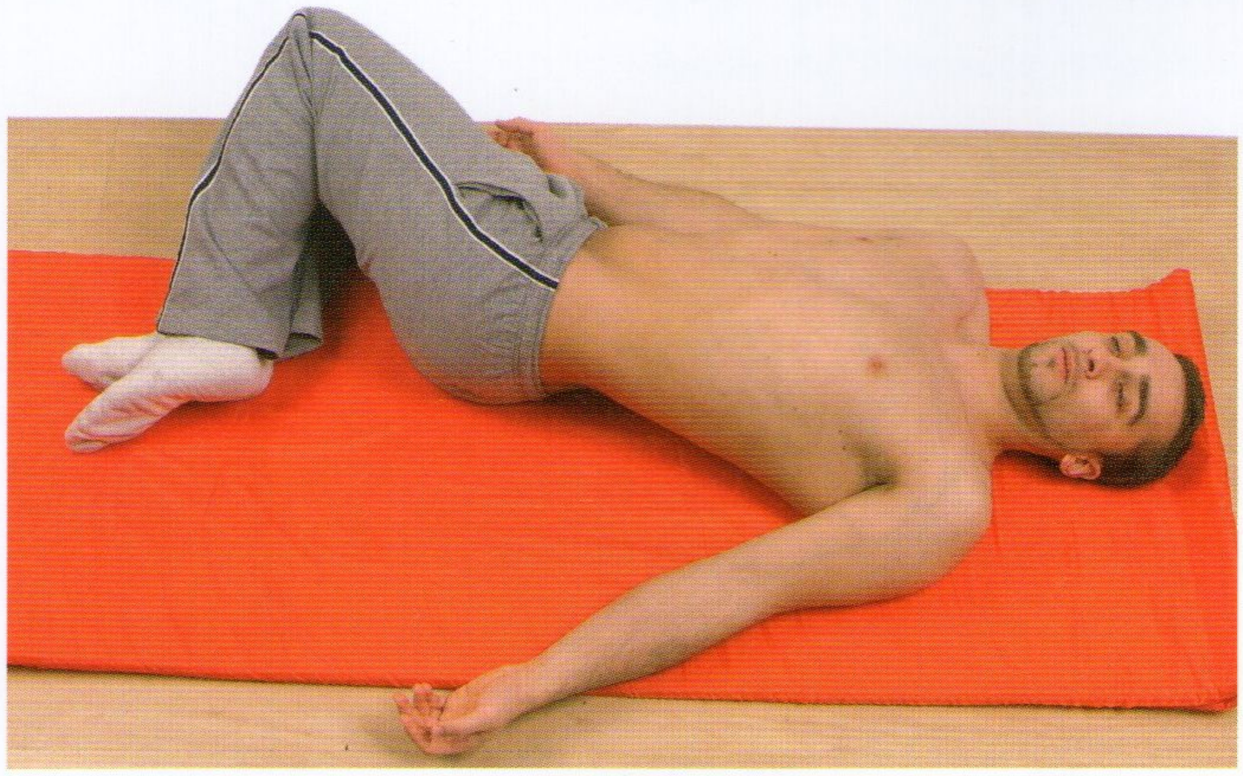


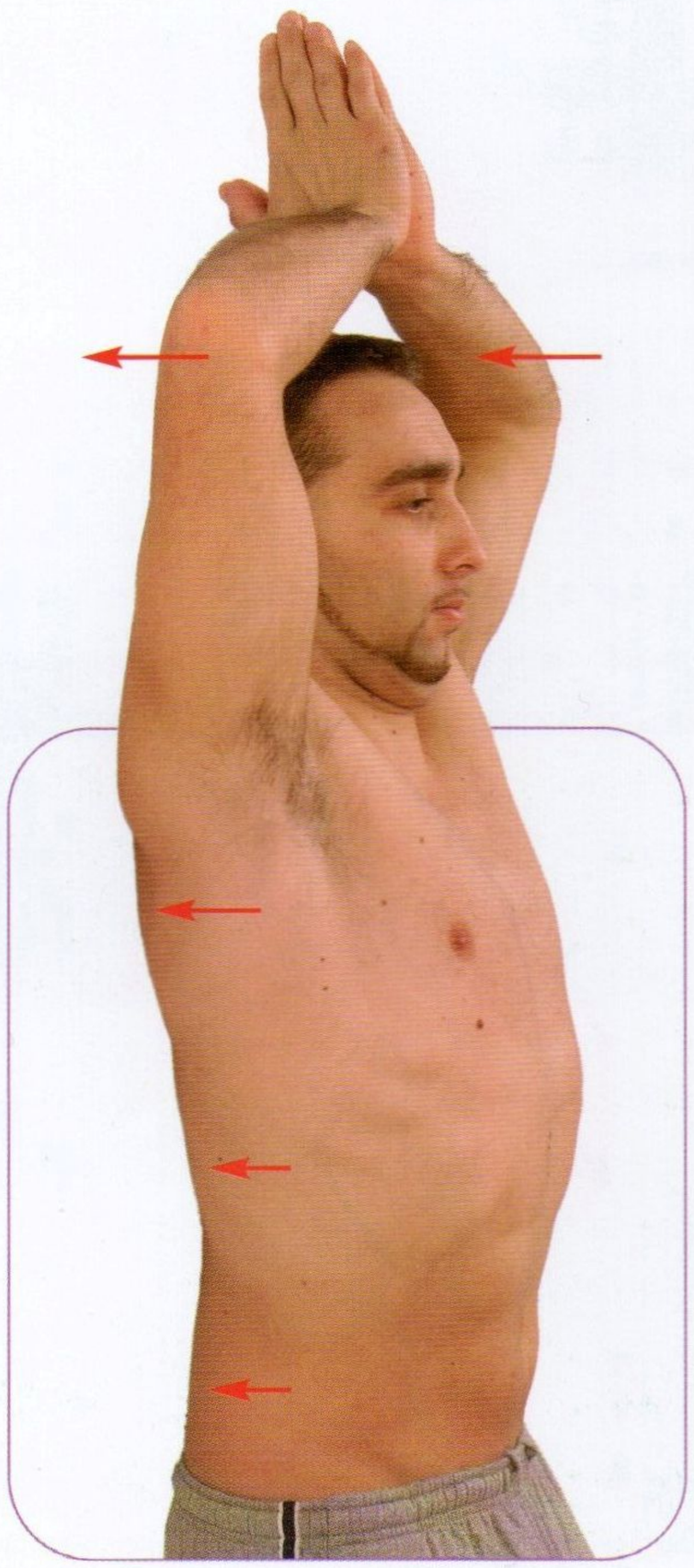
10. On serre les jambes et on garde les pieds l'un contre l'autre et les genoux fléchis pendant tout le mouvement. On fait pivoter le tronc en essayant de toucher le sol avec les genoux sur la droite. Puis on procède de même du côté opposé. On répétera le mouvement 20 fois sans brusquerie pour ne pas surcharger la colonne lombaire.



08. C'est le moment de faire travailler les fessiers : on reprend la position de départ, puis on soulève le bassin du sol de sorte à l'aligner pratiquement avec les genoux et les épaules. On s'appuie, ce faisant, sur ses pieds, mais sans exercer une pression trop forte sur le sol ; ce sont les muscles grands fessiers qui, en se contractant, doivent provoquer le mouvement. Pendant tout l'exercice, on veillera à bien faire pivoter son bassin vers l'arrière et à ne pas exagérer sa courbure lombaire comme on l'a appris dans les exercices précédents.

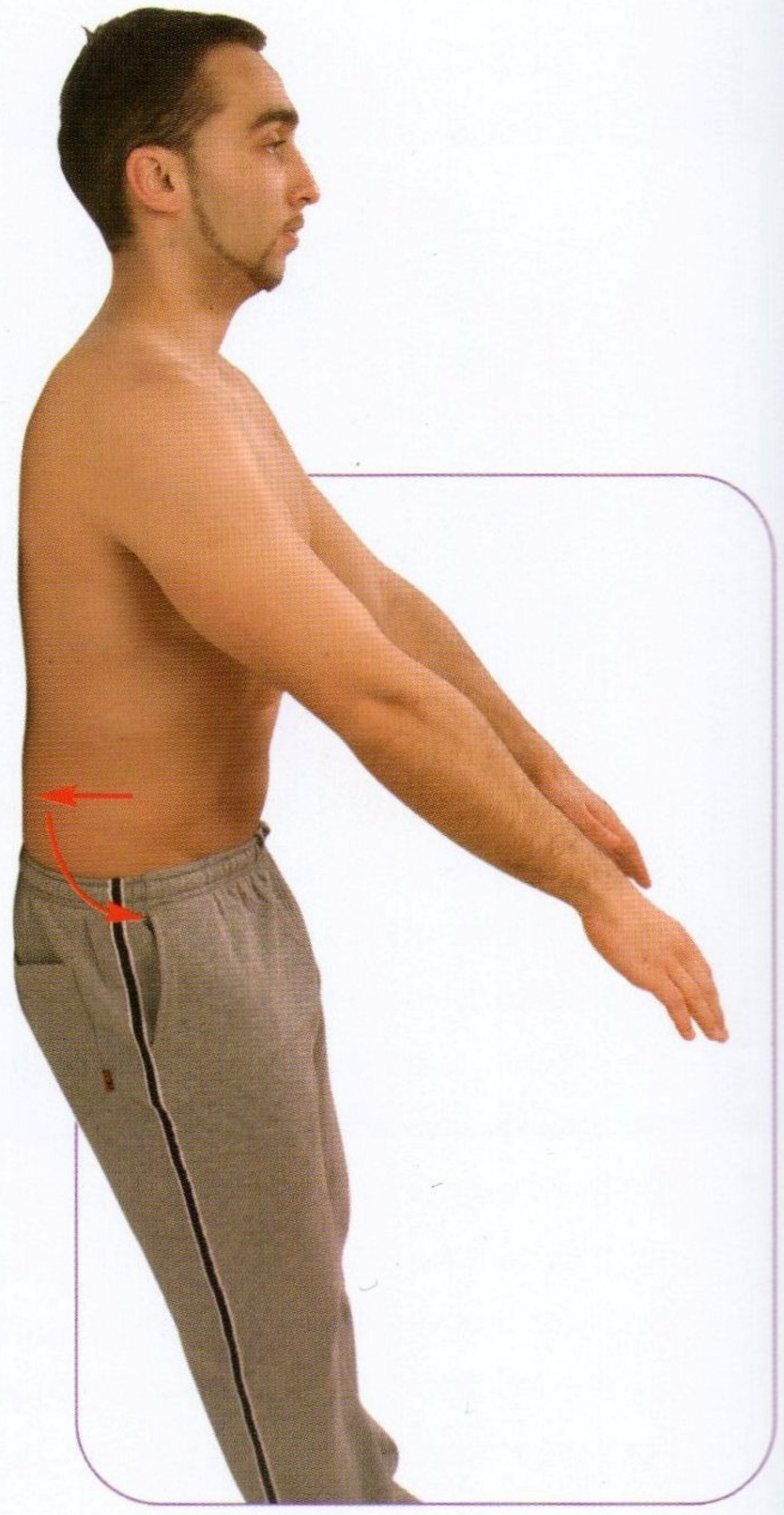
09. On croise maintenant la jambe droite par-dessus la gauche ; puis on contracte ses muscles pour soulever la jambe gauche encore en appui au sol, de sorte à approcher ses deux jambes de sa poitrine. Une fois les jambes soulevées, on s'aide de ses mains pour les rapprocher encore et plus les étirer, notamment au niveau du fessier de la jambe croisée. On descend ensuite les jambes, en décontractant progressivement ses muscles. Après avoir répété dix fois l'opération, on reprend l'exercice de la jambe opposée.

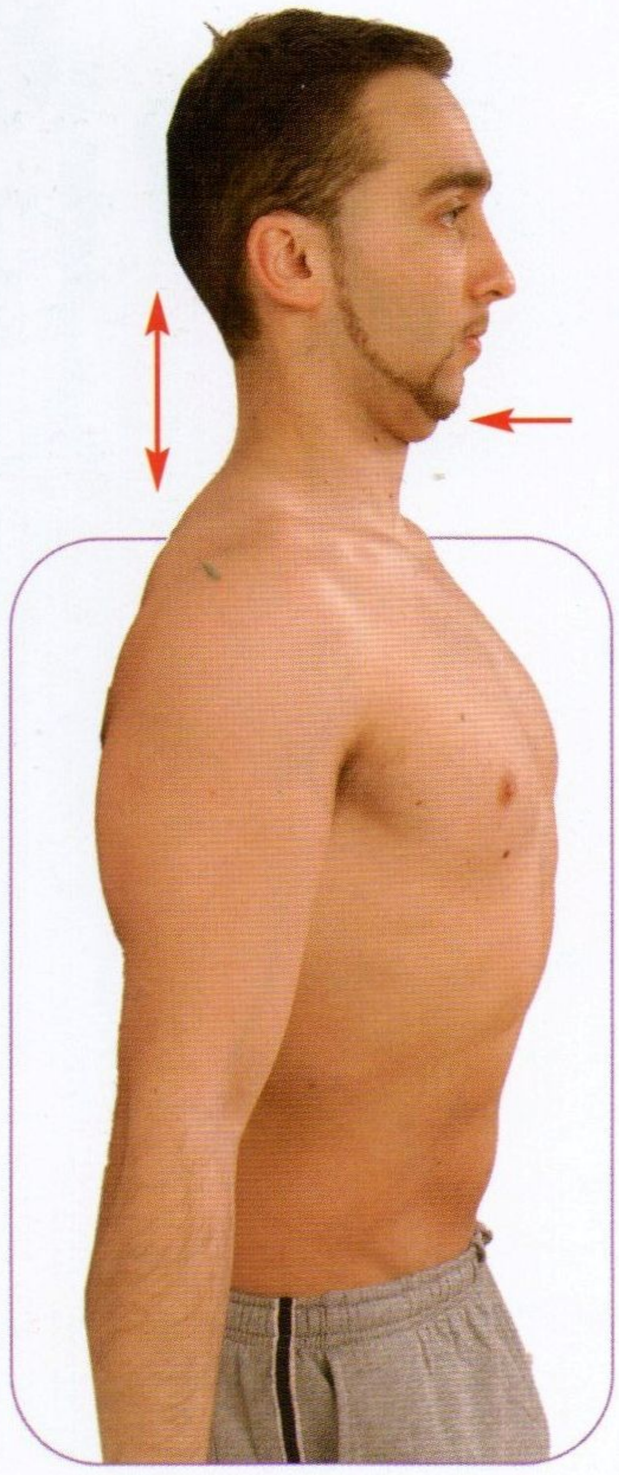




11. La position de départ sera debout dos contre un mur, en maintenant l'ensemble de la colonne vertébrale et des épaules en contact avec celui-ci. Si l'on n'y parvient pas, il est possible d'éloigner ses pieds de quelques centimètres du mur. On commencera par joindre les mains au-dessus de sa tête, en plaçant les coudes de chaque côté de cette dernière et en forçant sur ceux-ci comme si on souhaitait toucher le mur avec. On maintiendra cette posture pendant 1 minute. Avec de l'entraînement, on peut tenir jusqu'à 15 minutes.

12. Il est plus compliqué de faire basculer son bassin en arrière lorsqu'on est debout sur ses deux pieds, car le point d'appui est plus éloigné. Dos au mur, on contracte donc ses abdominaux de sorte à pousser sur le mur avec la région lombaire. On exagère le mouvement afin que le bassin pivote tandis que l'on s'étire et que l'on se redresse pour se grandir. On tiendra une minute au moins dans cette posture, puis plus longtemps au fur et à mesure que l'on s'entraînera.

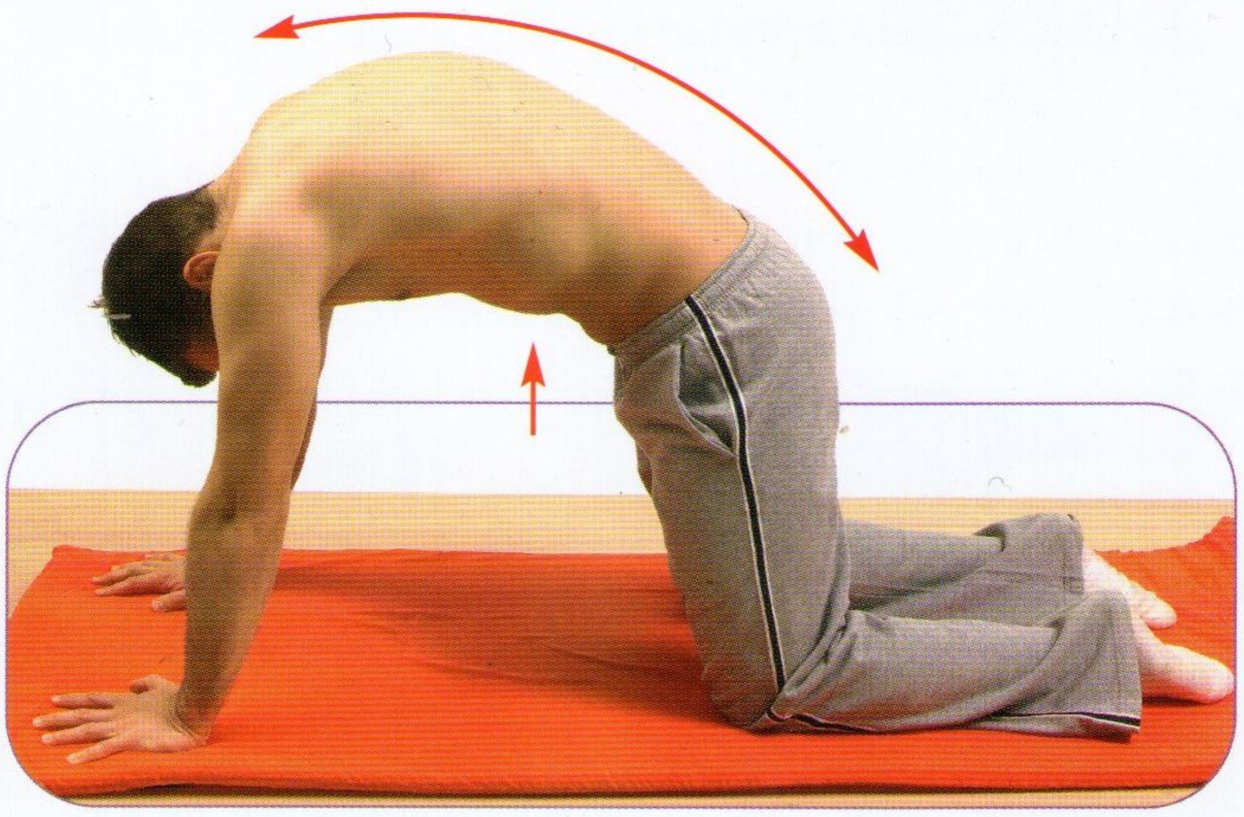




13. Pour terminer, on va corriger la courbure de la colonne cervicale, en rentrant le menton en direction du mur. On baisse la tête sans cesser de regarder droit devant et sans perdre le contact avec le mur. Cela doit tirer et être bien tendu. On sentira l'élongation et l'allongement de la partie postérieure de son corps vers le haut. La posture doit être maintenue pendant une minute ou plus, en veillant à ce que la colonne lombaire reste bien collée au mur.

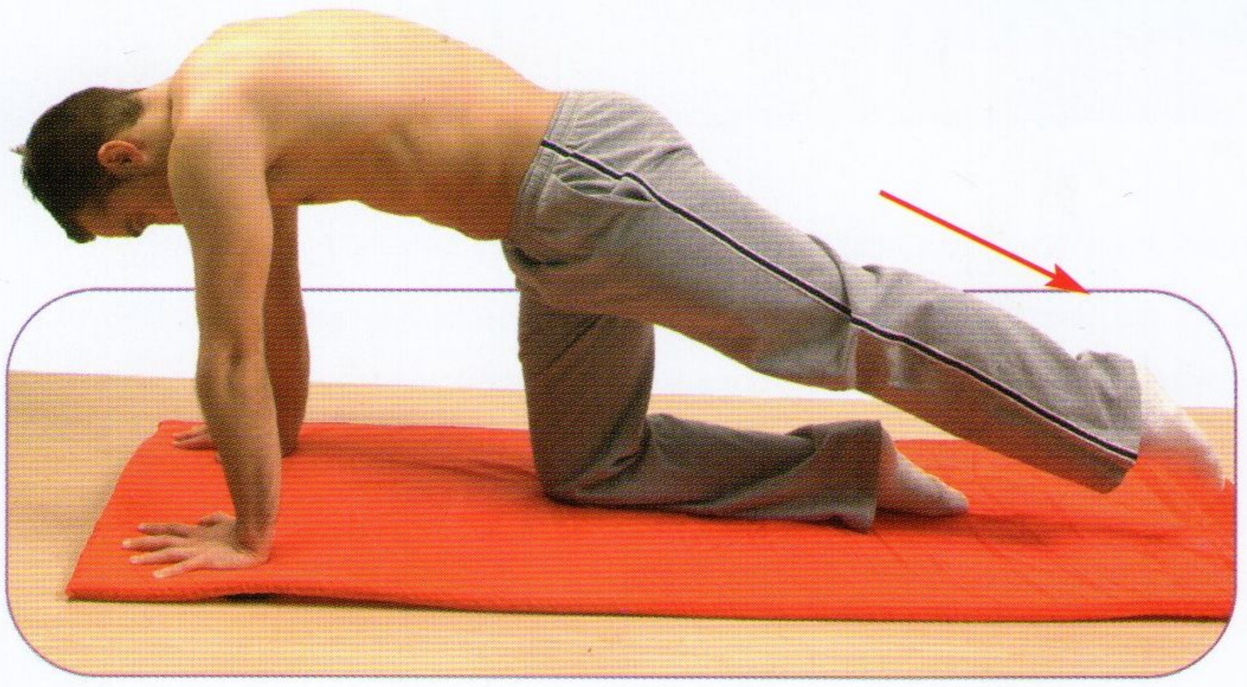
À QUATRE PATTES

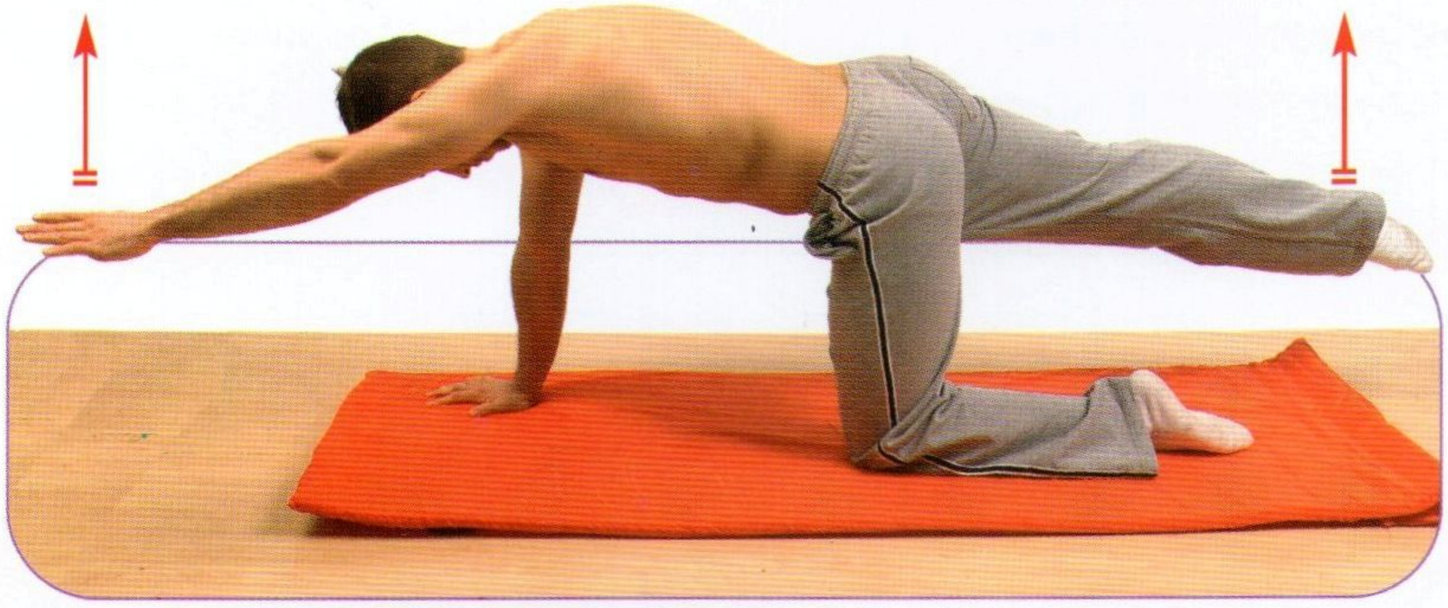
Il est très important de bien maîtriser la courbure lombaire tout au long des exercices. Pour ce faire, on contractera les abdominaux en poussant le nombril vers le plafond comme si l'on rentrait son ventre. Il ne faut jamais se relâcher et laisser la région lombaire descendre et s'incurver. De la même manière, afin de ne pas surcharger les cervicales, on évitera de regarder devant soi et on restera, nuque droite, les yeux dirigés vers le sol.



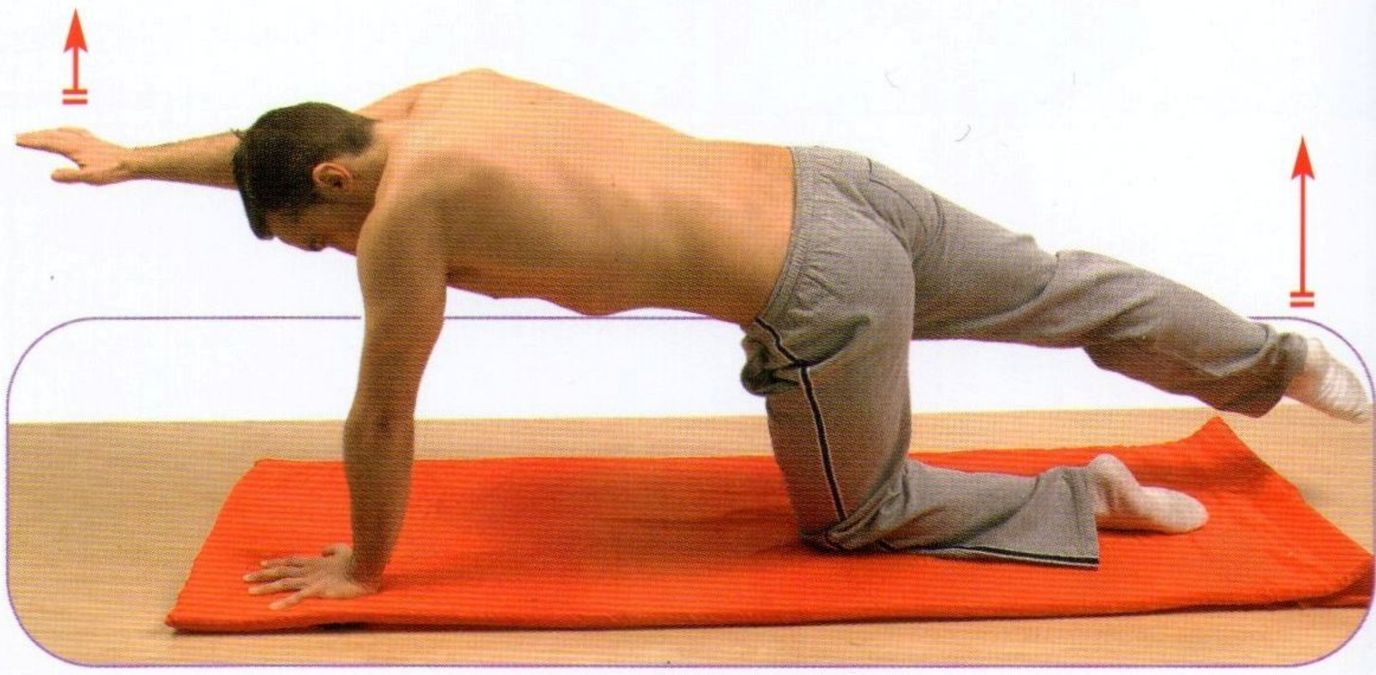
14. Appuyé sur les mains et les genoux, on arrondit son dos vers le haut, en étirant toute la partie postérieure du tronc et en en contractant la partie antérieure. Une fois l'étirement maximal atteint, on maintient la position durant quelques secondes, puis on relâche doucement sans forcer en laissant simplement agir la gravité. On répétera dix fois cet exercice bien connu également appelé exercice du chat.

15. En partant de la même position que précédemment, à quatre pattes et dos rond, on fléchit une jambe contre sa poitrine, puis on l'étiré lentement en arrière. Ce faisant, on veille à maintenir sa colonne lombaire dans une position correcte, puis on repose son genou au sol et on change de jambe. On reprendra le mouvement dix fois de chaque côté.

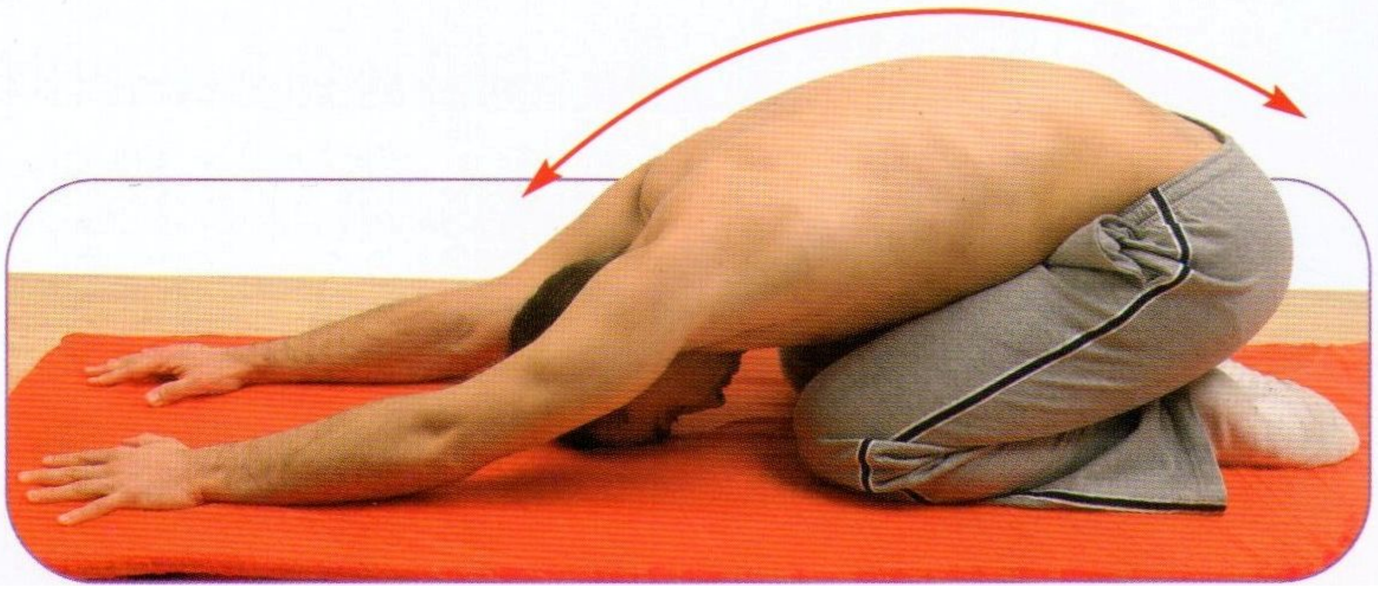




16. On poursuit en levant le bras gauche et la jambe droite, les étirant respectivement vers l'avant et l'arrière. On maintient son équilibre dans cette position pendant cinq secondes avant de reprendre la position initiale, puis on intervertit les membres pour maintenir son équilibre dans la position opposée. L'exercice est à répéter vingt fois.



17. Cet exercice est similaire à l'antérieur à cette différence qu'il faut lever les deux membres qui se trouvent du même côté. On commencera par la jambe et le bras droits, puis on lèvera la jambe et le bras gauches. L'exercice est à répéter dix fois de chaque côté.

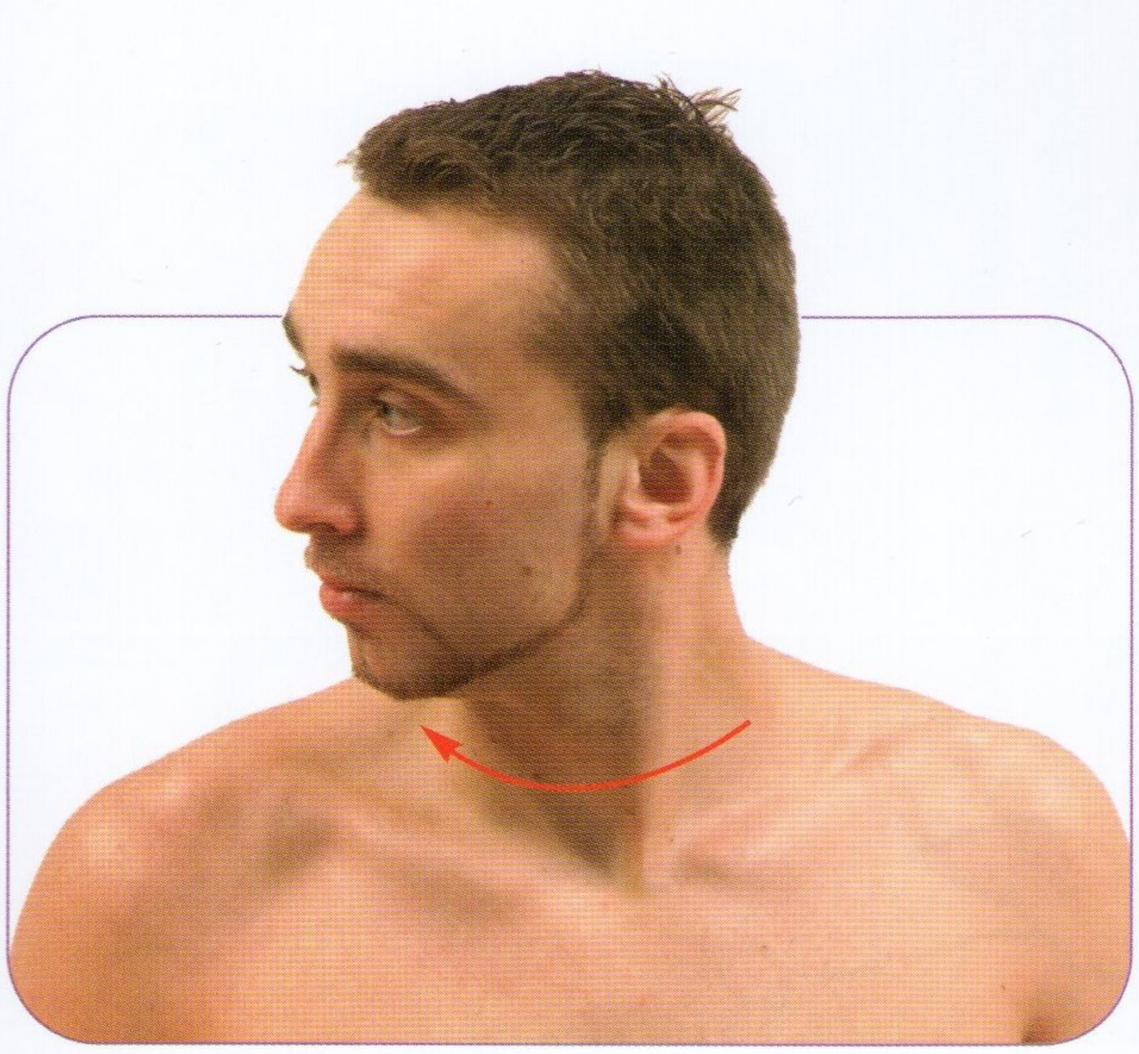


18. Pour terminer, on étirera l'ensemble de la colonne vertébrale, dans la position de la prière musulmane : cela consiste à s'asseoir sur ses talons en partant de la position à quatre pattes de départ. La colonne cervicale reste fléchie vers le bas, entre les deux bras étirés vers l'avant. On essaie alors d'allonger sa colonne vertébrale vers l'avant comme l'arrière et on maintient la position pendant une à deux minutes avant de se relever doucement (afin d'éviter une sensation de nausée) en fléchissant les jambes et en gardant le dos bien droit.

EXERCICES SPÉCIFIQUES POUR LES CERVICALES

Comme nous le verrons dans les chapitres suivants, les exercices faisant travailler la colonne cervicale sont indispensables dans le traitement et l'élimination des douleurs de la région cervicale. La position idéale pour faire ces exercices est la position assise, sur une chaise pourvue d'un dossier et d'accoudoirs : ainsi les bras peuvent être relâchés le long du corps. Les deux pieds reposeront au sol ; les jambes ne doivent pas être croisées.

Les mouvements doivent être lents et doux. Si, au cours de leur réalisation, on commence à avoir mal au cœur, mieux vaut remettre la suite au jour suivant, et s'accoutumer progressivement. Sinon, on pratiquera trois séries de dix mouvements, si possible trois fois par jour.

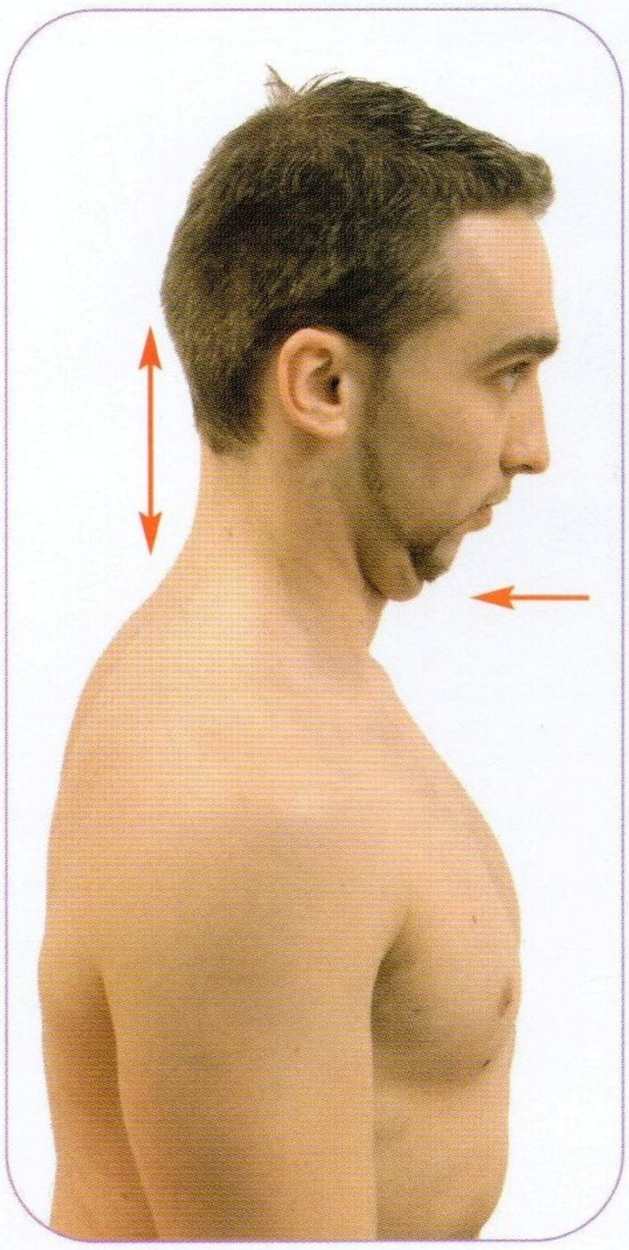


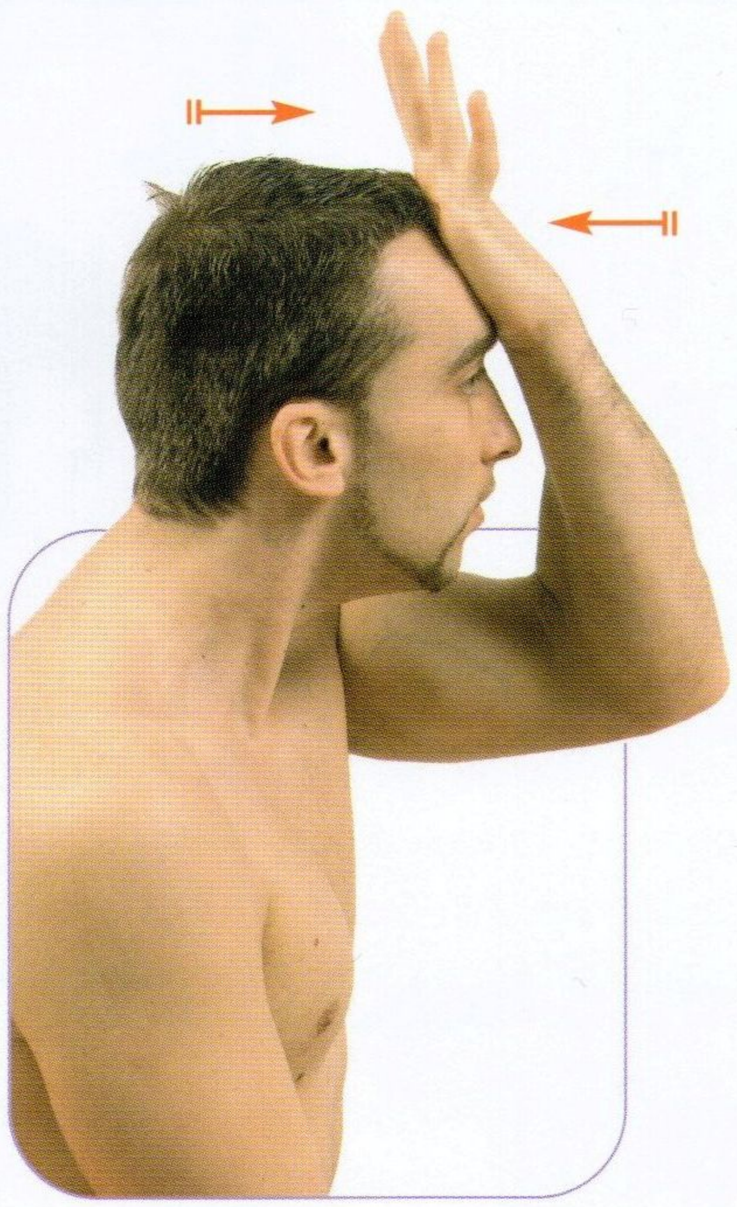
01. ROTATION

On tourne la tête de sorte à approcher son menton d'une épaule, puis de l'épaule opposée, en s'arrêtant dans la position centrale. Lorsque l'étirement est maximal, on essaie de le maintenir pendant *5* secondes avant de reprendre la position de départ.

02. INCLINAISON LATÉRALE

On fléchit le cou de côté, rapprochant son oreille de son épaule et on maintient la position *5* secondes avant de reprendre la posture initiale. On répétera dix fois le mouvement, puis on recommencera de l'autre côté.



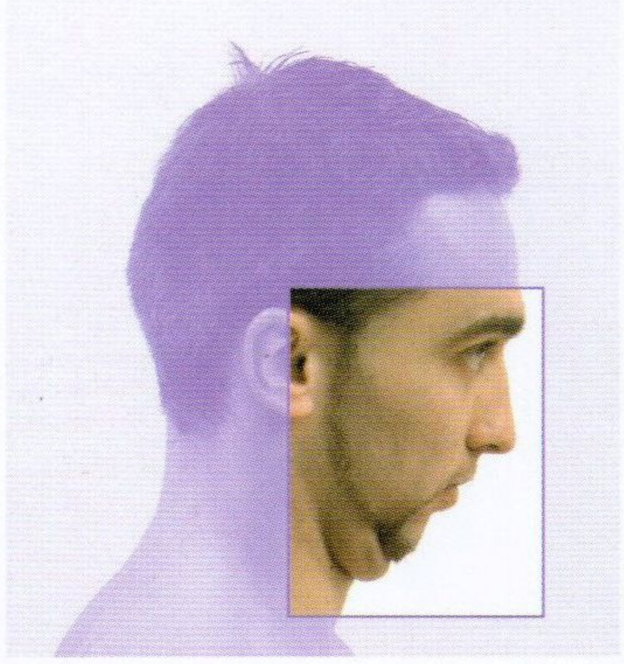


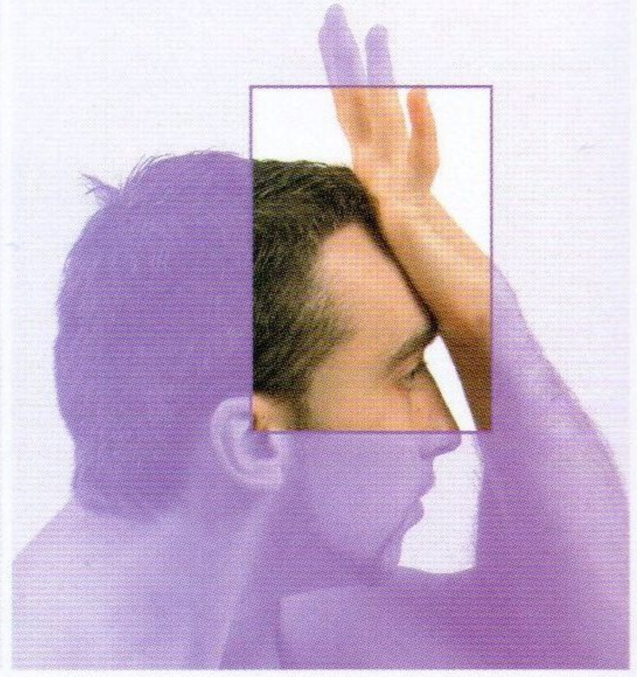
04. CONTRACTION ISOMÉTRIQUE

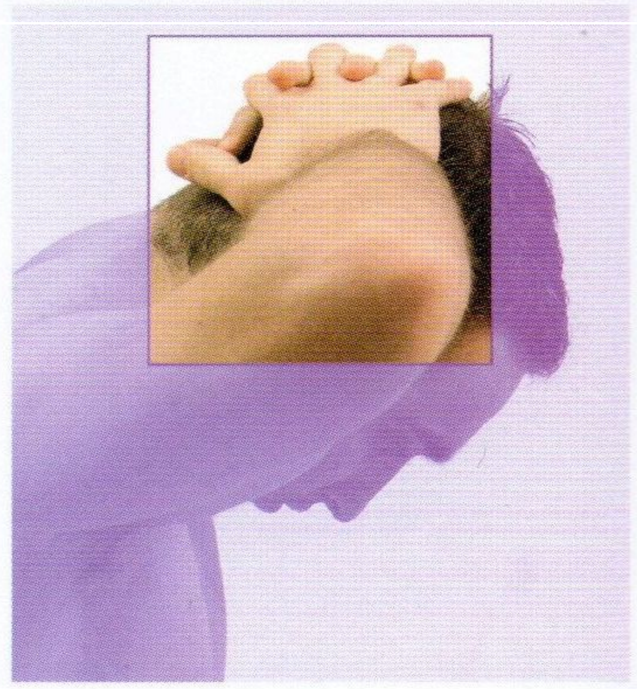
On pose l'une de ses mains sur son front afin d'opposer une résistance aux mouvements du cou, puis on pousse en avant contre sa main, en contractant les muscles de la partie avant du cou. La tête ne doit pas bouger ni durant la contraction, qui doit durer *5* secondes, ni pendant la phase de relaxation.

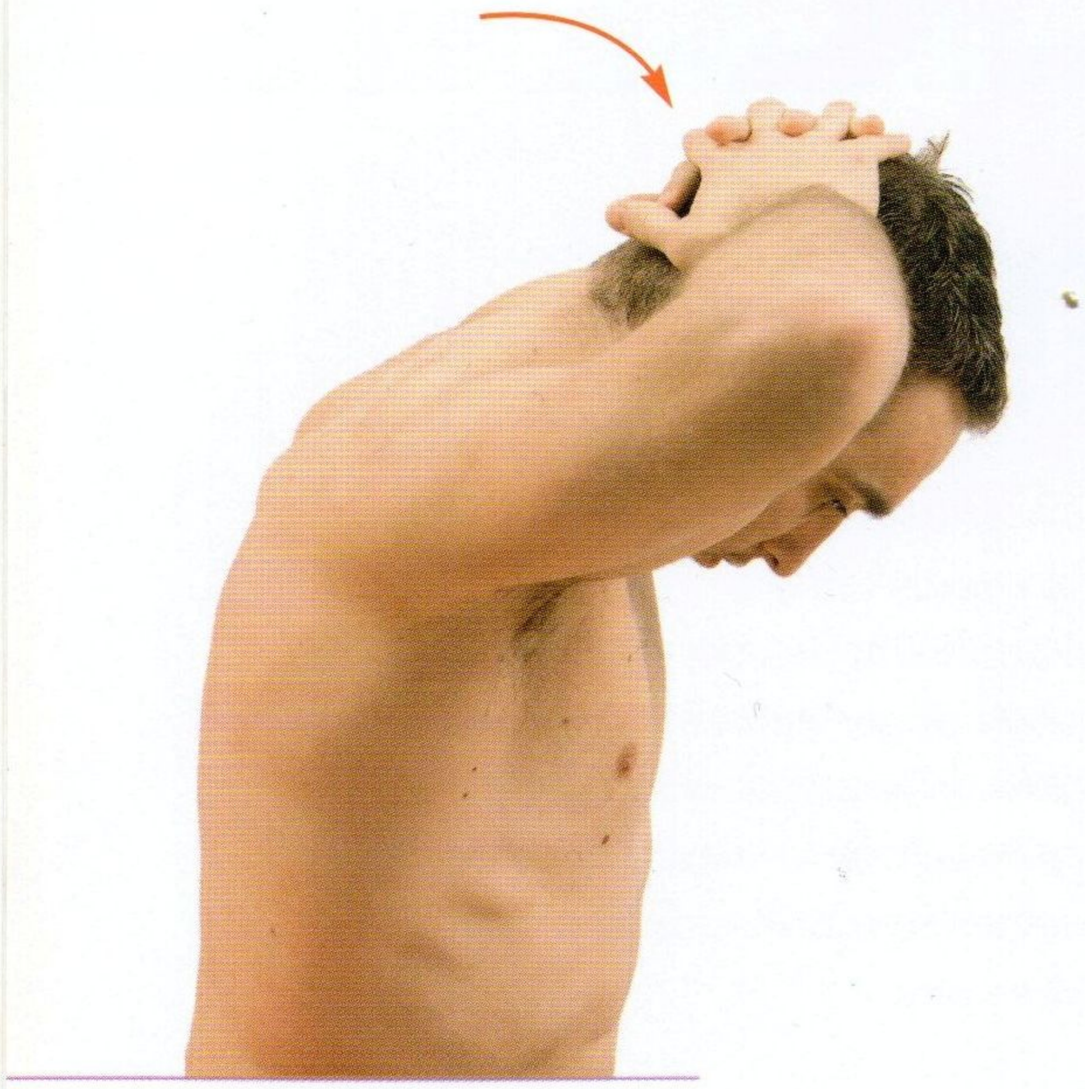
03. EXTENSION AXIALE

On étire la nuque en essayant de l'allonger. Le plus important ici est de garder le regard fixé droit devant tandis qu'on rentre le menton pour corriger la courbure des cervicales.









05. ÉTIREMENT EN FLEXION

On fléchit le cou en avant, poussant le menton vers le haut de la poitrine. Le poids des mains que l'on pose sur sa tête va permettre un meilleur étirement. On maintiendra la position pendant 30 secondes.

06. ÉTIREMENT AVEC INCLINAISON LATÉRALE

On incline le cou sur le côté et l'on place sa main sur sa tête pour étirer la région haute des trapèzes. On restera 30 secondes dans cette position, de chaque côté. Cet exercice permet de réduire les contractures dans cette région du corps.

07. DEMI-CERCLE AVEC LE cou

On trace un demi-cercle avec le cou, en le dessinant avec menton sur la région haute des trapèzes, allant d'une épaule à l'autre en passant par le sternum. On ne termine pas le cercle vers l'arrière.

08. CERCLES AVEC LES ÉPAULES

On fera ce mouvement dix fois en avant et dix fois en arrière pour relaxer les muscles qui relient la ceinture scapulaire au cou, lesquels sont responsables de nombreuses douleurs.

04 Le massage thérapeutique du dos

Tous les spécialistes s'accordent à dire que le meilleur traitement contre le mal de dos est encore une bonne prévention, telle celle exposée au chapitre précédent. Néanmoins, une fois que la douleur physique (algie) est apparue, il existe une autre méthode thérapeutique fondamentale : le massage. Ce dernier peut jouer un rôle préventif et thérapeutique à la fois, lutter contre l'apparition du mal de dos comme favoriser sa disparition ; si les douleurs ont pour cause une surcharge ou des contractures musculaires, le massage peut même avoir des effets curatifs ; en revanche, si la douleur est de source plus complexe, ligamentaire, discale, nerveuse ou osseuse, le massage ne pourra qu'avoir des effets palliatifs, évitant l'apparition de complications et de compensations.

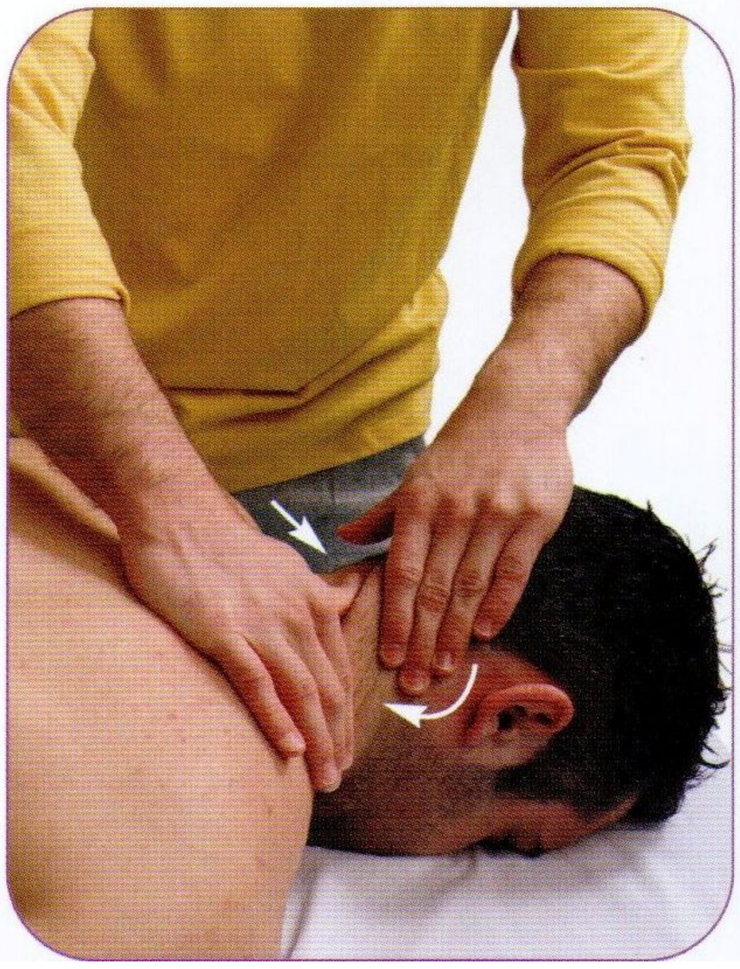
Ce chapitre, qui présente des massages traitant les principales zones de tension et contractures musculaires du dos, vous apportera les connaissances nécessaires concernant les parties du dos qui souffrent le plus souvent de troubles du fait de leur anatomie ou des efforts physiques qu'elles sont amenées à supporter.

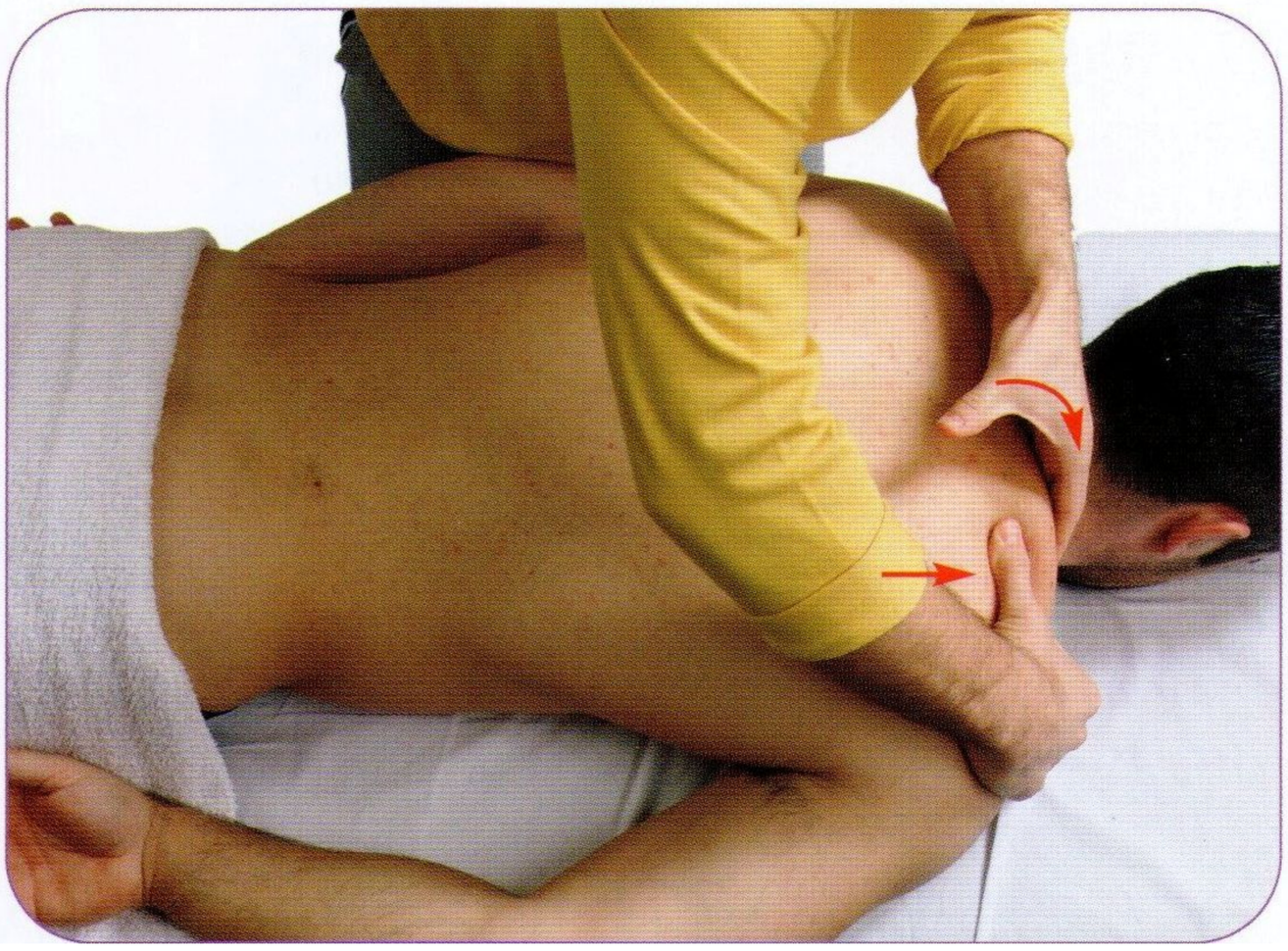
CERVICALGIE. DOULEUR DANS LE HAUT DU DOS (RÉGION CERVICALE)

Vous découvrirez ci-après les parties du dos qui sont le plus souvent victimes de contractures, de points douloureux ou de zones de tension responsables de douleurs dans la région cervicale. Quelques notions d'anatomie sont nécessaires avant de s'initier aux techniques de massages thérapeutiques les plus efficaces en fonction des régions du dos concernées.

LE TRAPÈZE SUPÉRIEUR

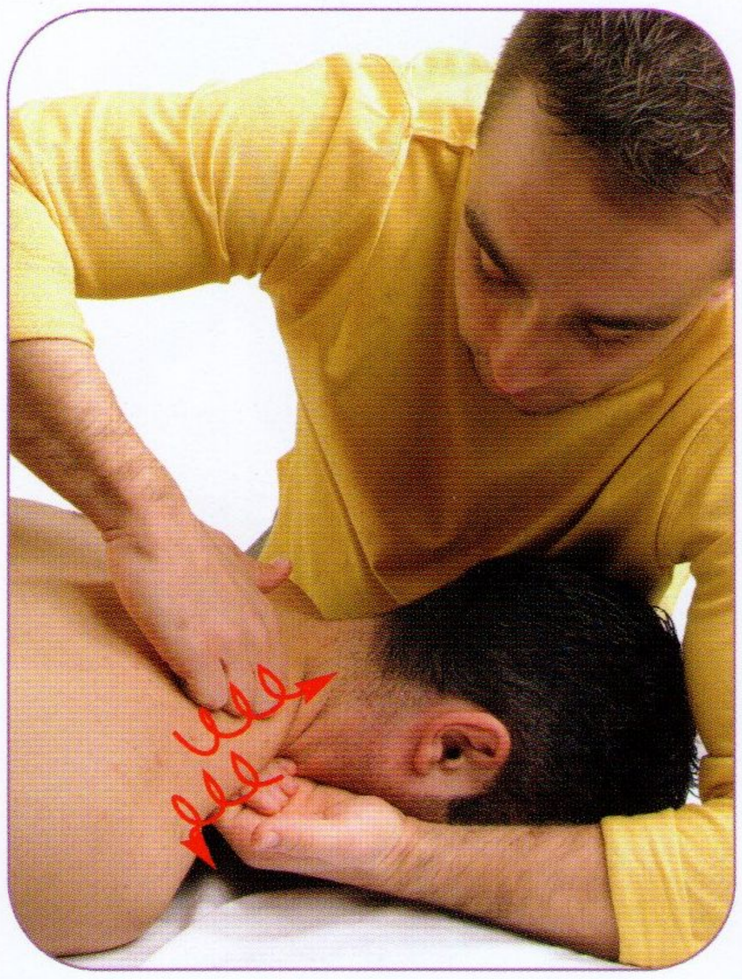
Le faisceau supérieur des trapèzes s'étend des deux côtés de la nuque et forme une courbe en relief que l'on peut observer chez tous, entre la tête et l'épaule, et dont la taille dépend de la masse musculaire de l'individu.
Sa contraction provoque le soulèvement des épaules ou l'inclinaison latérale du cou d'un côté ou de l'autre. Lorsque nous sommes tendus, que nous faisons trop travailler nos bras, ou les faisons travailler trop longtemps, nos épaules se soulèvent et accumulent les tensions. Si ces tensions perdurent, elles engendrent des contractures douloureuses et l'activation de points gâchette dans les muscles.





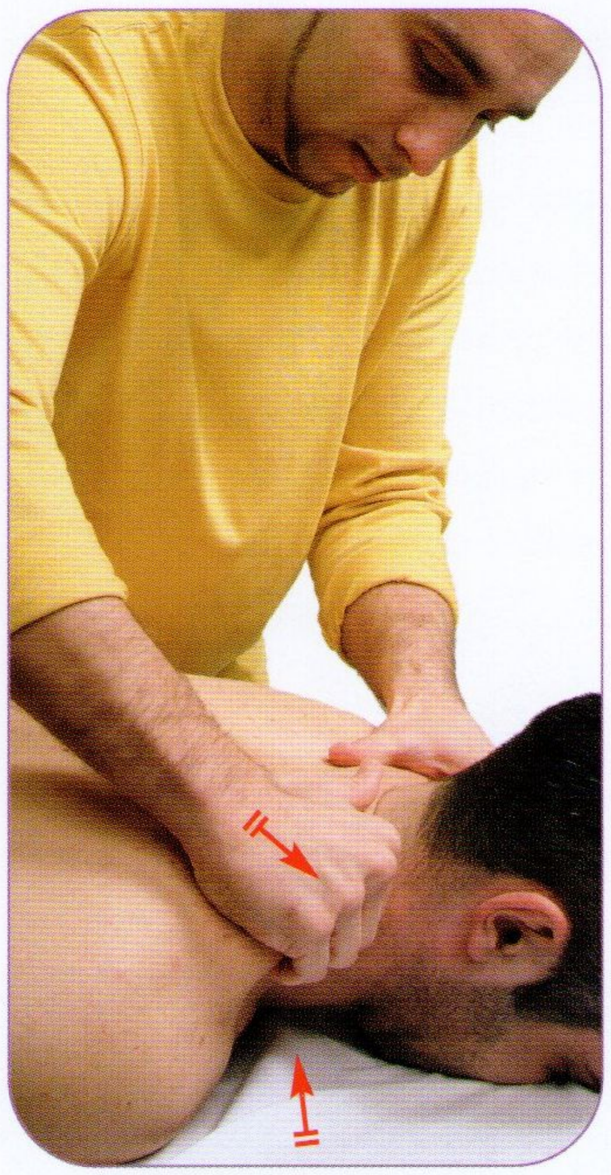
01. PÉTRISSAGE

La personne qui reçoit le massage est allongée sur le ventre, et le masseur se trouve debout à côté de la table de massage, à mi-hauteur du dos. Pouces écartés et doigts réunis, on saisit la masse musculaire située près de l'épaule à pleine paume et on la comprime entre le pouce d'une main et les autres de doigts de l'autre main. Puis on inverse le mouvement. Pour les fibres musculaires de la nuque dont le volume est beaucoup moins important, on réalisera la même manœuvre avec ses doigts uniquement.



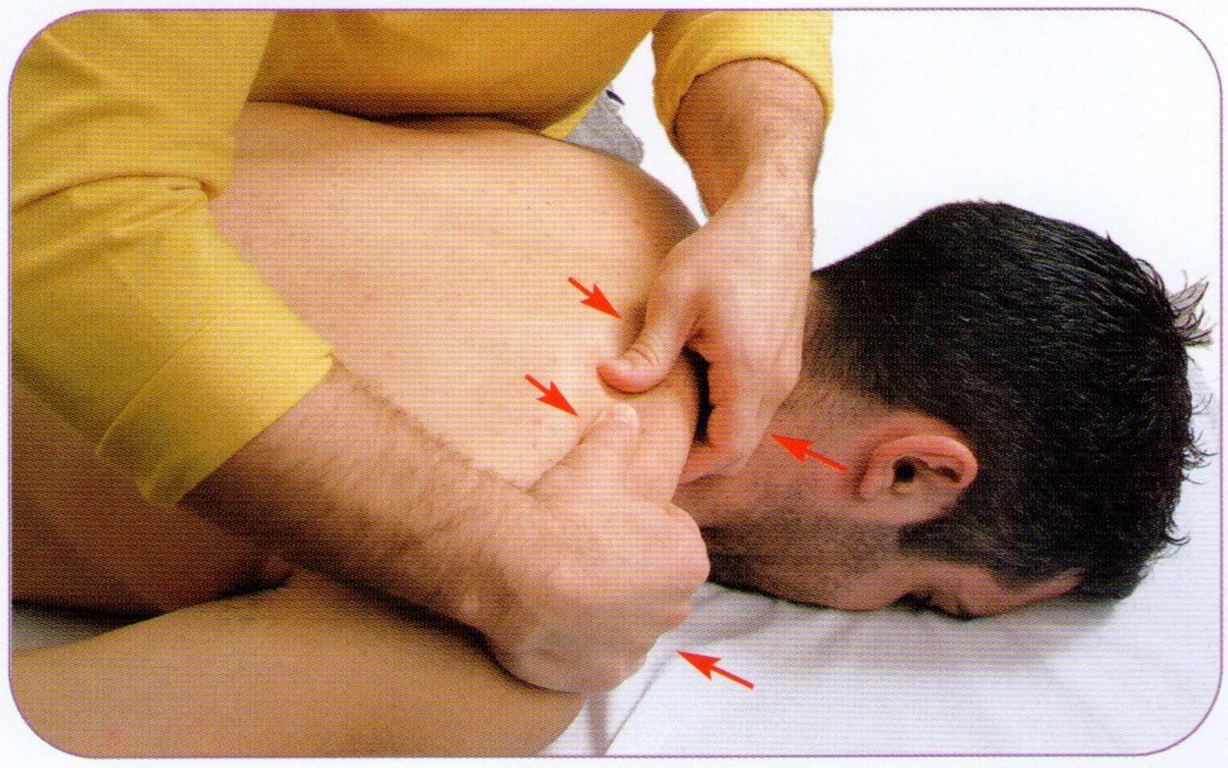
02. PÉTRISSAGE AVEC
LES JOINTURES DES DOIGTS

La personne reste allongée sur le ventre, tandis que le masseur monte à la hauteur de sa tête. Les doigts repliés, on exerce une pression avec ses jointures, une main placée à l'avant de l'épaule et l'autre à l'arriére. Le faisceau musculaire le plus gros est ainsi compressé et pétri entre les deux mains qui vont décrire de petits mouvements circulaires.



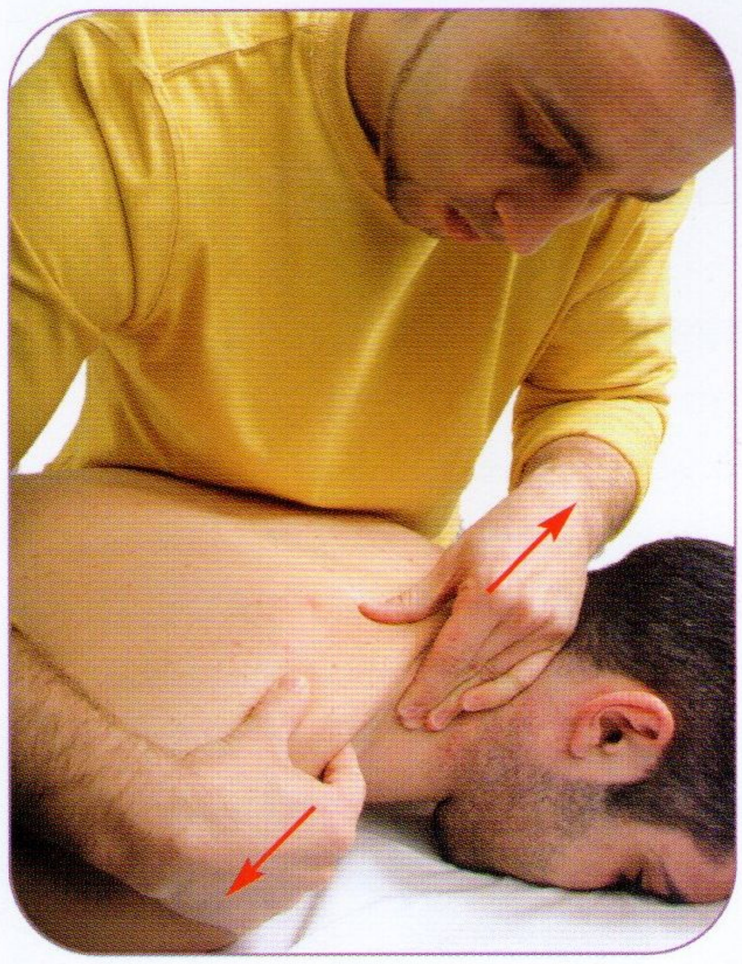
03. PINCE DOUBLE AVEC PRESSION

Pouces écartés, on forme entre le talon de sa main et l'extrémité de ses quatre autres doigts, une pince dans laquelle on prend le faisceau supérieur du trapèze. Et on exerce une pression pendant quelques secondes en poussant la paume de la main vers la table de massage. On peut masser les deux épaules en même temps, une main de chaque côté, ou placer les deux mains sur une seule épaule, suivant la taille du patient. On remarquera comment le faisceau musculaire se détend sous la pression légère et constante des doigts.



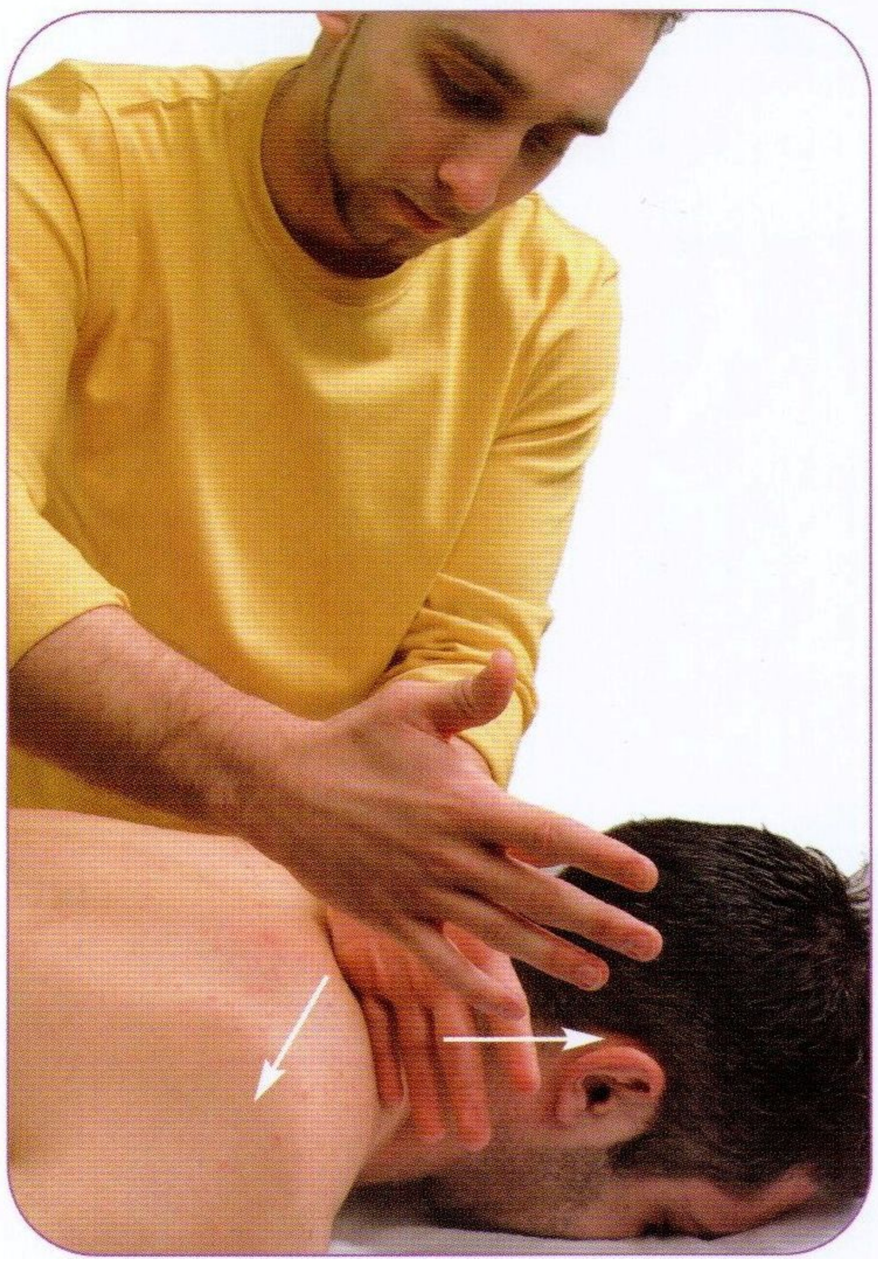
04. TRACTION ET ÉTIREMENT

La personne reste allongée sur le ventre, et le masseur se place à côté ou à la tête de la table de massage suivant ce qui est le plus pratique. On forme à présent une pince entre l'index et le pouce de chaque main et on place ses deux mains sur une même épaule. On pince le centre du trapèze supérieur, puis sans diminuer la pression, on écarte ses mains - l'une remonte le long du cou et l'autre en direction de l'épaule – en tirant sur le muscle pour allonger ses fibres. Après avoir parcouru l'ensemble du muscle, on retourne au point de départ central pour recommencer l'opération.



05. PRESSION PONCTUELLE

Le trapèze possède un point gâchette qui se réveille fréquemment lorsqu'il y a douleur. Ce point fait mal quand on appuie dessus, mais c'est justement en le faisant que l'on va calmer la douleur. Le patient allongé sur le ventre, le masseur va appuyer sur le trapèze à l'angle des fibres horizontales de l'épaule et des fibres verticales du cou. On utilisera la pulpe du pouce ou de l'index d'une main pour faire pression sur le point pendant une minute et demie, tandis que l'autre main soulèvera légèrement l'épaule afin de raccourcir le muscle et réduire, ce faisant, la sensation de douleur.



06. PERCUSSION

On évitera de taper sur le cou pour se concentrer sur les fibres musculaires horizontales. Les percussions doivent être plus intenses que pour un massage relaxant. On tambourinera en alternant les mains, avec le bord cubital de chaque main (celui du petit doigt). Les doigts doivent être relâchés afin d'absorber le rebond imposé par le muscle.

07. ÉTIREMENT DES FIBRES DU TRAPÈZE SUPÉRIEUR

On demande maintenant à la personne de se mettre sur le dos, et on se place à la tête de la table de massage pour soutenir sa tête que l'on va incliner du côté opposé à celui que l'on souhaite masser - on masse en général un côté du corps après l'autre. Avec l'autre main, on fait descendre l'épaule de la personne afin d'accentuer l'étirement. On veillera à éviter toute rotation du cou et à seulement rapprocher l'oreille de l'épaule située du même côté. La tension - qui ne doit pas être douloureuse - sera maintenue pendant une minute au minimum. Le masseur doit sentir le muscle se relâcher et s'allonger sous ses mains.

LE MUSCLE ANGULAIRE DE L'OMOPLATE

Le muscle angulaire de l'omoplate est un muscle fin qui prend son origine au niveau des premières vertèbres du cou et s'insère dans l'omoplate. Sa contraction provoque la montée de l'omoplate avec une légère rotation et l'inclinaison latérale du cou du même côté. Ce muscle est fréquemment en surcharge chez les personnes qui travaillent de nombreuses heures devant un ordinateur, surtout lorsque l'écran est placé de côté et oblige le cou à rester en rotation permanente.

01. PÉTRISSAGE DE SON INSERTION DANS LA COLONNE VERTÉBRALE

La personne qui reçoit le massage doit être allongée sur le ventre, les bras le long du corps. On se placera près de la tête de la table pour appuyer sesdeux pouces d'un côté de la colonne cervicale - en évitant de masser les apophyses épineuses centrales - et cour pratiquer des mouvements circulaires en alternance sur le faisceau paravertébralcervical.

02. PÉTRISSAGE DE SON INSERTION DANS L'OMOPLATE

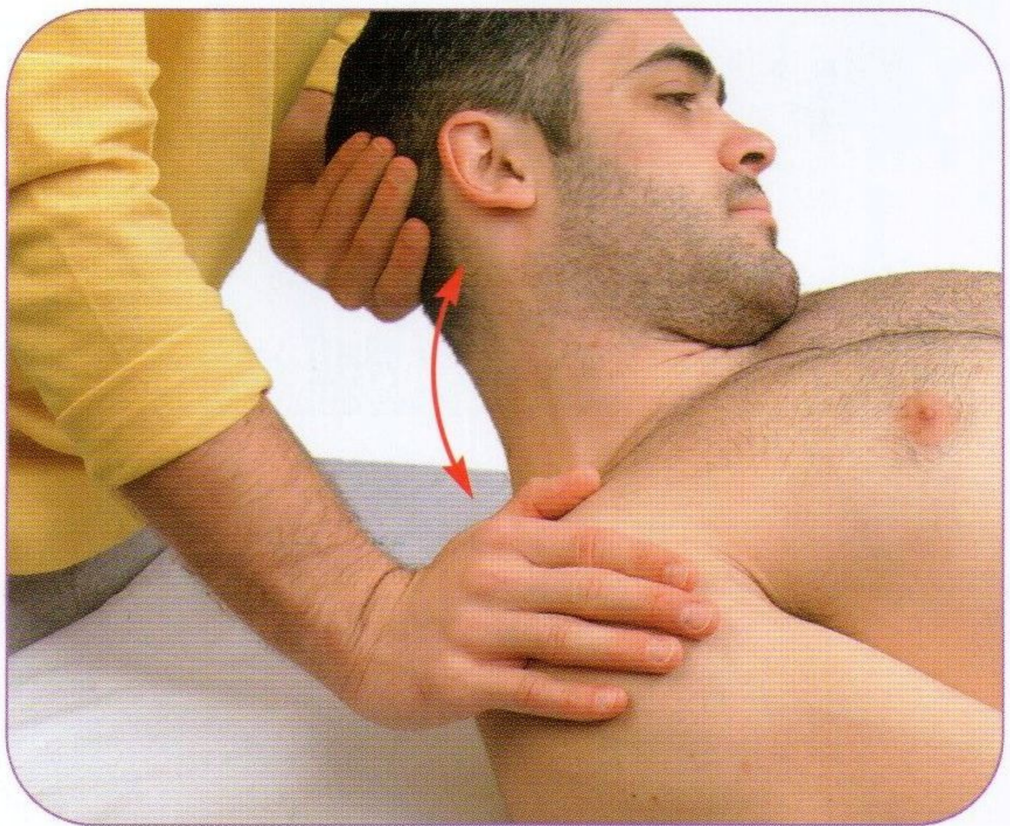
L'insertion des fibres musculaires de ce muscle se trouve à l'angle supéro-interne de l'omoplate. Pour la rendre plus accessible au massage, on demandera à la personne allongée sur le ventre de placer sa main sur le bas de son dos et de relâcher son bras. De cette façon, son omoplate va ressortir et sera plus facile à palper. Le masseur se placera à côté de la table de massage, à mi-hauteur du dos, et pétrira le faisceau musculaire maintenant accessible. Étant donné la petite taille de la zone à masser, on n'utilisera pour ce faire que le bout des quatre doigts réunis d'une main pour tirer sur la masse musculaire, et le pouce de l'autre main pour la comprimer. La paume de la main et la longueur des doigts ne serviront pas et n'entreront pas en contact avec la peau tout au long du massage.

03. PRESSION AVEC LE POUCE

On exercera ensuite une pression avec le pouce sur l'insertion du muscle dans l'omoplate. La personne devra rester allongée dans la même position que précédemment, avec l'épaule en rotation interne et en extension afin que l'on puisse mieux sentir le bord spinal de l'omoplate. La pression du pouce doit s'exercer vers le bas du corps, de sorte à étirer les fibres musculaires. On maintiendra cette pression constante pendant une minute et demie. Le masseur doit sentir l'allongement de l'insertion et la relaxation de l'omoplate sous son doigt.

04. PRESSION EXERCÉE EN PINÇANT LA ZONE D'INSERTION CERVICALE

La personne reste sur le ventre, mais peut maintenant relâcher ses bras le long de son corps. On forme une pince entre pouce et index pour saisir le tissu cutané et les faisceaux paravertébraux de la région cervicale haute, et on maintient la pression pendant quelques minutes.



05. ÉTIREMENT ANGULAIRE DE L'OMOPLATE

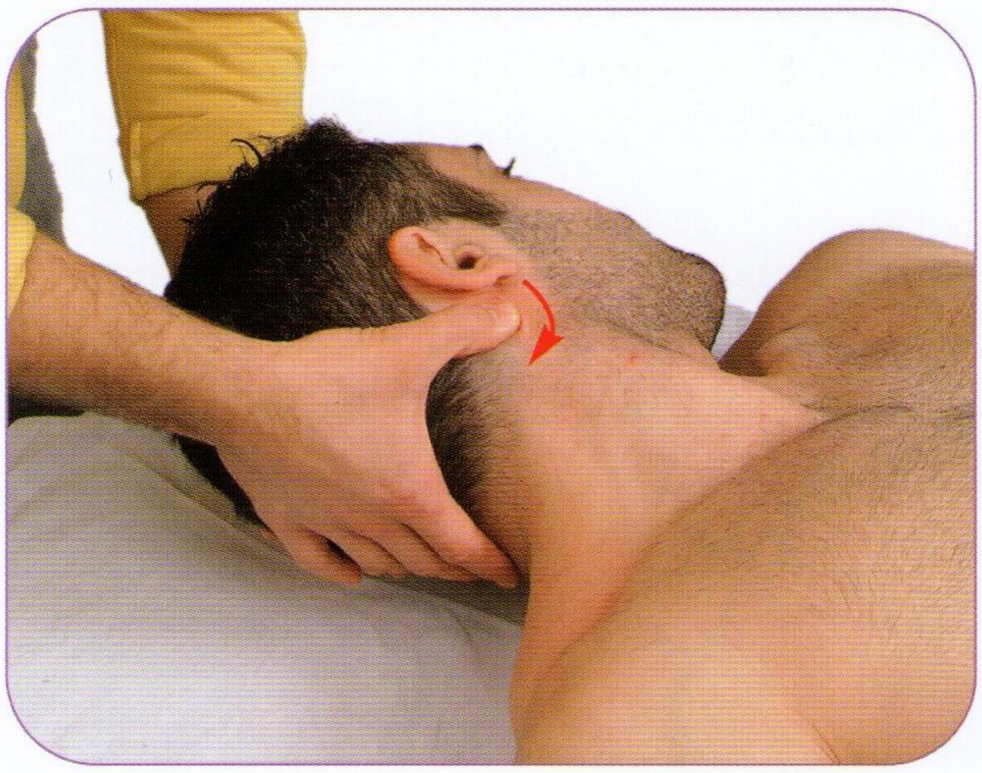
La personne s'allonge à présent sur le dos, les bras relâchés le long du corps, tandis que le masseur se place à la tête de la table de massage. Pour étirer les fibres du muscle angulaire, il faut fléchir le cou en même temps en avant et sur le côté dans la direction opposée au muscle que l'on souhaite étirer. On prendra donc la tête de la personne à traiter et on l'appuiera sur son propre abdomen pour provoquer une flexion vers l'avant. Puis on la poussera sur le côté avec sa main en cherchant à rapprocher l'oreille de l'épaule.

LE TORTICOLIS

Le torticolis est une douleur qui peut avoir différentes causes, comme dormir avec le cou dans une mauvaise position ou faire un mouvement brusque. Les nouveau-nés peuvent en souffrir du fait d'une mauvaise position dans l'utérus. Quoi qu'il en soit, les muscles affectés sont les muscles sterno-cléido-mastoïdiens responsables de la rotation de la tête. Dans le cas des nouveau-nés, il se produit une fibrose du tissu musculaire, ou parfois seulement une contracture ou une élongation des fibres musculaires. Il arrive que la douleur soit causée par une mauvaise irrigation sanguine due à une mauvaise position gardée trop longtemps.

Les muscles sterno-cléido-mastoïdiens prennent leur origine dans la partie de l'os temporal du crâne, située derrière l'oreille, et s'insèrent dans le sternum et la clavicule.

L'objectif du massage thérapeutique sera de rétablir la possibilité d'une rotation totale et indolore du cou. Pour ce faire, il faudra demander à la personne souffrante de garder une contraction pendant toutes les phases du massage. On appliquera la première technique exposée ci-après d'un côté, puis on demandera à la personne traitée de tourner la tête dans la direction opposée pour masser la deuxième partie de son corps, car il ne faut pas maintenir trop longtemps la tête tournée dans une même direction. Au moment de passer à la deuxième technique de massage, on tournera de nouveau le cou vers le premier côté. Cette rotation facilite en outre la localisation du faisceau musculaire, car elle le fait apparaître en relief.

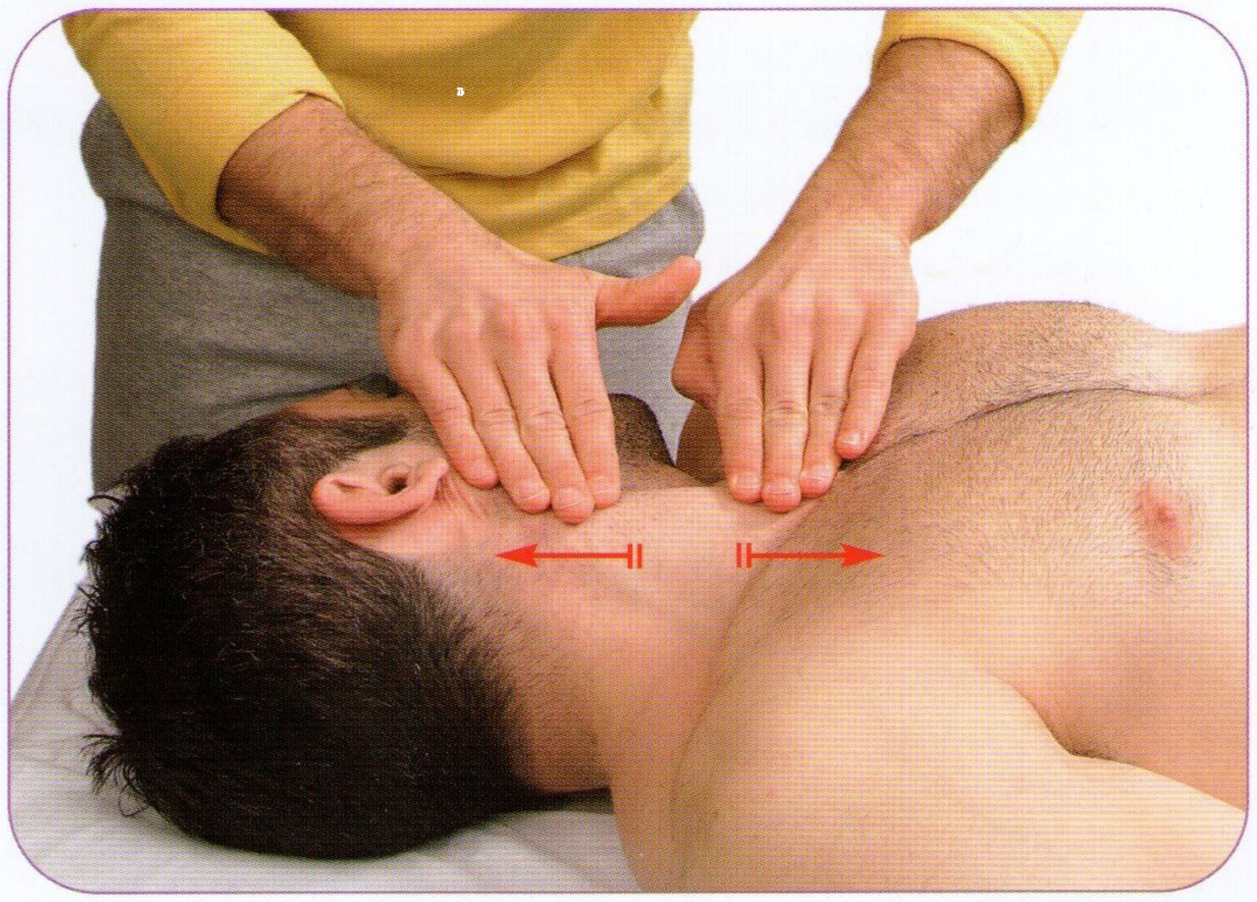


01. FRICTION CIRCULAIRE DU POINT D'INSERTION HAUT

La personne est allongée sur le dos, les bras relâchés le long du corps et la tête tournée vers la gauche. Avec le pouce, on dessine des cercles, juste en dessous de son oreille, sans bouger. C'est un mouvement de friction : il ne faut pas que la pulpe du doigt glisse sur la peau, mais qu'elle emporte les tissus avec elle pour atteindre les fibres musculaires sous-jacentes.

02. FRICTION CIRCULAIRE DU POINT D'INSERTION BAS

La personne ne change pas de position et maintient une légère contraction du cou. On répète les mêmes gestes que précédemment, mais on dessine cette fois les cercles sur le point d'insertion situé près du sternum et de la clavicule.



03. FROTTEMENT ET ÉTIREMENT DU CORPS DU MUSCLE

On couvre l'ensemble du faisceau musculaire avec la pulpe des doigts des deux mains, pouces écartés. Puis avec un doux mouvement de frottement, on écarte ses mains dans des directions opposées, de sorte à parcourir toute la longueur du muscle. Une main va glisser jusqu'au point d'insertion haut et l'autre jusqu'au point d'insertion bas, chacune cherchant à étirer les fibres musculaires sur toute leur longueur.

LE MAL DE TÊTE CAUSÉ PAR LA TENSION

Les médecins diagnostiquent parfois des maux de tête d'origine musculaire. C'est ce que l'on appelle les céphalées de tension. L'augmentation de la tension et des contractures musculaires de la région cervicale peut en effet provoquer des maux de tête dans la mesure où les douleurs peuvent gagner la région occipitale et temporale du crâne. Il est fréquent qu'un mal de tête soit localisé dans une région ou une autre en fonction du muscle qui souffre de tension.

LOCALISATION DE LA CÉPHALÉE DE TENSION EN FONCTION DU MUSCLE QUI LA CAUSE

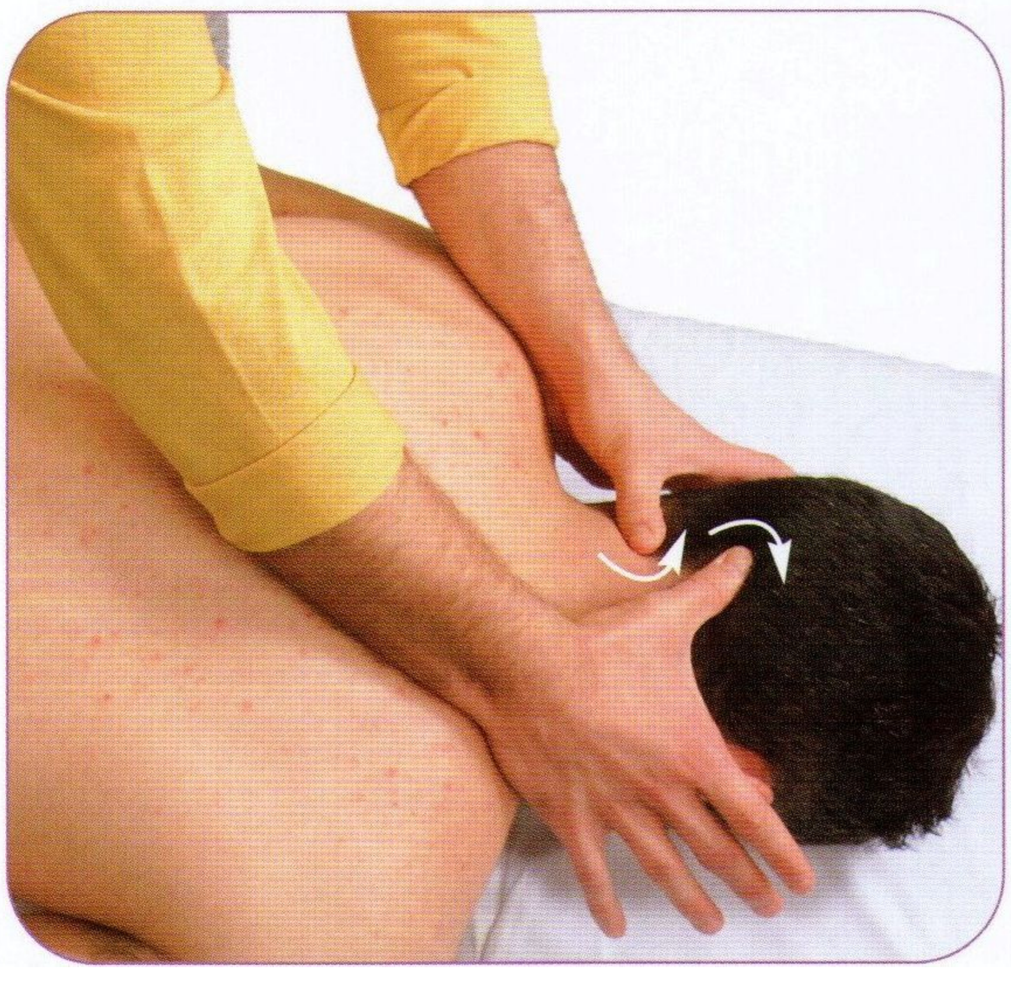
Sterno-cléido-mastoïdien : la douleur irradie jusque dans la zone occipitale (postérieure) du crâne, sur le visage et dans les oreilles.

Angulaires de l'omoplate : ce sont la région occipitale basse, la zone cervicale et la face postérieure de l'épaule qui sont touchées.

Trapèzes : la région occipitale basse, derrière l'oreille, et le front, partie supérieure de l'arcade sourcilière, souffrent.

Paravertébraux cervicaux : douleur dans la région occipitale et pariétale (latérale) du crâne, parfois jusque dans la région frontale du crâne.

En fonction de l'origine de la céphalée, on appliquera d'abord les techniques spécifiques adaptées au muscle qui en est la cause, puis on ajoutera les deux mouvements ci-dessous destinés à relaxer les petits muscles intervertébraux des régions cervicale haute et occipitale. Ces muscles sont habitués à rester en contraction permanente afin de stabiliser la tête face à la force de gravité : c'est ce que l'on appelle une contraction tonique. L'objectif des deux massages ci-dessous est de les relaxer pour éviter les contractures.



01. MASSAGE DE LA NUQUE ET DE L'OCCIPUT

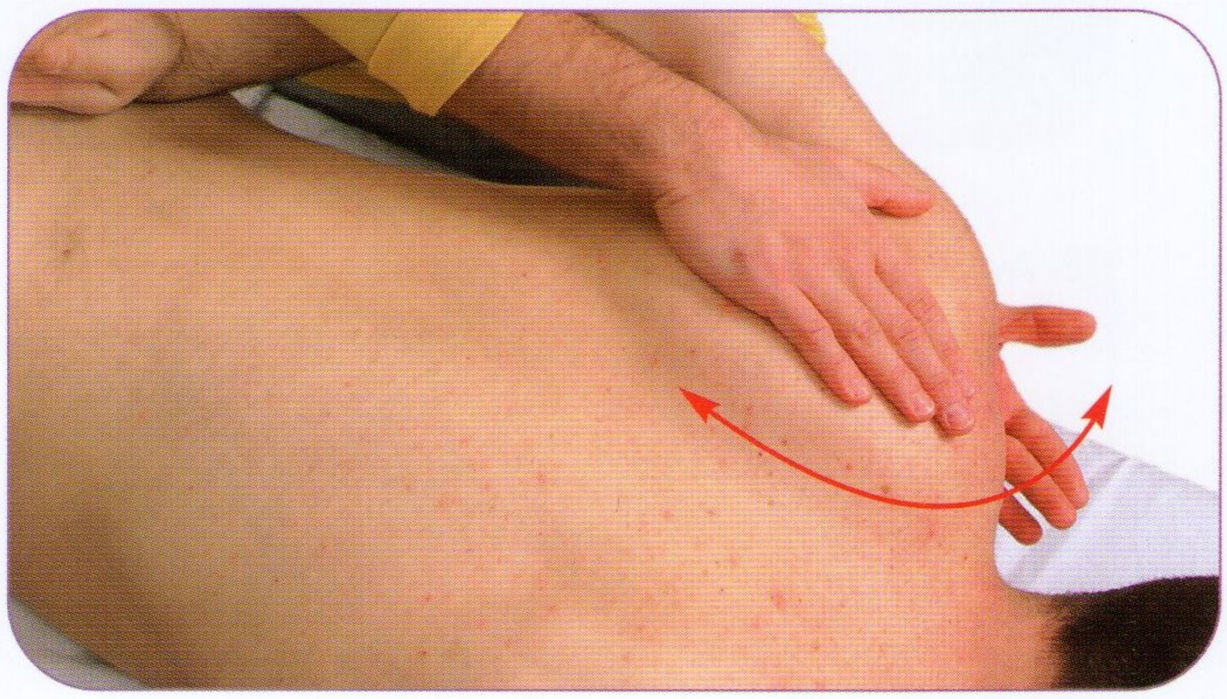
La personne qui reçoit le massage s'allonge sur le ventre et le masseur se place sur le côté de la table de massage. Avec les deux pouces en alternance, on décrit des mouvements circulaires, commençant dans la région cervicale pour monter jusque dans la région postérieure de la tête, sur les cheveux. On trace ainsi plusieurs lignes verticales, au centre et sur les côtés, mais toujours en direction du haut de la tête et en étirant les muscles.

02. PRESSION AVEC LA TÊTE EN APPUI

La personne s'allonge sur le dos ; on prend tout le poids de sa tête dans ses mains en plaçant l'extrémité de ses doigts - pouces écartés - dans la région occipitale (arrière) du crâne, de sorte que la tête prenne doucement appui dessus. Puis on appuie soi-même ses mains sur la table de massage pour maintenir cette position plusieurs minutes. On veillera à ne pas exercer de pression sur la région cervicale avec ses doigts, ce qui provoquerait une hyperextension du cou et une douleur au niveau des apophyses épineuses des vertèbres. Le menton du patient doit rester rentré pendant toute la manœuvre.

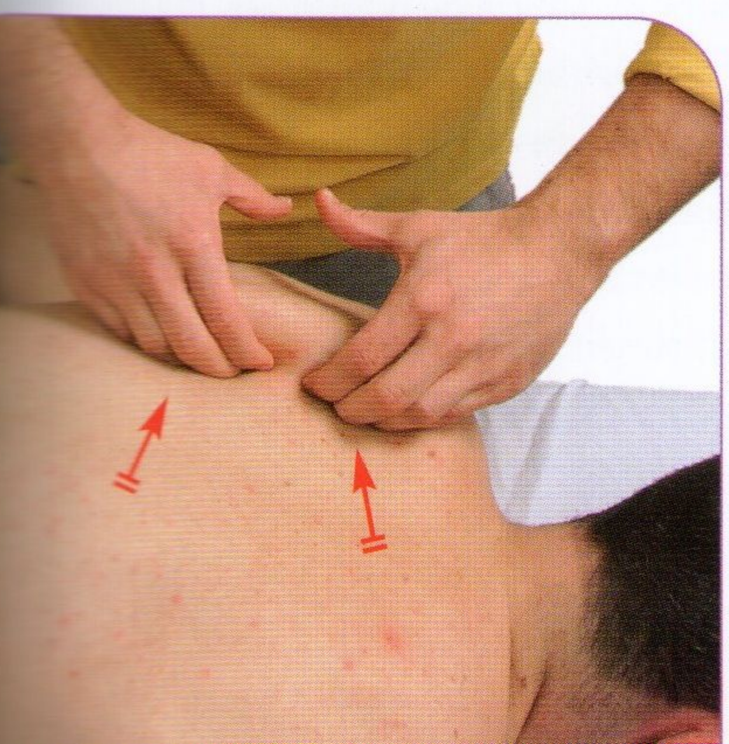
LES OMOPLATES ET LE HAUT DU DOS

Pour masser cette région en profondeur, on placera l'épaule de la personne recevant le massage en rotation interne afin que la musculature de l'omoplate soit relâchée. Ce n'est que de cette manière que l'on pourra masser les muscles superficiels et profonds de la région dorsale haute. La personne sera allongée sur le dos, une main placée sur sa région lombaire ou son fessier (selon sa souplesse). Son bras sera à moitié fléchi, relâché, le coude pratiquement appuyé sur la table de massage, l'omoplate devant apparaître en relief sous la peau.



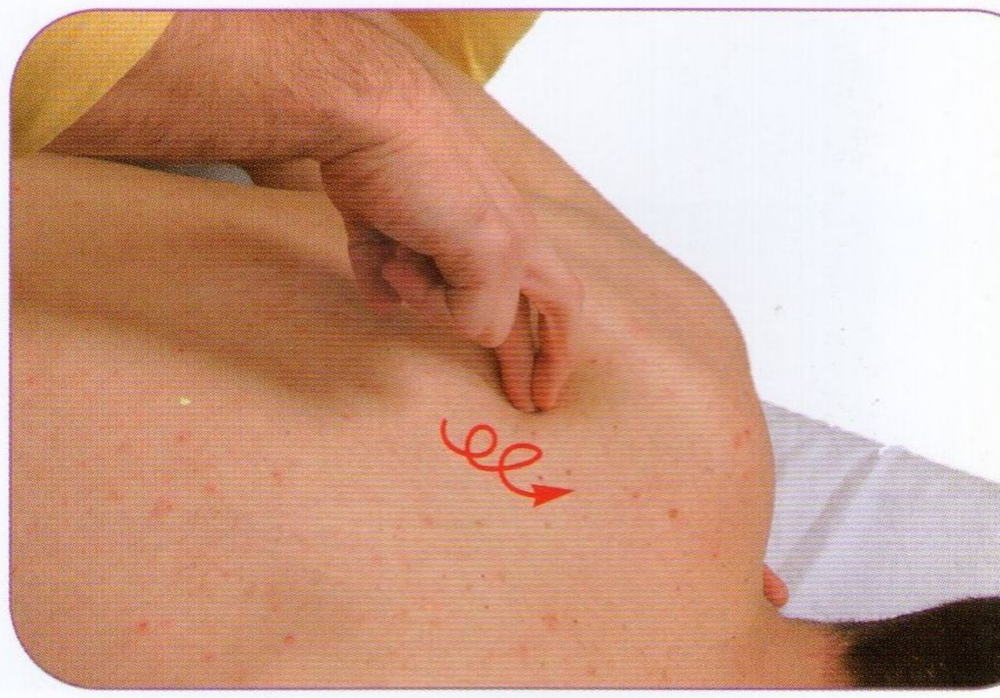
01. MOUVEMENTS CIRCULAIRES SUR LA CEINTURE SCAPULAIRE

Ces mouvements réduisent les contractures des muscles qui s'insèrent dans l'omoplate. On se place du même côté que la moitié du corps à traiter, une main sous l'épaule et l'autre sur l'omoplate. Avec cette dernière, on décrit plusieurs fois un mouvement circulaire dans un sens, puis dans le sens inverse. La personne ne doit pas essayer d'aider le masseur à déplacer sa ceinture scapulaire via des contractions musculaires. Cela lui sera peut-être difficile, mais elle doit au contraire se détendre et se laisser porter par le mouvement du massage pour libérer ses muscles de toute tension.



02. FRICTION DU MUSCLE RHOMBOÏDE

On a recours à l'extrémité de l'index, pour réaliser un mouvement de friction circulaire sans glisser sur la peau de la personne. On parcourt ainsi les fibres du muscle rhomboïde qui logent entre la colonne vertébrale et l'omoplate et sont devenues accessibles grâce à la rotation interne du bras. Il ne faut pas appuyer trop fortement pour ne pas provoquer de douleur et une contraction en réponse à celle-ci.



03. PRESSION SOUS L'OMOPLATE

Pouces écartés, on introduit ses quatre autres doigts sous le bord de l'omoplate qui se trouve près de la colonne vertébrale et qui s'est soulevé grâce à la rotation interne de l'épaule de la personne. On essaie alors de passer sous l'omoplate et de la décoller légèrement du thorax. Et on appuie doucement sur les muscles que l'on rencontre de sorte à les faire céder et à pouvoir pénétrer plus profondément.

Pour les techniques suivantes, la personne qui reçoit le massage doit s'allonger sur le ventre, les deux bras relâchés le long du corps. On supprime donc la rotation interne de l'épaule.

04. PÉTRISSAGE AVEC LES DOIGTS

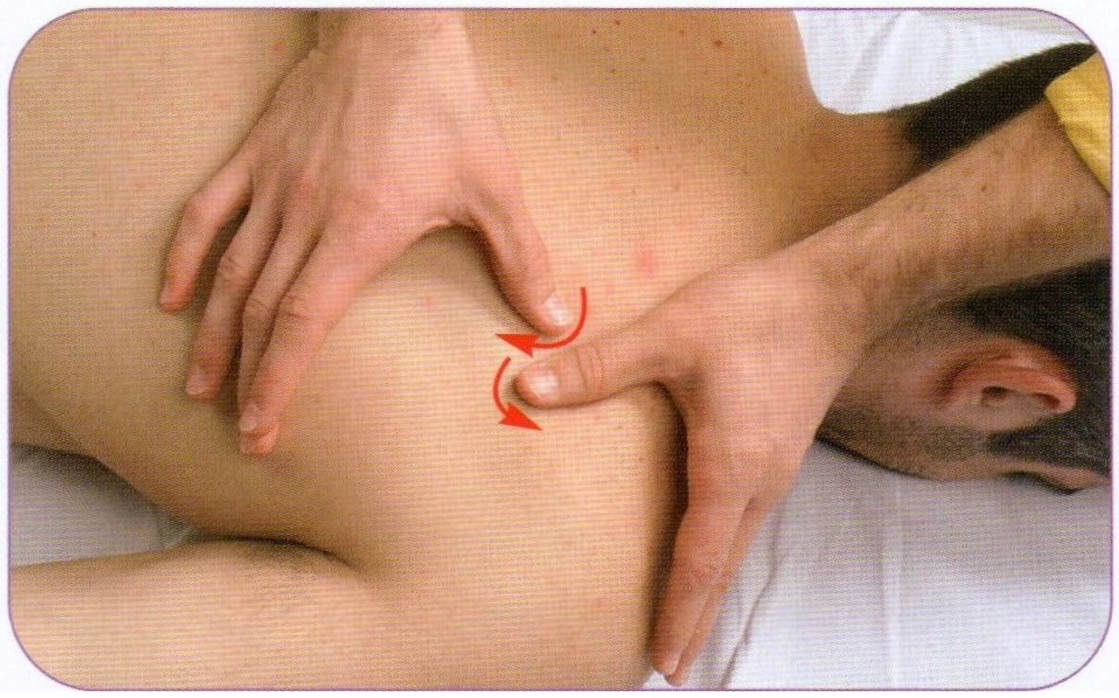
Ce pétrissage s'applique sur l'ensemble du dos, pouces écartés : le masseur se place à côté de la table de massage pour faire glisser ses mains du bas vers le haut du dos ou à la tête de la table pour les passer dans le sens inverse. Les mouvements circulaires effectués avec la pulpe des doigts vont pétrir les différents groupes de muscles rencontrés.

05. PÉTRISSAGE AVEC LES JOINTURES

Ce massage ne peut être profond dans la région des côtes, mais on pourra exercer une pression plus forte sur les muscles de l'omoplate. On parcourra le dos dans le sens de sa longueur en montant et en descendant comme dans l'exercice précédent.

06. AVEC LES POUCES, MASSAGE DU CORPS DU MUSCLE SUS-ÉPINEUX

Ce muscle se trouve dans la région haute de l'omoplate. Le masseur doit se placer du côté opposé au côté du corps qu'il souhaite traiter, et déplacer ses pouces de façon transversale. On parcourt le corps du muscle sur toute sa longueur en décrivant des mouvements circulaires avec les deux pouces en alternance, en partant de la partie la plus proche de la colonne vertébrale pour aller vers l'épaule.

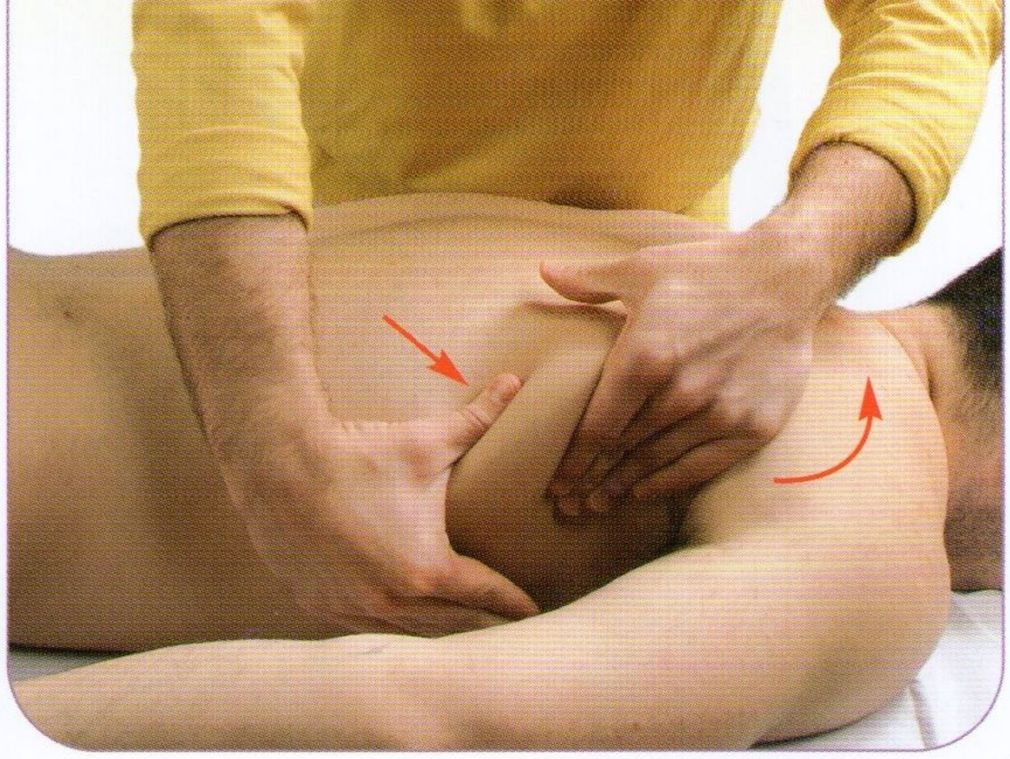


07. AVEC LES POUCES, MASSAGE DU CORPS DU MUSCLE SOUS-ÉPINEUX

Le muscle sous-épineux se trouve dans la région basse de l'omoplate sous le muscle sus-épineux. Le masseur se placera de la même manière que pour la manœuvre antérieure. Il déplacera ses pouces sur le muscle de façon transversale, mais en exerçant sa pression un peu plus bas, depuis le centre du corps en direction de l'épaule.

08. PERCUSSION

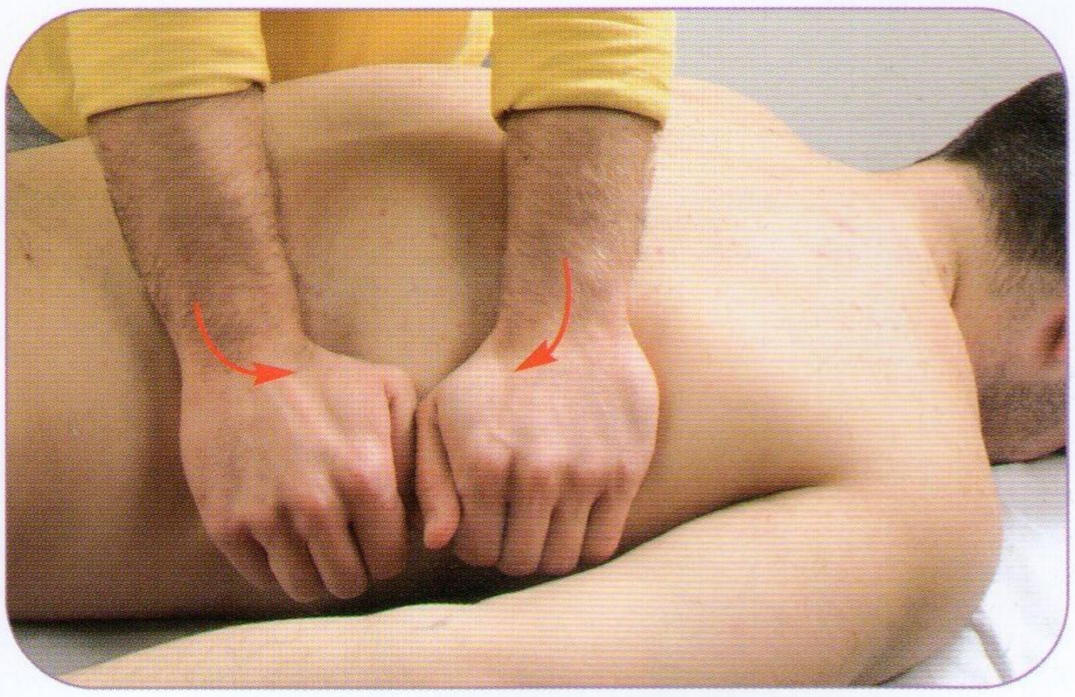
Les muscles paravertébraux forment des bandes des deux côtés de la colonne vertébrale : on fera donc attention à ne pas frapper sur les apophyses épineuses des vertèbres. En utilisant le bord cubital de la main et du petit doigt, on tambourine tout le reste du dos en alternant les mains et à un rythme rapide. Les mains doivent être perpendiculaires à la colonne vertébrale, et monter et descendre sur l'ensemble du dos.



09. PÉTRISSAGE DU GRAND DORSAL

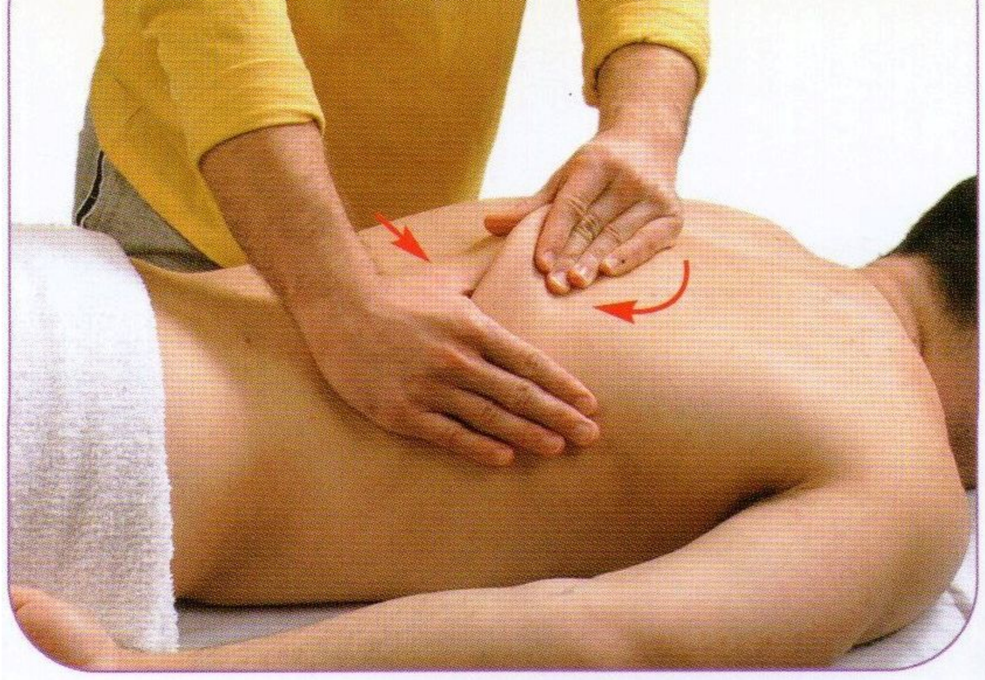
Le masseur localise la partie haute du grand dorsal près de son insertion dans le bras. Il doit se placer du côté de la table de massage qui est opposé au côté du corps à traiter. Les mains sont pratiquement sur le côté du corps, sous l'aisselle et l'omoplate.
La masse musculaire qui se trouve dans cette région entoure les côtes. On va la tirer vers soi avec les doigts d'une main (pouce écarté), et, de l'autre main, on va presser dessus avec le pouce en sens inverse.
On réalisera ce mouvement de pétrissage en alternant les mains et en montant puis en descendant sur le côté du thorax.

LA RÉGION BASSE DU DOS



01. PÉTRISSAGE AVEC LES TALONS DES MAINS

On appuie les talons des deux mains sur les paravertébraux situés du côté opposé à celui où l'on se trouve. Les mains vont exercer un mouvement transversal sur le thorax, partant de la colonne vertébrale (sans passer dessus) en direction du côté du corps. La pression exercée vers le bas va écraser les muscles. On y ajoute un mouvement circulaire alternatif des talons des mains tandis qu'ils progressent vers l'extérieur. En bout de course, on tend le tissu cutané au maximum de son élasticité. Les doigts participent à peine au massage : étendus, ils restent relâchés.



02. PÉTRISSAGE

On reste dans la même position pour masser les muscles du dos situés du côté qui nous est opposé. Mais on ne se contente pas de masser la face latérale du thorax et l'on travaille sur toute sa surface : pouce écarté, on ramasse les muscles avec les autres doigts de sa main - en direction transversale ou longitudinale - et aussitôt après on les comprime avec le pouce de l'autre main, dans la direction opposée, de sorte à tordre les tissus. Ce massage aléatoire réduit es contractures et la tension accumulée dans es fibres musculaires de toute la région.

03. PÉTRISSAGE AVEC LES POUCES PLACÉS DE CHAQUE CÔTÉ DES PARAVERTÉBRAUX

Le masseur se place maintenant du même côté que la moitié du dos qu'il va masser, mais à la hauteur de la hanche du patient et en faisant pivoter son tronc en direction des épaules de ce dernier.
De cette manière, on peut appliquer un mouvement circulaire en alternant les pouces de bas en haut.
On commence à la limite de la région lombaire pour remonter jusqu'à l'omoplate, d'abord d'un côté de la colonne vertébrale puis de l'autre.

04. PALPER-ROULER

Cette technique s'applique dans la même position que la précédente.
On pince le tissu cutané entre le pouce et l'index de chaque main, perpendiculairement à la colonne vertébrale. Partant de la région basse du dos, presque au niveau lombaire, les doigts à l'avant du bourrelet de peau et les pouces poussant à l'arrière de celui-ci, on fait rouler le tissu cutané. On remonte ainsi le dos en décollant progressivement le tissu cutané superficiel des couches plus profondes du corps, et en supprimant avec efficacité les adhérences. Ce massage pouvant être très douloureux, il faut s'adapter au seuil de tolérance de chacun.

LOMBALGIE. DOULEUR DU BAS DU DOS (RÉGION LOMBAIRE)

L'une des règles de base à suivre dans le massage thérapeutique de la région lombaire est de ne pas installer le patient sur le ventre lorsque la douleur est intense. La meilleure position est allongé sur le côté avec les jambes à moitié fléchies. Une autre possibilité consiste - si la personne le supporte - à s'allonger sur le ventre mais en plaçant une serviette-éponge pliée en rouleau sous l'abdomen afin de corriger la courbure de la colonne lombaire. On choisira la solution la plus commode pour appliquer les différentes techniques présentées ci-après, lesquelles peuvent se pratiquer dans les deux positions.

La deuxième règle la plus importante est d'avoir conscience du rôle déterminant que jouent les muscles abdominaux dans les douleurs du bas du dos. En effet, ce sont les muscles responsables du positionnement du bassin et de la courbure lombaire. Hormis lors de problèmes graves comme les hernies discales qui nécessitent l'avis d'un médecin, on conseillera aux personnes souffrantes d'entretenir leurs abdominaux par des exercices réguliers.

LES MUSCLES PARAVERTEBRAUX

On allonge le patient sur le côté, les jambes à moitié fléchies, et l'on se place du côté de la table de massage où se trouve le dos.

01. PÉTRISSAGE AVEC LES DOIGTS

Une main va stabiliser le tronc, tandis que l'autre, pouce écarté, va parcourir avec ses doigts la région lombaire en partant du sacrum et en remontant vers le haut. On pratique alors des mouvements circulaires qui vont pétrir les muscles paravertébraux, ainsi que le reste de la surface du corps jusqu'au flanc.

02. PÉTRISSAGE AVEC LES JOINTURES

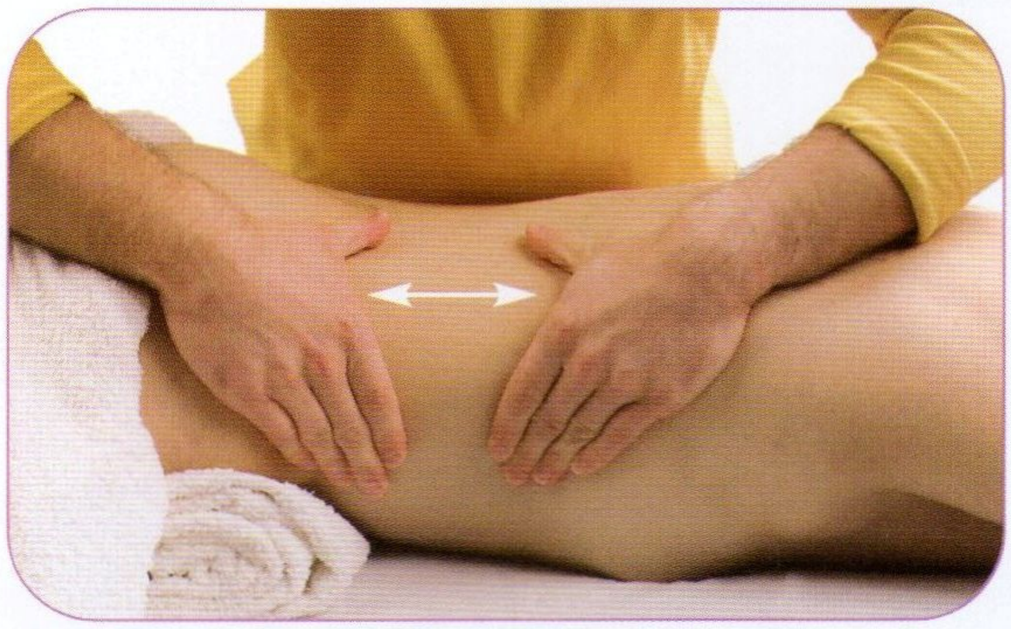
Les mouvements sont similaires aux précédents, mais la pression exercée est plus forte, selon le seuil de tolérance de la personne massée. On replie donc ses doigts pour décrire les mouvements circulaires avec leurs jointures en évitant tout contact avec les os des vertèbres qui affleurent à la surface du dos.

03. PALPER-ROULER

On réalise enfin un palper-rouler sur toute la région paravertébrale et lombaire. On pince pour ce faire le tissu cutané de façon transversale entre les index à l'avant et les pouces à l'arrière pour pousser, et l'on remonte depuis le haut du sacrum jusqu'au début de la région dorsale.
On adaptera l'intensité du massage en fonction du seuil de tolérance de la personne face à la douleur.

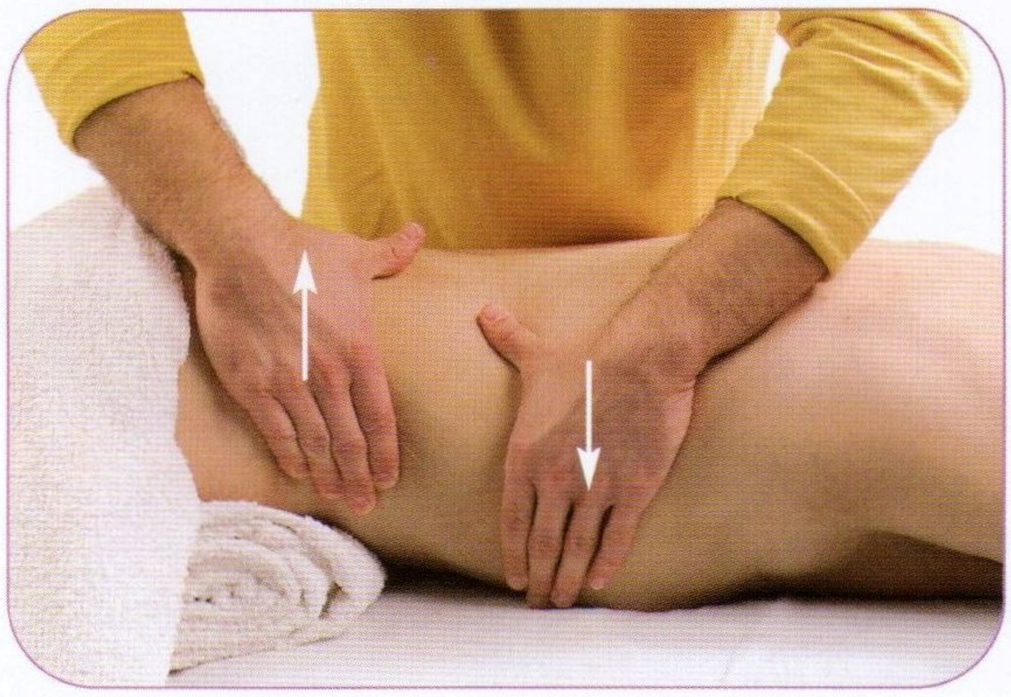
LE MUSCLE CARRÉ DES LOMBES

Le patient s'allonge sur le ventre avec une serviette enroulée placée sous l'abdomen. Le masseur se placera du côté opposé à la moitié du corps qu'il souhaite traiter, à hauteur de la région lombaire.



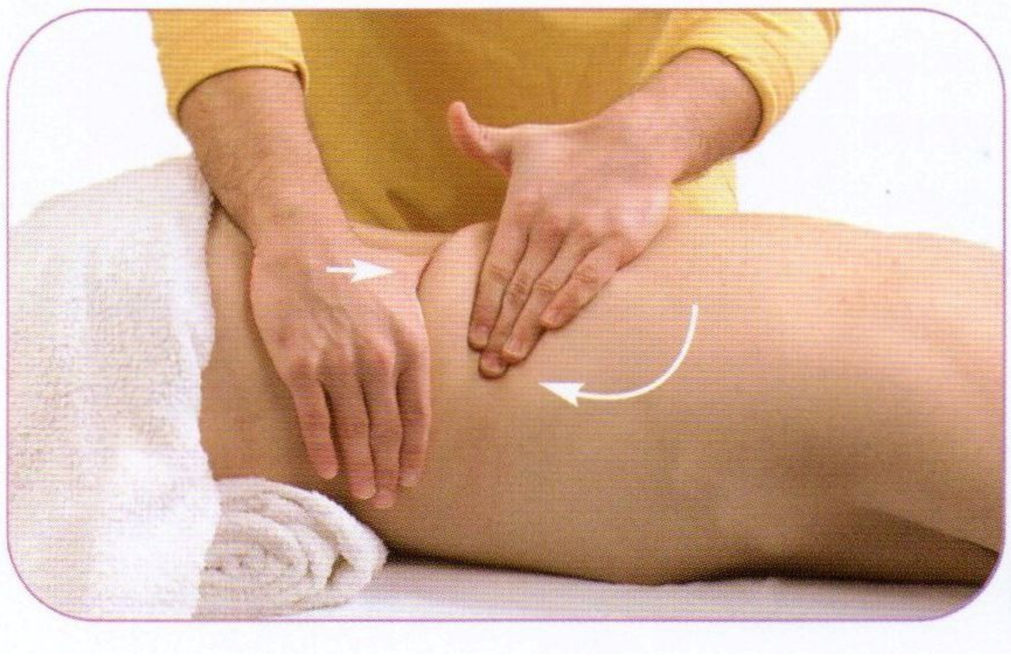
01. FROTTEMENT ET ÉTIREMENT DU MUSCLE CARRÉ DES LOMBES

On place ses deux mains jointes au centre du flanc du patient, paumes ouvertes et adaptées à la courbe du corps. Puis on les écarte en glissant sur la peau dans des directions opposées, l'une vers le haut et l'autre vers le bas du corps. En plus de frotter le tissu cutané, on appuie avec force pour étirer les fibres musculaires. On répétera le mouvement à plusieurs reprises, toujours dans les deux mêmes directions.



02. FROTTEMENT ET TORSION DU MUSCLE CARRÉ DES LOMBES

La position du masseur sera identique à la précédente ; celle de ses mains aussi. Mais au lieu d'imprimer un mouvement de traction aux fibres musculaires, on pratique une torsion. Une main va pousser vers l'avant en glissant sur le tissu cutané tandis que l'autre main située plus bas, va glisser vers l'arrière, provoquant une torsion que l'on va maintenir pendant plusieurs secondes. On intervertira ensuite la direction de chaque main pour obtenir une torsion dans le sens opposé.



03. PÉTRISSAGE

La technique est très simple à appliquer ici, car on dispose de beaucoup de tissu mou dans cette partie du corps. Pouce écarté, on ramasse donc une grande quantité de masse musculaire vers soi avec les doigts d'une main. Puis avec le pouce de l'autre main, on comprime ces tissus, en exerçant une pression en sens inverse, vers l'extérieur. On répète ce mouvement en alternant les mains et en remontant et descendant le long de la paroi latérale de la région lombaire.

LE MUSCLE PSOAS ILIAQUE

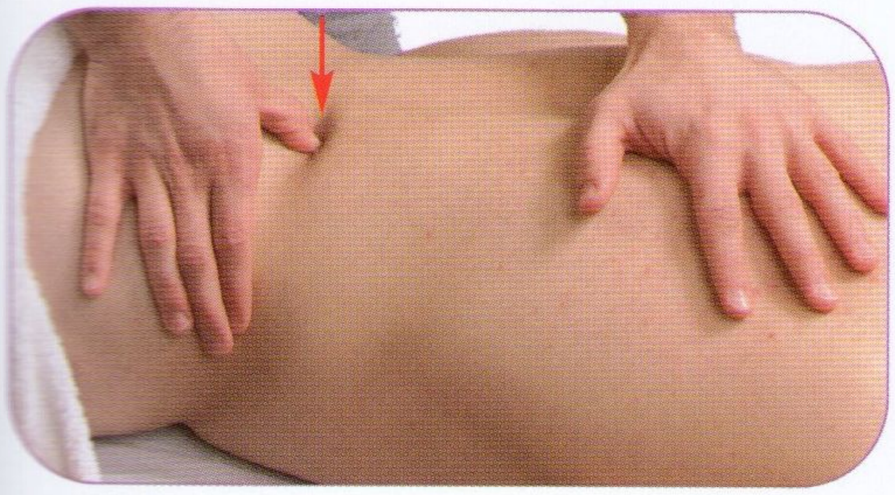
Le psoas iliaque est un muscle profond, difficile à palper et à masser. Son insertion dans les vertèbres lombaires en fait pourtant l'un des candidats les plus fréquents à la douleur de cette région du corps. S'il souffre de contracture ou d'une trop forte tension, la courbure lombaire augmente et la douleur aussi. Voici comment étirer ses fibres pour prévenir et réduire les contractures.

01. ÉTIREMENT DU PSOAS

On place la personne qui reçoit le massage sur le dos, une jambe fléchie contre la poitrine. Cette flexion va permettre de corriger la courbe lombaire en faisant basculer le bassin en arrière, et d'éviter que le dos ne se décolle de la surface de la table pendant la séance. On maintiendra donc fermement la position de cette jambe pendant que l'on étirera complètement l'autre, et qu'on fera pression sur la cuisse pour augmenter l'extension de la hanche. La personne doit rester relâchée et ne pas chercher à collaborer pour qu'on puisse éliminer toute tension de ses fibres musculaires.

LE LIGAMENT ILIO-LOMBAIRE

Le ligament ilio-lombaire s'étend de la dernière vertèbre lombaire jusqu'à la crête iliaque. Lorsqu'il y a des douleurs au niveau lombaire, il peut être irrité et y provoquer une douleur.



01. FRICTION ET PRESSION PONCTUELLES EN ÉTOILE

On palpe ce ligament à l'angle de rencontre entre la dernière vertèbre lombaire et le bassin. C'est là qu'on appuiera avec son pouce en augmentant progressivement la pression pour relaxer petit à petit les muscles les plus superficiels. Quand on aura réussi à pénétrer un peu plus profond, on commencera à frictionner en dessinant une étoile avec son pouce. Comme toujours, le doigt ne doit pas glisser sur la peau mais l'entraîner avec lui pour masser directement le ligament.

LE MUSCLE GRAND FESSIER

Pour masser le grand fessier, on peut placer le patient sur le ventre avec un rouleau de serviette sous l'abdomen : le massage sera plus facile à réaliser. Ce muscle présente une grande masse sur laquelle on peut appliquer toutes les techniques déjà exposées. Frictions, frottements, percussions, vibrations ou pressions seront supportés sans problème, et ce, même appliquées avec une forte intensité. Les déplacements les plus courants se font du bas vers le haut, du haut vers le bas ou en cercles.

LA SCIATIQUE

La sciatique a une cause d'origine lombaire. C'est dans cette région du dos que naissent, dans la moelle épinière, les fibres nerveuses du nerf sciatique. Ces fibres, qui se prolongent dans la région postérieure de la jambe, passent entre les vertèbres de la colonne lombaire par des orifices, mais, pour de multiples raisons, ces passages peuvent faire pression sur elles ou les irriter. Il se produit alors une douleur qui peut se faire sentir jusque dans le membre inférieur. Le spasme des muscles décrits antérieurement peut, par exemple, provoquer un pincement du nerf en augmentant la courbe lombaire. Les troubles rhumatismaux des articulations vertébrales de la région lombaire peuvent aussi être en cause.

LA PSEUDO-SCIATIQUE DUE AU MUSCLE PYRAMIDAL

Le muscle pyramidal de la hanche provoque, par sa contraction, la rotation externe de la jambe. Sa contracture peut comprimer le nerf sciatique et entraîner une douleur dans la région lombaire et à l'arrière de la jambe, ce qui, à première vue, peut ressembler à une sciatique, peut donc parfois être simplement soigné par l'étirement et la relaxation de ce muscle.

05 Le massage thérapeutique des jambes et des bras

Les membres supérieurs ont pour fonction de nous mettre en relation avec notre environnement ce qui fait qu'ils sont parfois trop sollicités par des activités susceptibles de détériorer leur équilibre ; de leur côté, les membres inférieurs vont supporter tout le poids du corps et se charger de tous les déplacements requis.

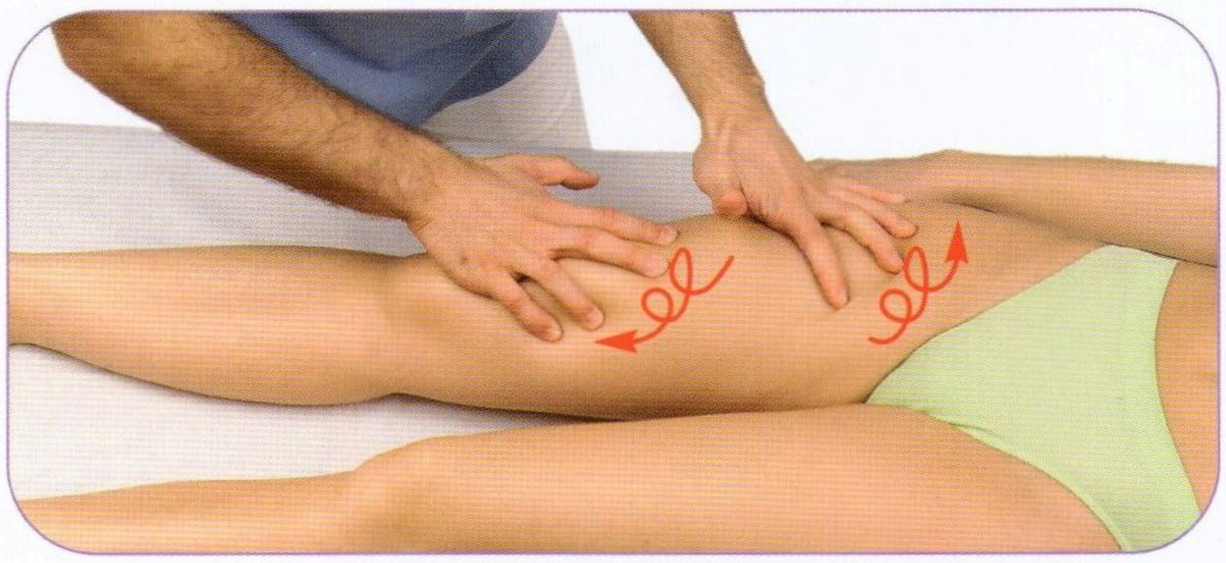
Mauvaises postures, dégradation physique, petits accidents, maintien prolongé d'une même position, mouvements répétés, manque d'activité physique régulière peuvent facilement provoquer de petits troubles dans les bras et les jambes.

Le massage thérapeutique a pour finalité de lutter contre les contractures et les tensions des muscles des membres qui sont dues à une trop forte activité ou à une activité inadaptée. Pour faciliter la compréhension de ce chapitre, on a divisé membres supérieurs et inférieurs en différents groupes de muscles et analysé les techniques de prévention et de soin correspondant à chaque région spécifique.

LE QUADRICEPS

Ce muscle qui comme son nom l'indique est formé de quatre faisceaux, est responsable de l'extension de l'articulation du genou et de la flexion de la hanche. Les quatre faisceaux sont le vaste interne, le vaste externe, le droit antérieur et le crural.

Le vaste interne se trouve dans la partie la plus proche de la ligne médiane qui sépare le corps en deux, et le vaste externe dans la région extérieure de la cuisse ; le droit antérieur, qui est le faisceau le plus grand, est situé au centre de la cuisse : c'est lui qui se charge de la flexion de la hanche avec le muscle psoas. Le crural est un faisceau profond, que l'on peut à peine atteindre en massant.

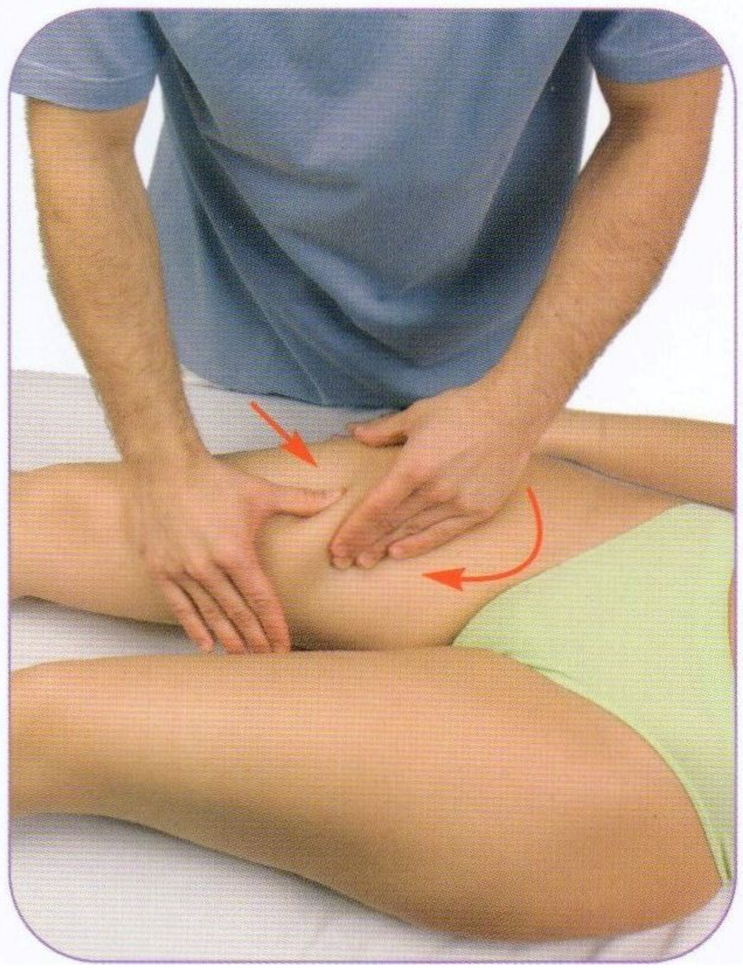


01. AVEC LES DOIGTS, PÉTRISSAGE DU DROIT ANTÉRIEUR

On se placera du côté du lit où se trouve la jambe à masser. Et on commencera à la hauteur du genou pour remonter le long de la cuisse. Reprenant le mouvement circulaire des doigts déjà exposé, on massera les trois faisceaux les plus superficiels sur une grande partie de la cuisse. Il est possible de travailler des deux mains à la fois ou en alternance ; l'essentiel étant d'exercer une forte pression afin de toucher les fibres musculaires en profondeur.

02. AVEC LES JOINTURES, PÉTRISSAGE SIMULTANÉ DES MUSCLES VASTES

Sans changer de position, on place ses deux mains de chaque côté du quadriceps et on réalise des mouvements circulaires avec les jointures de ses doigts repliés. De cette manière, on comprime et on pétrit les vastes, tout en provoquant un étirement transversal au centre de la cuisse. Les jointures permettent d'exercer une pression plus forte que l'extrémité des doigts : on agit donc en profondeur.

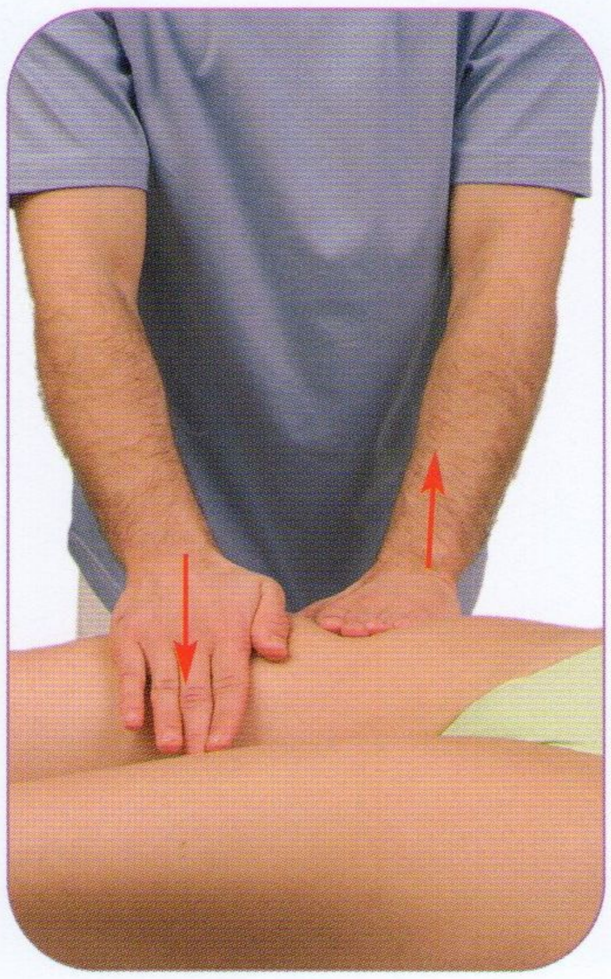


03. AVEC LES DOIGTS, PÉTRISSAGE DU VASTE INTERNE

Dans la même position, on poursuit avec des mouvements transversaux. Pouce écarté, on ramasse avec les doigts d'une main la masse musculaire du vaste interne du quadriceps, tandis qu'avec le pouce de l'autre main, on l'écrase dans la direction inverse. On répète ce mouvement en alternant les mains en partant du bas de la cuisse pour remonter jusqu'à la hanche et vice-versa.

04. PÉTRISSAGE DU VASTE EXTERNE

Pour pétrir le vaste externe du quadriceps, il faut se placer du côté opposé à la cuisse que l'on souhaite masser. On répétera ensuite la manœuvre déjà exposée de compression et de torsion de la masse musculaire entre les doigts d'une main et le pouce de l'autre. Comme pour le massage précédent, on parcourra le muscle sur toute sa longueur dans les deux sens.



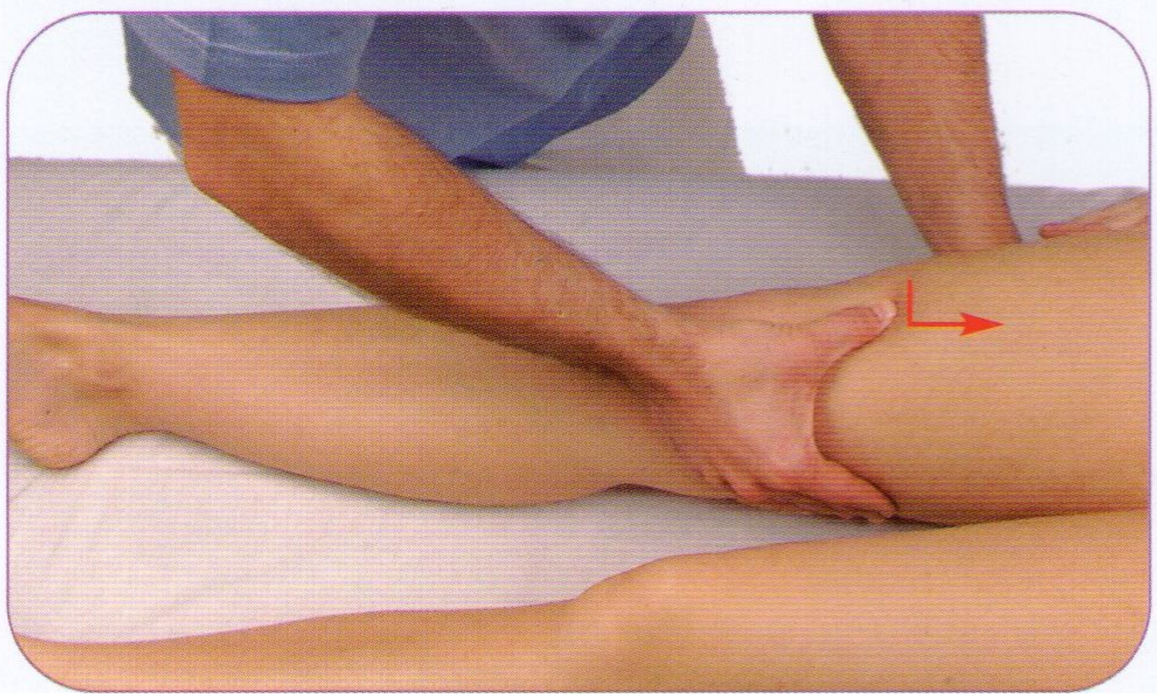
05. AVEC LES PAUMES, FRICTIONS TRANSVERSALES OPPOSÉES

Cette fois, peu importe le côté de la table où l'on se place. On appuie ses paumes ouvertes de façon transversale sur le muscle, puis on fait glisser chacune de ses mains dans une direction différente, l'une vers l'intérieur et l'autre vers l'extérieur de la cuisse, autant que l'élasticité du tissu le permet. On obtiendra un mouvement de torsion dans les deux sens via des changements de direction successifs.

06. PERCUSSION AVEC LE BORD CUBITAL DES MAINS

Avecle bord de la main qui prolonge le petit doigt,

On frappe d'une main, puis de l'autre en alternance, pour parcourir chaque faisceau de bas en haut et vice-versa avant de passer au suivant. La main doit toucher la peau de manière perpendiculairement à l'axe longitudinal du muscle.

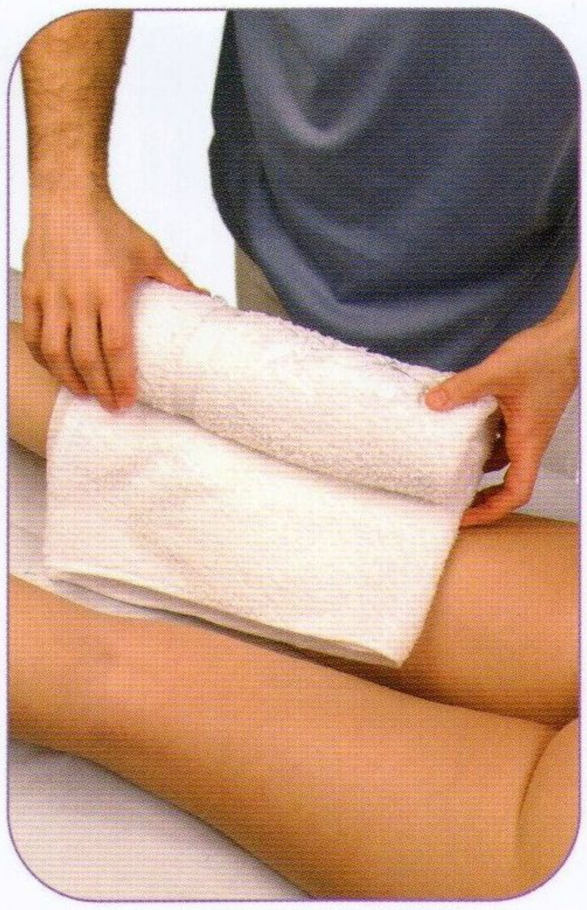


07. AVEC LE POUCE, FROTTEMENT PROFOND

Le pouce va d'abord appuyer au bas de chaque vaste. On exerce une forte pression tout en faisant glisser son doigt vers le haut : les fibres musculaires doivent se relâcher à son passage. On déplace son pouce très lentement, environ d'un centimètre toutes les dix secondes. Dès que l'on a parcouru toute la longueur d'un vaste, on passe au suivant.

08. PALPER-ROULER PROFOND TRANSVERSAL

Placé du côté de la jambe à masser, on pince le tissu cutané entre ses index et ses pouces et on fait rouler le bourrelet de peau de façon transversale, depuis la partie extérieure de la cuisse vers sa partie intérieure. On sentira des sortes de petits crépitements sous ses doigts lorsqu'il y a des adhérences qui se libèrent au passage. Cette technique pouvant se révéler très désagréable pour la personne massée, on augmentera progressivement l'intensité du massage.



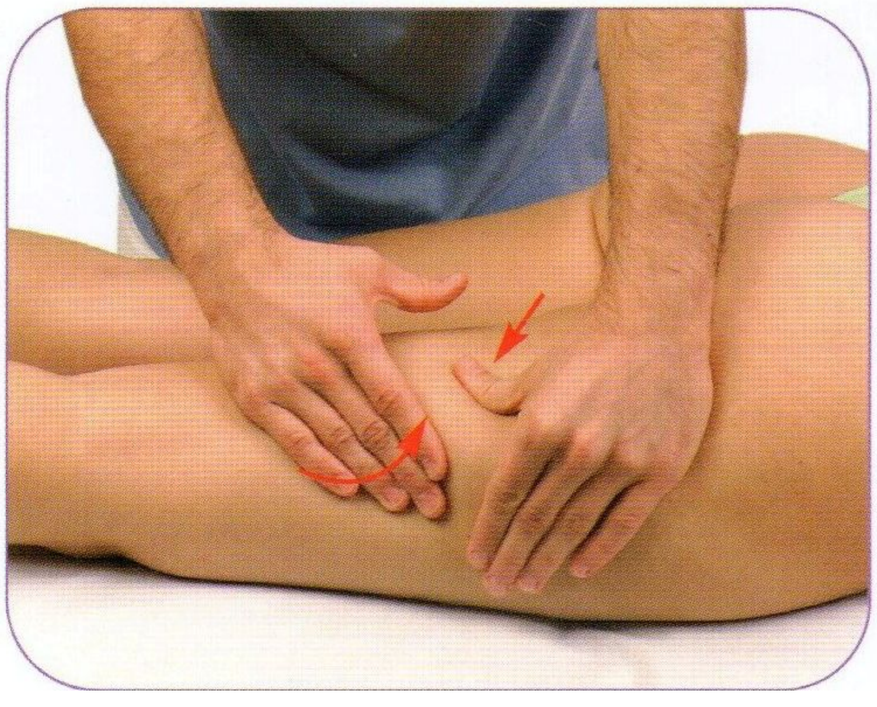
09. ÉTIREMENT MUSCULOTENDINEUX

On place un rouleau en serviette sous le genou de la personne allongée sur le ventre. Cela va permettre d'augmenter l'extension de la hanche d'environ cinq centimètres et d'accroître en conséquence l'étirement du droit antérieur du quadriceps.
On plie le genou jusqu'à ce que la tension soit forte mais non douloureuse, et on maintient la position pendant une minute.
En répétant l'exercice plusieurs fois, on s'apercevra que l'élasticité du muscle augmente.

LES ISCHIO-JAMBIERS

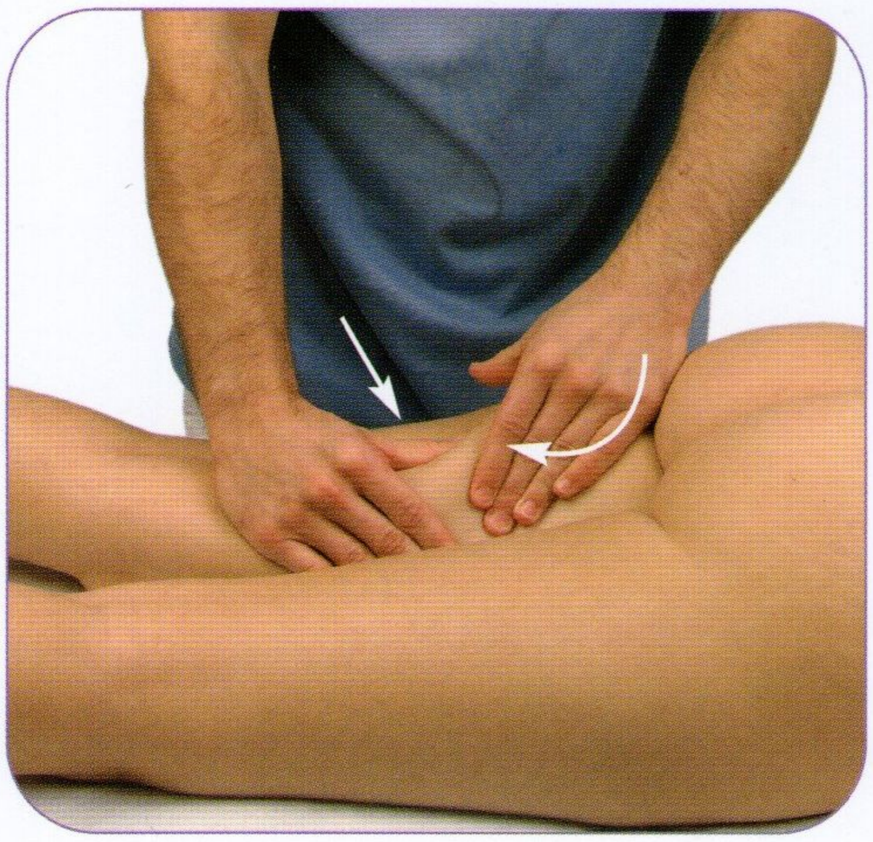
Les muscles ischio-jambiers constituent un groupe de trois muscles différents : le semi-tendineux et le semi-membraneux logent dans la face postérieure de la cuisse près de sa région interne ; le biceps fémoral, pour sa part, couvre la partie postérieure de la cuisse dans sa région la plus externe. Tous ces muscles participent à la flexion du genou et à l'extension de la hanche.

La personne à masser doit s'allonger sur le ventre afin que l'on ait accès à tous ces faisceaux.



01. PÉTRISSAGE DU BICEPS FÉMORAL

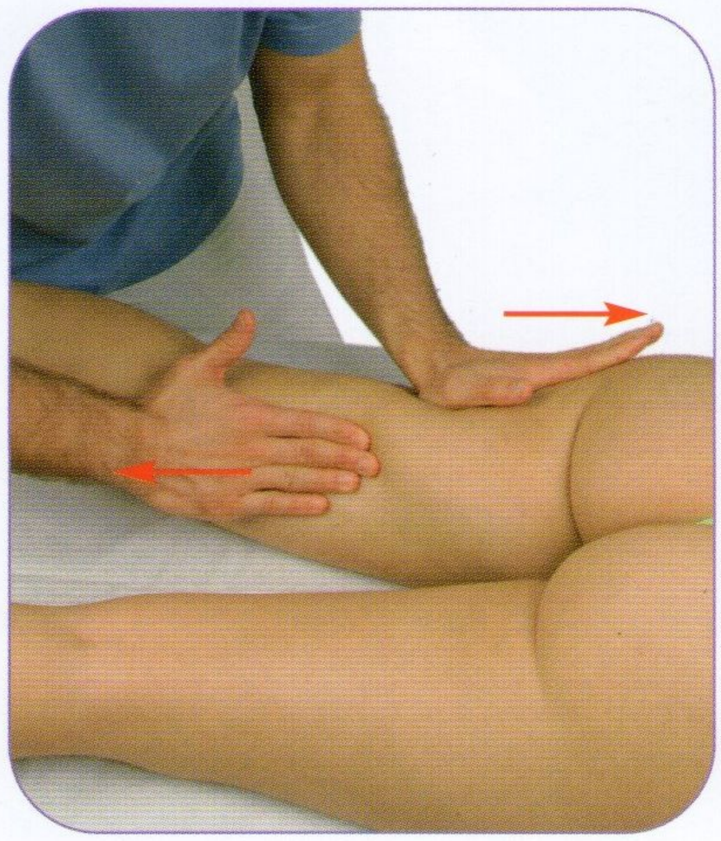
Pour masser facilement la région externe des muscles ischio-jambiers, on se placera du côté de la table de massage opposé à celui de la jambe à traiter. Entre les doigts d'une main et le pouce de l'autre, on va comprimer et tordre alternativement le muscle sur toute sa longueur. On peut se déplacer du haut vers le bas ou vice-versa, l'important étant de toujours placer ses mains de façon transversale sur la cuisse.



02. PÉTRISSAGE DU SEMI-TENDINEUX

ET DU SEMI-MEMBRANEUX

Au contraire du muscle précédent, le semi-tendineux et le semi-membraneux sont plus faciles à masser en se plaçant de même côté que la jambe à traiter. On appuiera ses mains sur la région la plus interne des ischio-jambiers, pétrissant avec force les fibres musculaires comme au point précédent.



03. FRICTIONS LONGITUDINALES OPPOSÉES

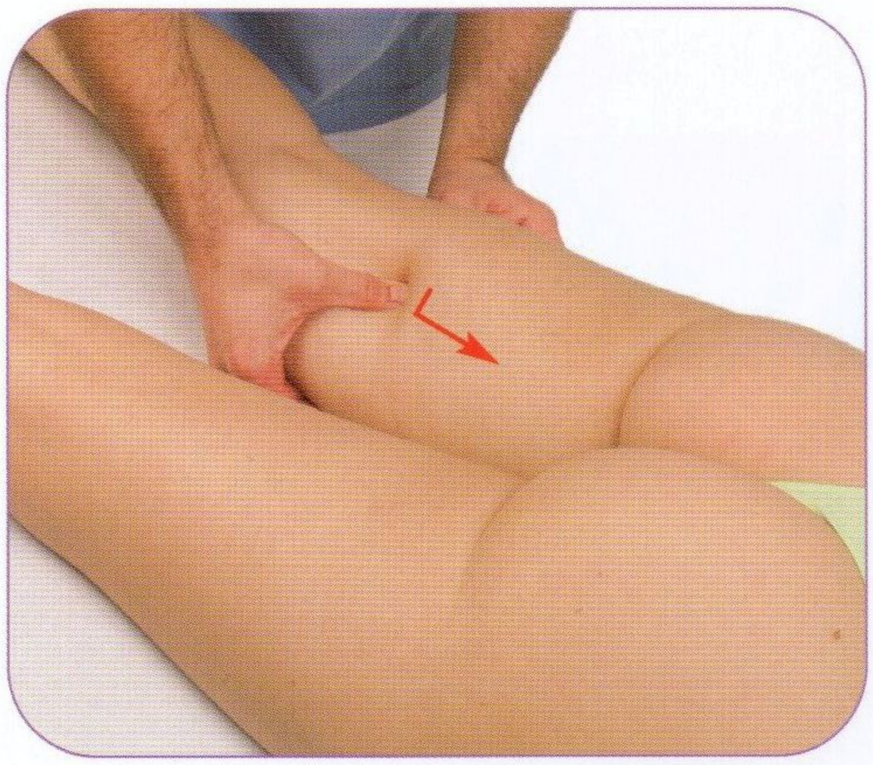
On descend à hauteur des genoux, toujours à côté de la table de massage. On appuie ses mains de chaque côté de la partie postérieure de la cuisse, plaçant l'une d'entre elle sur le corps du biceps fémoral, et l'autre sur le semi-tendineux. Et on frictionne des deux mains sans glisser sur la peau, dans des directions opposées, vers le haut et le bas du corps. Dès qu'on se rend compte que la peau est tendue au maximum, on reprend la position initiale et on recommence en inversant les directions des mains.

04. PÉTRISSAGE PROFOND

On maintient la même position que précédemment. Ce pétrissage vise à masser toute la région postérieure de la cuisse en montant du bas de celle-ci jusqu'au fessier. Une main placée devant l'autre, pouces écartés, on décrit des mouvements circulaires avec ses doigts en deux temps distincts.

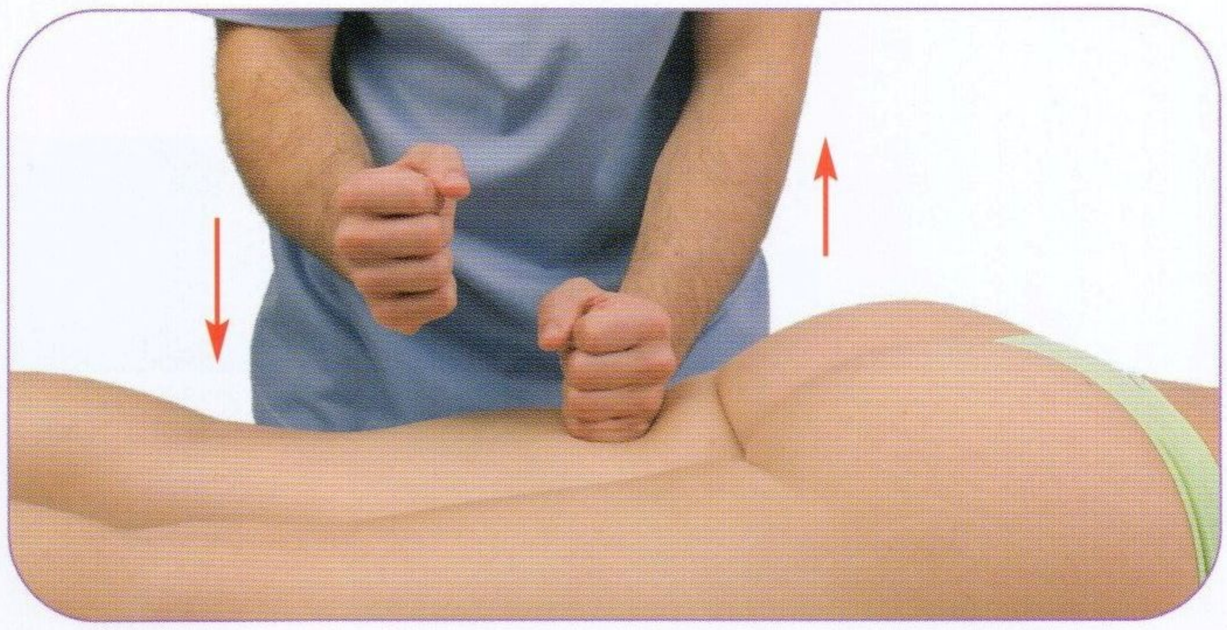
05. AVEC LES JOINTURES, PÉTRISSAGE PROFOND SIMULTANÉ DES DEUX CÔTÉS

Le masseur ne change pas de position, mais place ses mains de chaque côté de la partie postérieure de la cuisse. Les jointures des doigts repliés sont en contact avec les muscles ischio-jambiers. On décrit des mouvements circulaires simultanément des deux mains, mais dans des directions opposées pour remonter la cuisse depuis le genou - il ne faut pas masser le creux poplité - jusqu'au fessier. À la compression du pétrissage, s'ajoutent alors l'étirement et la traction transversale des muscles.



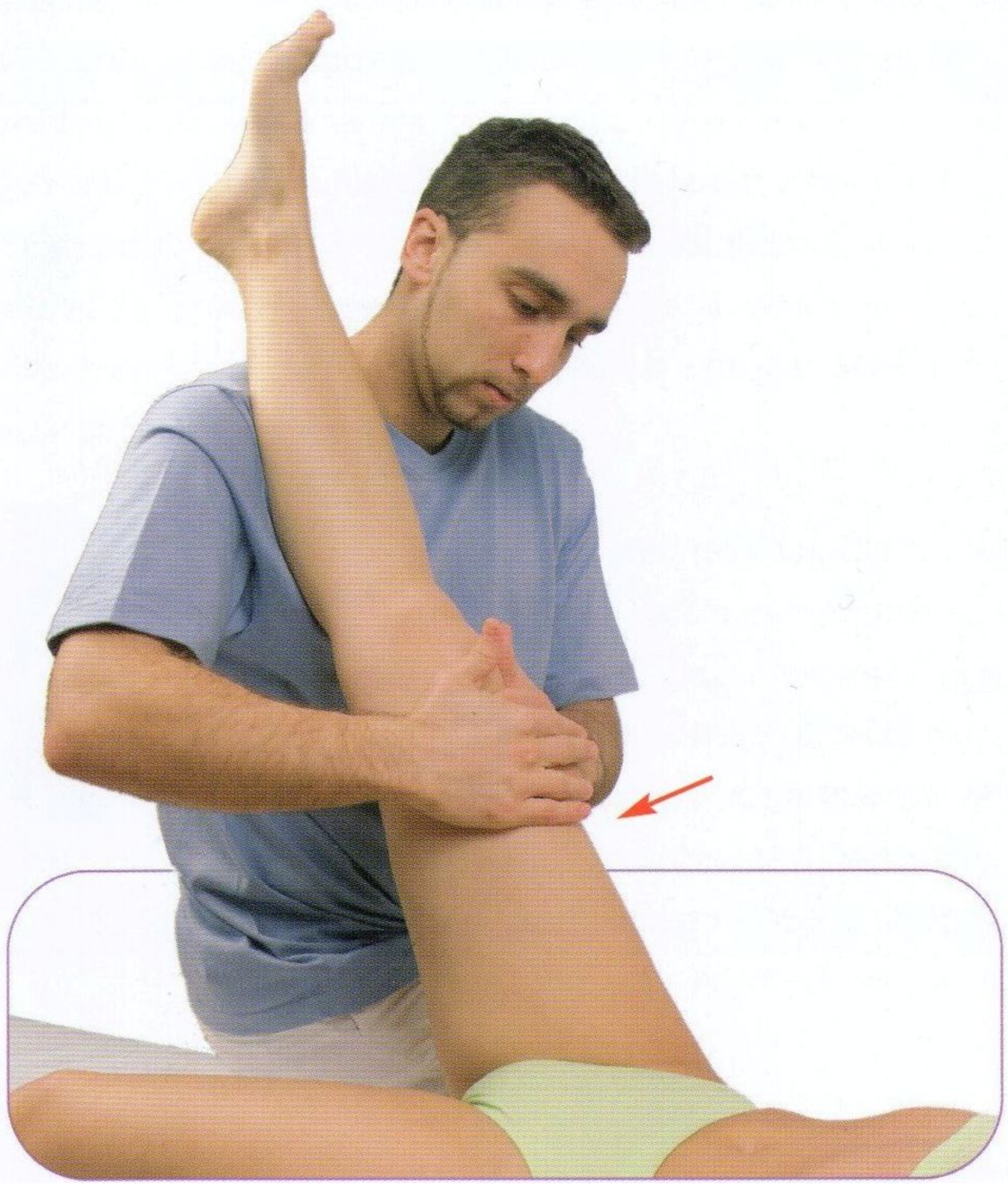
06. AVEC LE POUCE, FROTTEMENT PROFOND

Il s'agit d'appuyer lentement et en profondeur avec le pouce sur les corps des trois muscles. On commencera avec le biceps fémoral, le parcourant sur toute sa longueur de bas en haut. C'est l'intense pression exercée qui doit provoquer la relaxation des fibres musculaires qui va permettre au pouce de progresser. De ce fait, cette technique est très lente d'exécution. On passera entre une et trois fois sur le muscle avant de passer aux autres ischio-jambiers.



07. PERCUSSION AVEC LE POING

Les muscles ischio-jambiers sont très puissants : il est donc possible de les tambouriner à poings fermés. On adaptera la force de percussion en fonction de la tolérance de la personne massée. Le massage s'exécute sur les corps de chacun des muscles, de bas en haut et de haut en bas, avec un rapide mouvement alternatif des deux mains.

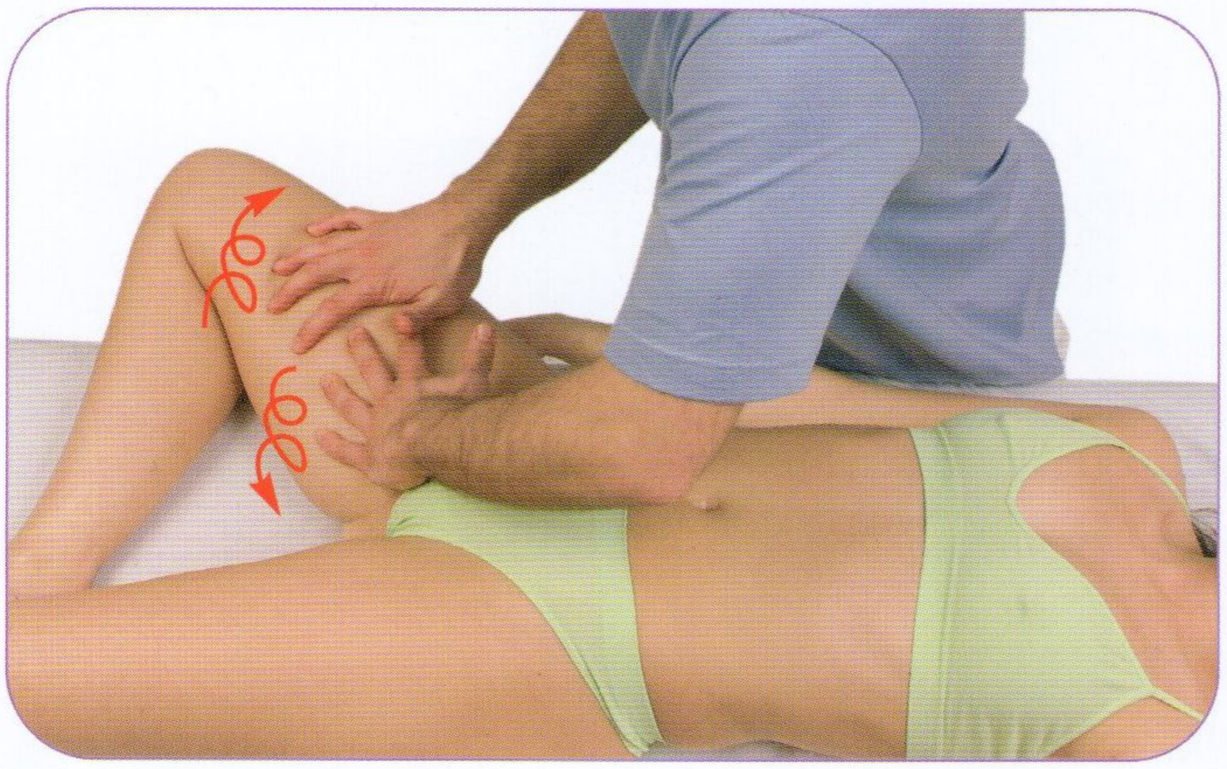


08. ÉTIREMENT MUSCULOTENDINEUX

Pour pouvoir étirer correctement cette musculature, il faut demander à la personne de s'allonger sur le dos. Ensuite on lève sa jambe, on la place sur sa propre épaule et on appuie doucement avec ses mains afin d'étirer le genou, en fonction de son élasticité. On maintiendra cette tension, qui ne doit pas être douloureuse, au moins pendant une minute.

LES ADDUCTEURS

Les adducteurs sont un ensemble de muscles dont la fonction est d'assurer la jonction des jambes. On les trouve dans la région interne de la cuisse. La position la plus adéquate pour un massage thérapeutique est allongée sur le dos. La personne à masser devra joindre ses plantes de pieds en pliant légèrement les genoux et en les écartant commodément sur les côtés de la table de massage.

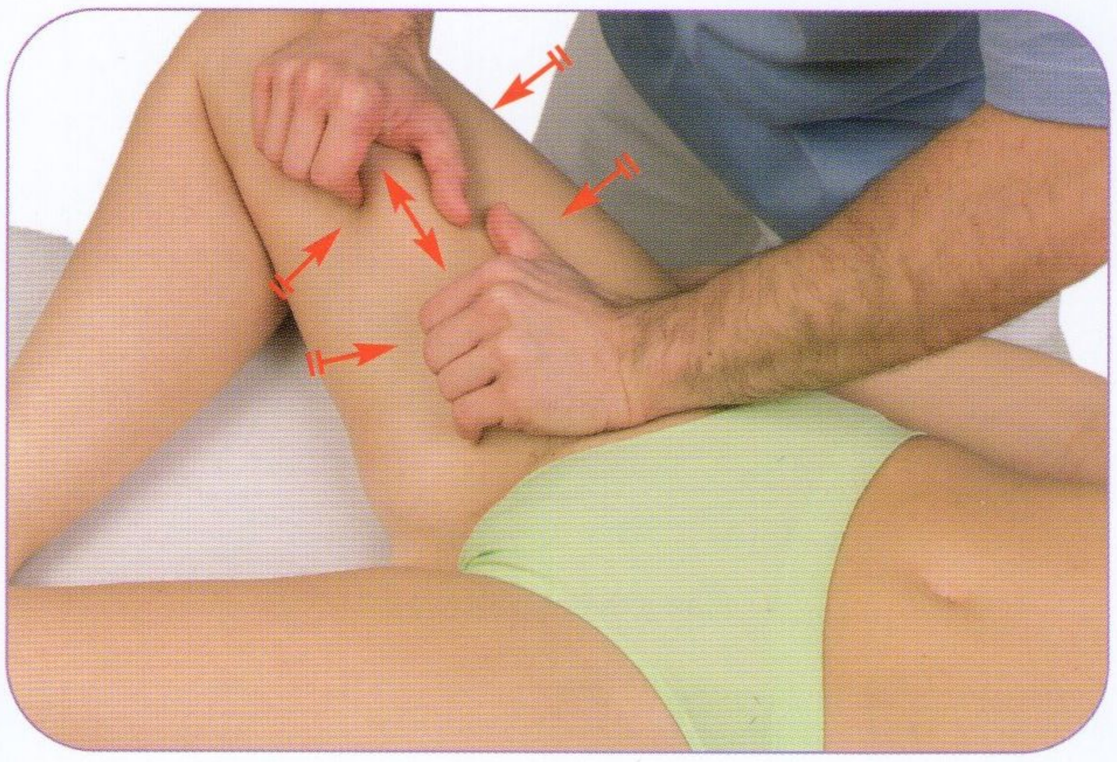


01. AVEC LES DOIGTS, PÉTRISSAGE PROFOND

On utilisera ses mains comme des râteaux pour pétrir toute la région interne de la cuisse d'un mouvement circulaire des doigts. Pouces écartés, on appuiera fermement avec la pulpe et le bord de ses doigts. Les mains doivent se déplacer dans les deux directions le long des fibres musculaires.

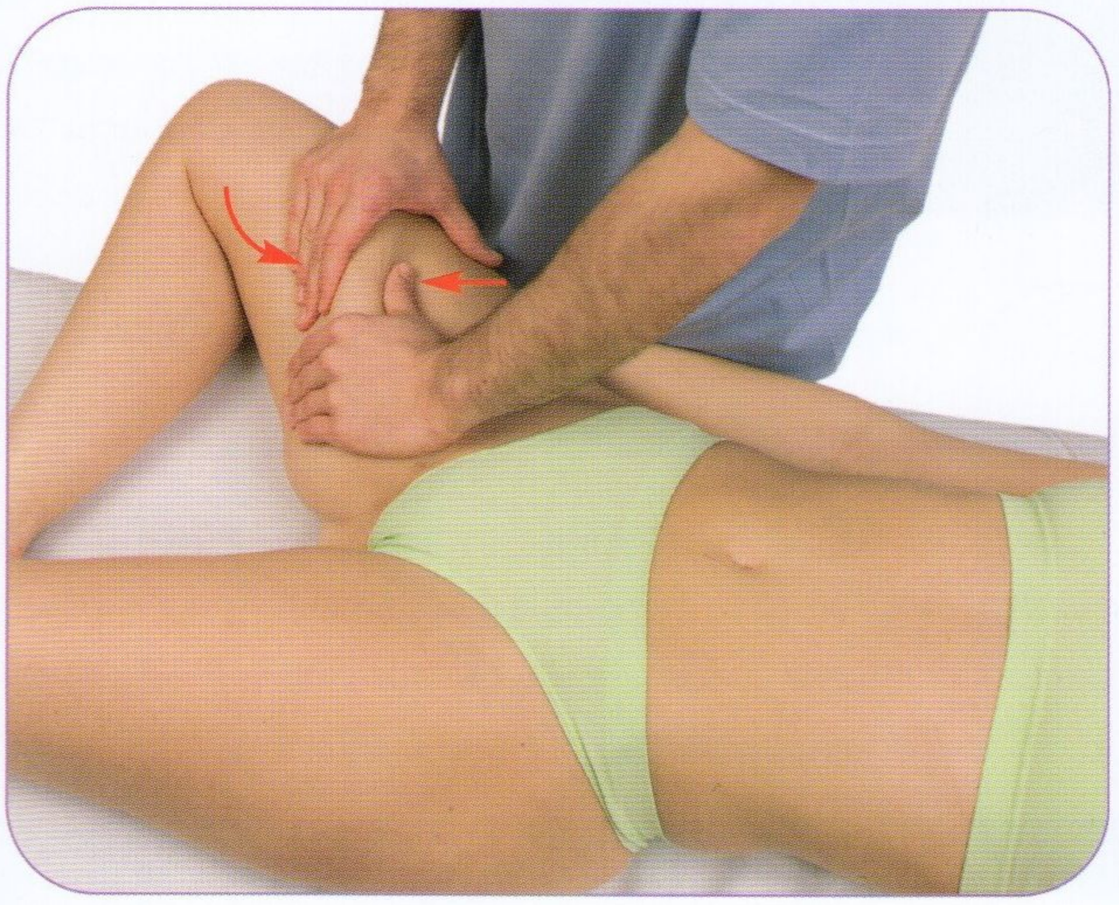
02. AVEC LES JOINTURES, PÉTRISSAGE ALTERNATIF

On pétrit avec les deux mains placées l'une devant l'autre, et en deux temps. On commence sur la face interne du genou, puis on remonte jusqu'à l'aine, en insistant sur le dernier faisceau de fibres musculaires qui s'y trouve. Les muscles adducteurs étant très puissants, on peut les pétrir avec force en réalisant des mouvements circulaires avec les jointures des doigts.



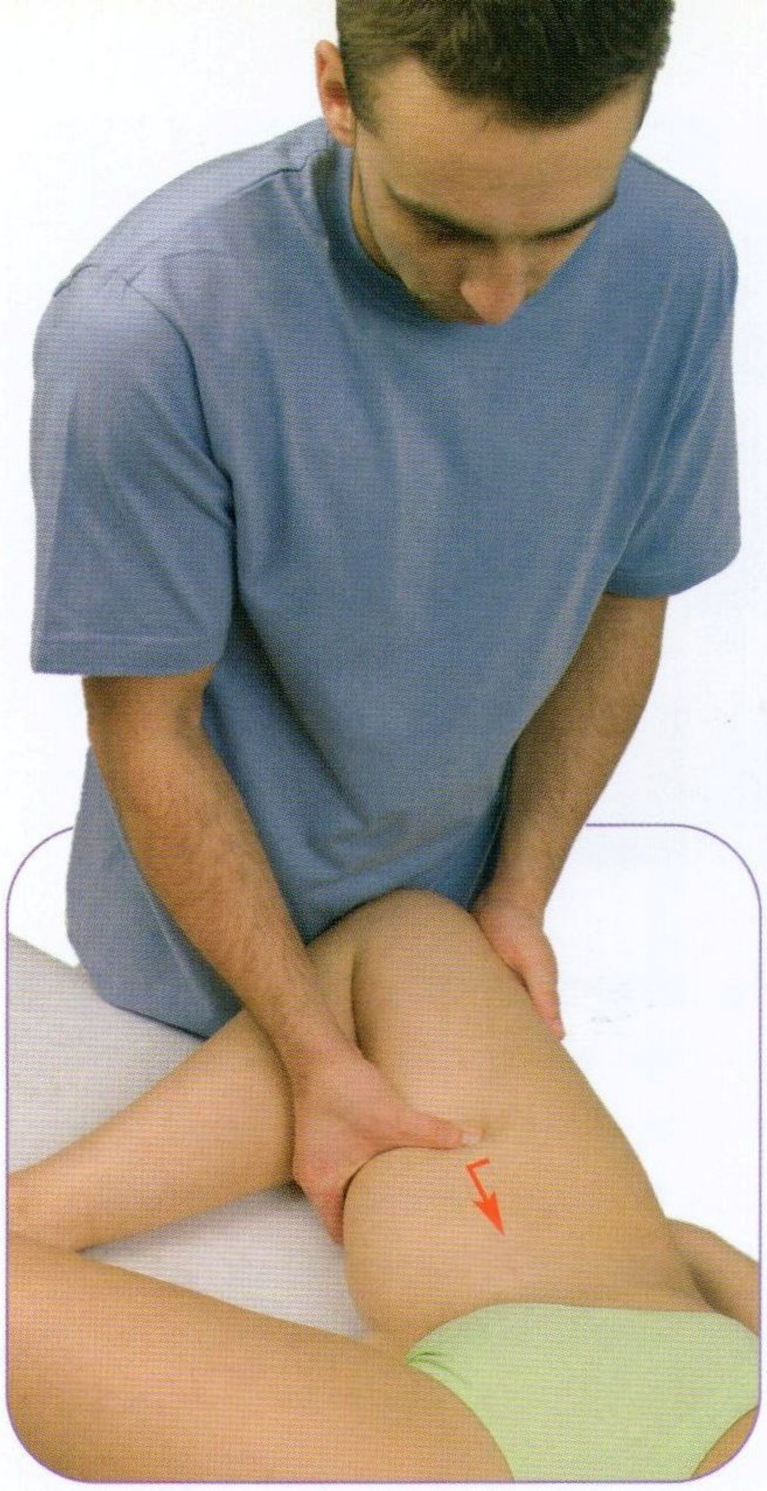
03. PINCEMENT, TRACTION ET ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS

Pouces écartés, on pince entre ses doigts et les talons de ses mains la partie centrale des adducteurs. Et tout en appuyant fortement sur le tissu cutané, on fait glisser ses mains dans deux directions opposées, jusqu'à atteindre l'aine d'un côté et le genou de l'autre. Cela provoque une traction et un étirement des muscles.



04. PÉTRISSAGE

On place ses mains de sorte à pétrir les muscles de manière transversale. On les déplacera en permanence de haut en bas et vice-versa. Les doigts d'une main vont ramasser et tendre le corps des muscles, tandis que le pouce de la main opposée va le comprimer et lui imprimer une torsion. On inversera les mouvements des deux mains de manière cyclique.



05. AVEC LE POUCE, FROTTEMENT PROFOND

On peut appliquer ce type de frottement dans les deux directions, l'essentiel étant de parcourir les fibres musculaires dans le sens de leur longueur. On appuie sur le point de départ et on commence à avancer en exerçant une légère pression. On progressera lentement, au fur et à mesure que les fibres musculaires vont se relâcher.

06. PERCUSSION AVEC LES PAUMES CREUSÉES

On frappe les adducteurs avec ses deux mains en coupe, tapant l'une après l'autre en alternance dans toutes les directions. Un son sourd doit se faire entendre au moment où les mains frappent la région interne de la cuisse.

LES ABDUCTEURS

Les muscles abducteurs sont le moyen fessier situé sur le côté du bassin et de la hanche et le muscle tenseur du fascia lata qui se prolonge sur la face externe de la cuisse.

01. AVEC LES JOINTURES, PÉTRISSAGE DU MOYEN FESSIER

On pétrit la face latérale du bassin avec les jointures des doigts en décrivant des mouvements circulaires. La main doit à peine se déplacer et rester le plus fixe possible sur le corps du muscle.

02. AVEC LES POINGS, PÉTRISSAGE DU MOYEN FESSIER

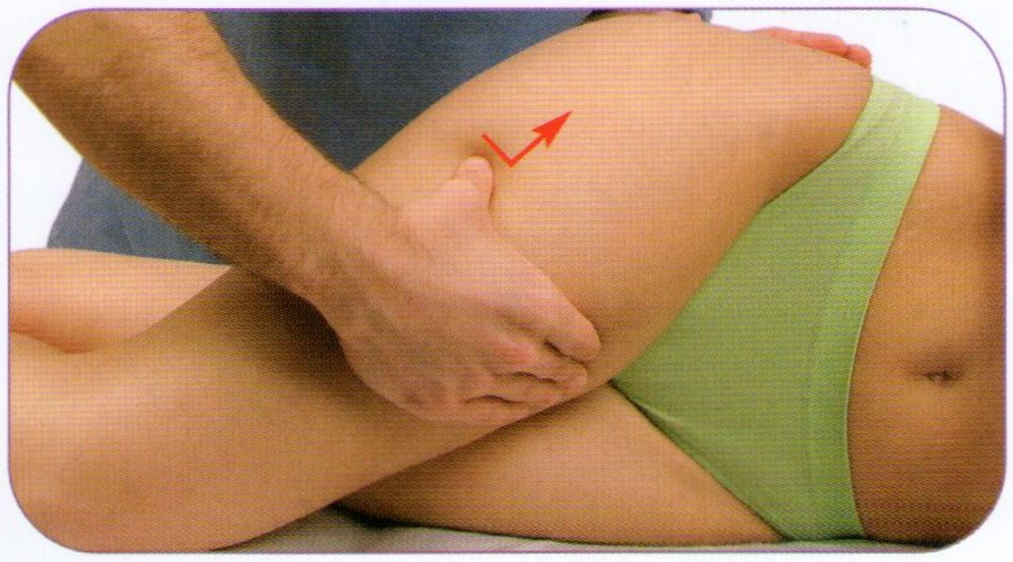
On pétrit le point d'insertion du moyen fessier dans le fémur avec des mouvements circulaires des pouces, en alternant les mains.

03. PÉTRISSAGE DU TENSEUR DU FASCIA LATA

Le tenseur du fascia lata est constitué d'un tissu fibreux qui recouvre toute la région latérale de la cuisse.
Le pétrir va réduire efficacement la surcharge musculaire si courante dans cette partie du corps.
On comprime les tissus tour à tour entre les doigts d'une main et le pouce de l'autre main qui vont exercer des pressions opposées.

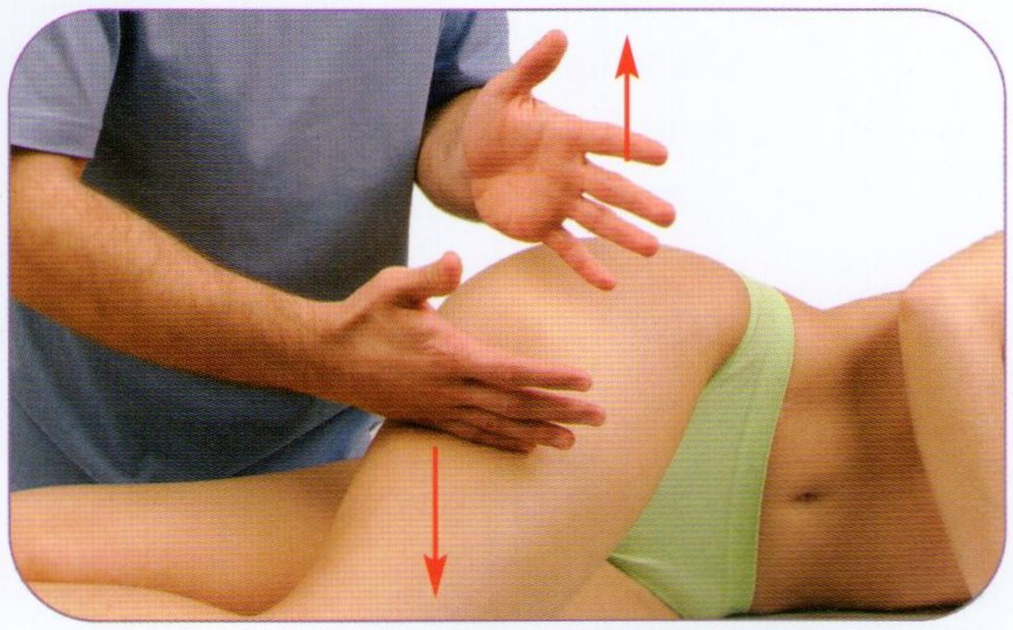
04. AVEC LE POUCE, FROTTEMENT PROFOND DU TENSEUR DU FASCIA LATA

On remonte lentement avec le pouce depuis la partie latérale du genou jusqu'à la hanche, en exerçant une pression en profondeur pour étirer les éventuelles contractures.
On progressera très doucement en fonction de la manière dont les fibres musculaires se détendent sous ses doigts.



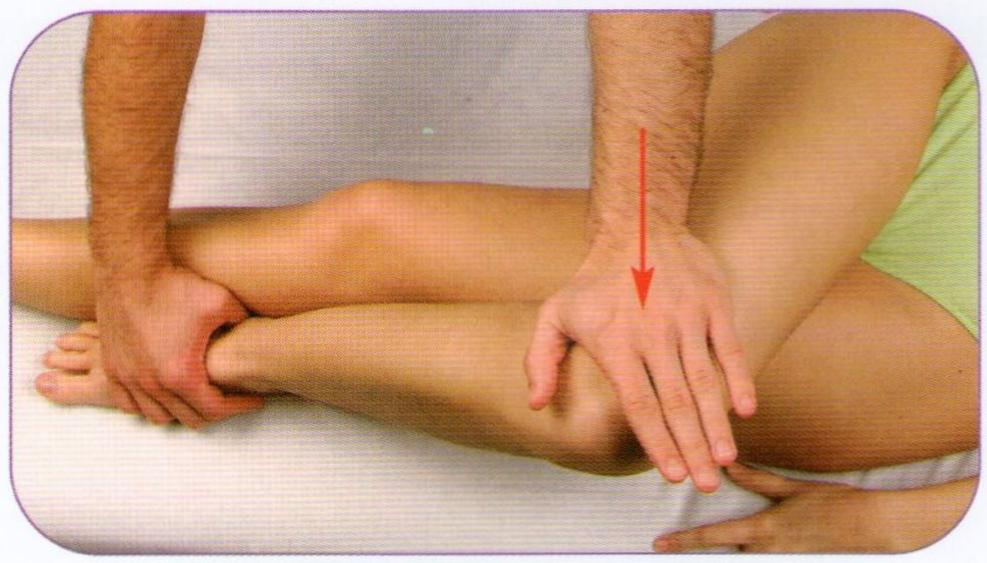
05. PERCUSSION DU TENSEUR DU FASCIA LATA

Avec les tranches de ses mains, on frappe la partie latérale de la cuisse, en montant et en descendant, et en veillant à ne pas toucher la région haute où l'on trouve en plus du moyen fessier, l'articulation de la hanche et la tête du fémur, car il ne faut pas taper sur les reliefs osseux.



06. ÉTIREMENT MUSCULOTENDINEUX

La personne qui reçoit le massage est allongée sur le dos : on plie sa jambe droite et on va poser son pied droit de l'autre côté de sa jambe gauche en appuyant en même temps sur son genou droit dans la direction du côté opposé de la table de massage. Cela provoque une adduction de la hanche et un étirement des muscles abducteurs.



LE FESSIER

Le muscle du fessier le plus visible est le grand fessier. En dessous se trouve le moyen fessier et les rotateurs de la hanche. Pour un massage commode, on placera la personne à soigner sur le ventre, jambes étirées.

01. AVEC LES JOINTURES, PÉTRISSAGE DU FESSIER

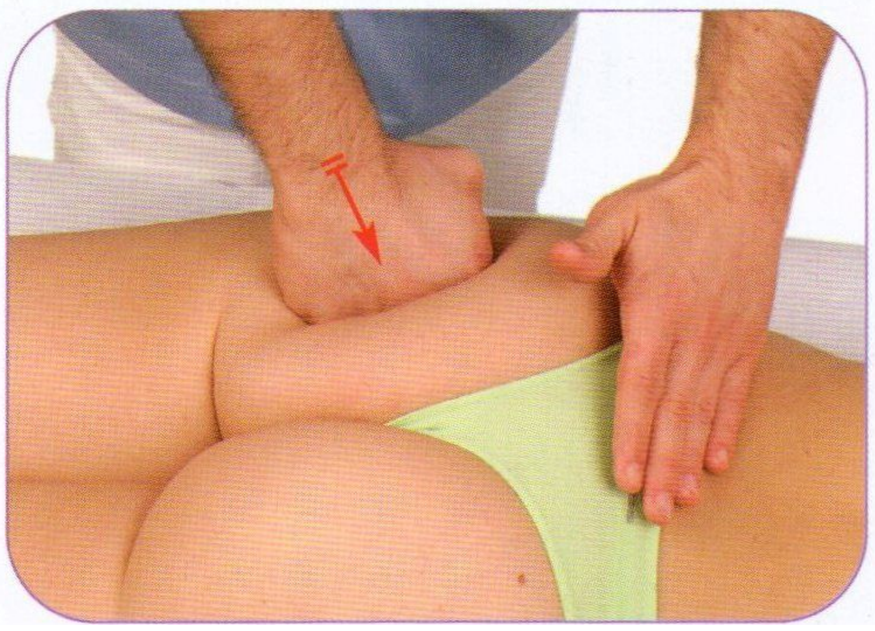
On décrit des mouvements circulaires avec ses jointures en déplaçant à peine les doigts pour insister sur la région centrale du muscle.

02. PÉTRISSAGE AVEC LES PAUMES ET LES DOIGTS

On pétrit la masse renflée du muscle dans toutes les directions : il faut donc modifier constamment la position de ses mains. On exercera une forte pression avec les doigts qui vont chercher à ramasser la plus grande quantité de masse musculaire possible à chaque passage.

03. PERCUSSION AVEC LE POING

On masse cette fois avec les mains fermées en poings. On tambourine la masse musculaire rapidement une main après l'autre. La vibration provoquée et la pression exercée visent à réduire la tension à l'intérieur des fibres musculaires. On frappera de manière aléatoire toute la surface du fessier en veillant à éviter la colonne vertébrale et la hanche.

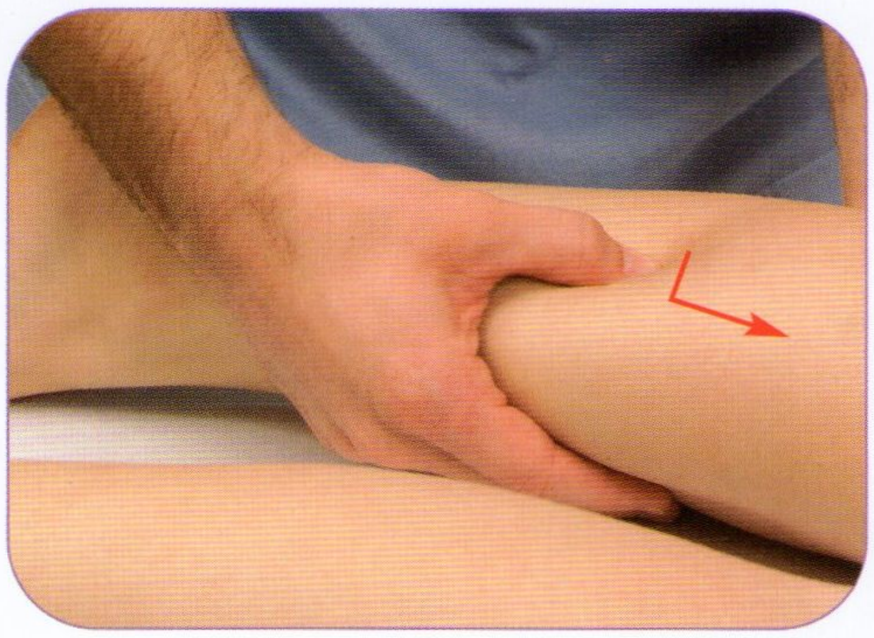


04. PRESSION SUR LE PYRAMIDAL

Avec le poing, on applique une pression longue sur la partie centrale et basse du grand fessier afin d'atteindre la partie postérieure de l'articulation de la hanche. C'est là que logent les muscles rotateurs de la hanche, dont le pyramidal, qui souffre fréquemment de contractures.

LE TRICEPS SURAL

Le triceps sural est un groupement musculaire qui loge dans la partie postérieure de la jambe (le mollet). Il est composé de deux muscles : les jumeaux (deux corps musculaires) et le soléaire qui loge plus en profondeur. Leur fonction est de fléchir la cheville et de déplacer la pointe du pied vers le bas ; la meilleure façon d'accéder à leurs fibres est de placer la personne à masser sur le ventre. Toutefois, on peut aussi appliquer les massages sur un sujet allongé sur le dos avec une jambe fléchie.

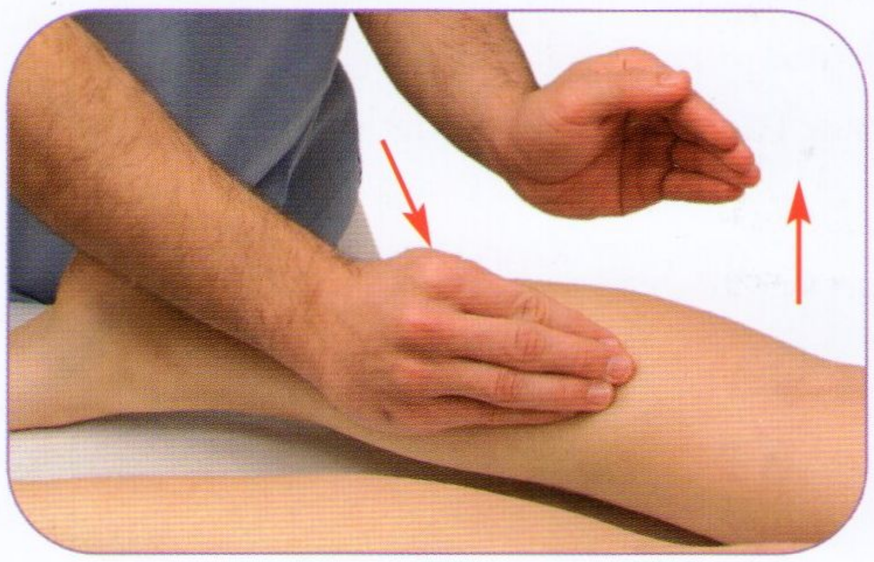


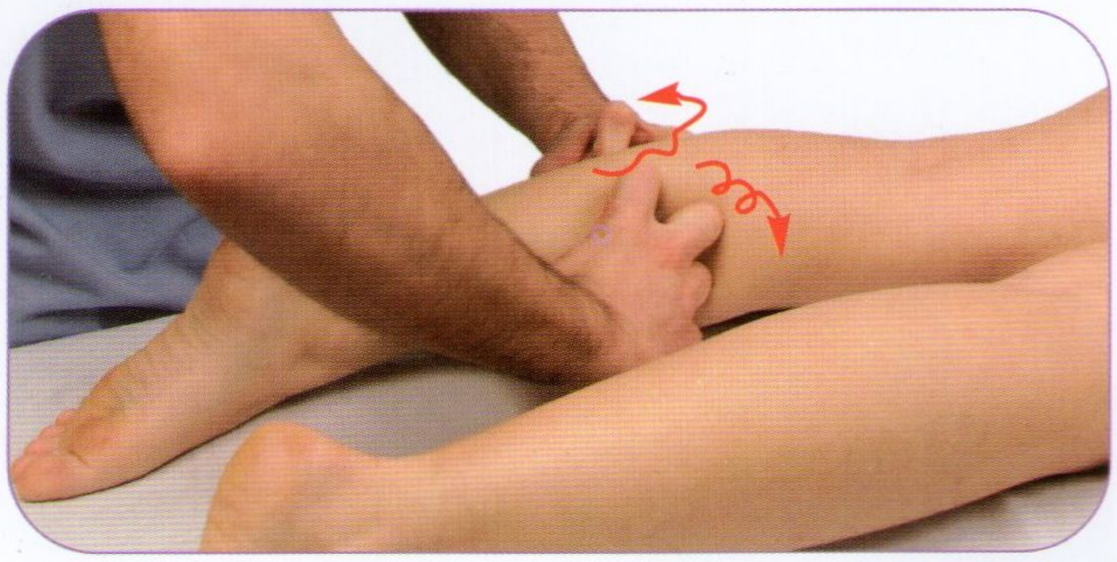
01. FROTTEMENT PROFOND AVEC LE POUCE

On commencera à frotter au niveau du tendon d'Achille en suivant une ligne verticale au centre de la jambe. On sépare ainsi les deux jumeaux pour appuyer en profondeur sur le soléaire. Ensuite, on décrira d'autres lignes verticales au-dessus des corps musculaires du jumeau externe et du jumeau interne. On peut retracer jusqu'à trois chaque ligne, mais toujours très lentement.

02. FROTTEMENT AVEC TORSION DANS DEUX DIRECTIONS OPPOSÉES

On embrasse la circonférence de la jambe avec ses mains placées transversalement comme des bracelets, puis on fait pivoter ses mains dans deux directions opposées, d'abord l'une vers l'autre, puis en les éloignant l'une de l'autre afin d'exercer un frottement sur l'ensemble du mollet. Dès que le mouvement se termine, les mains repartent dans la direction opposée. On répétera ce massage à différentes hauteurs de la jambe afin de masser tout le mollet.





03. PERCUSSIONS LATÉRALES AVEC LES PAUMES CREUSES

De même que pour d'autres parties du corps, on procédera ici à des percussions à mains creuses produisant un son sourd. Pour frapper avec plus de facilité les corps des muscles, on peut placer une main sur chacun d'entre eux dans le sens de la longueur de la jambe.

04. AVEC LES JOINTURES, PÉTRISSAGE SIMULTANÉ DES DEUX CÔTÉS

On place une main sur le jumeau interne et une autre sur l'externe pour appliquer des mouvements circulaires avec les jointures de ses doigts. En plus d'un pétrissage en profondeur, on exerce une traction transversale entre les deux corps musculaires.

05. PRESSION LATÉRALE LONGUE EXERCÉE AVEC LES DOIGTS TENDUS

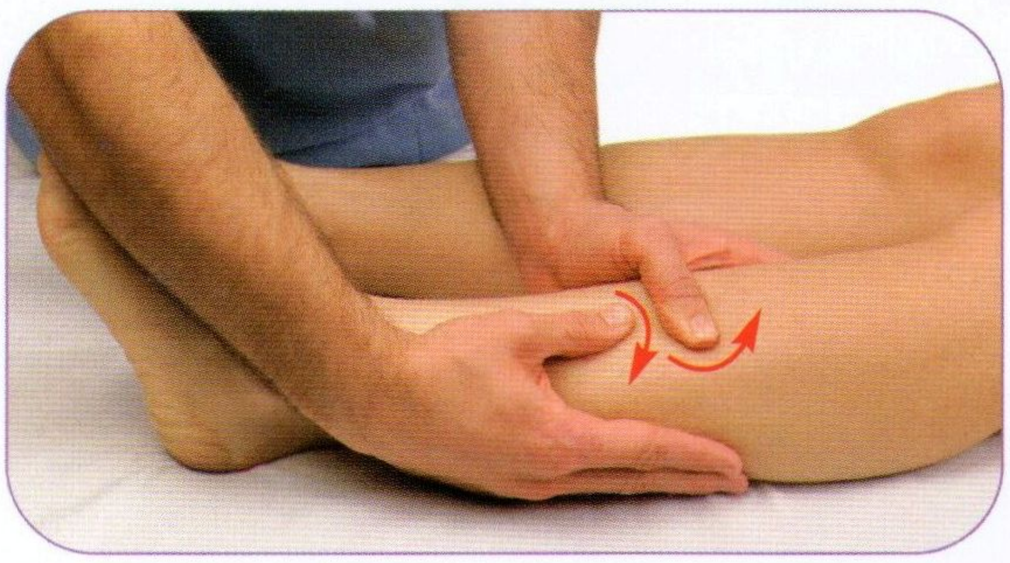
Une main sur le flanc externe et une autre sur le flanc interne du mollet, on exerce une pression pendant une minute au minimum, les doigts tendus, poussant les uns vers les autres comme pour se rejoindre.

LE JAMBIER ANTÉRIEUR ET LES PÉRONIERS

Le jambier antérieur est le seul muscle de la face antérieure de la jambe. Formant un faisceau musculaire étroit, il couvre uniquement la région du tibia qui se situe vers l'extérieur de la jambe. Sa contraction provoque l'extension de la cheville et déplace la pointe du pied vers le haut.

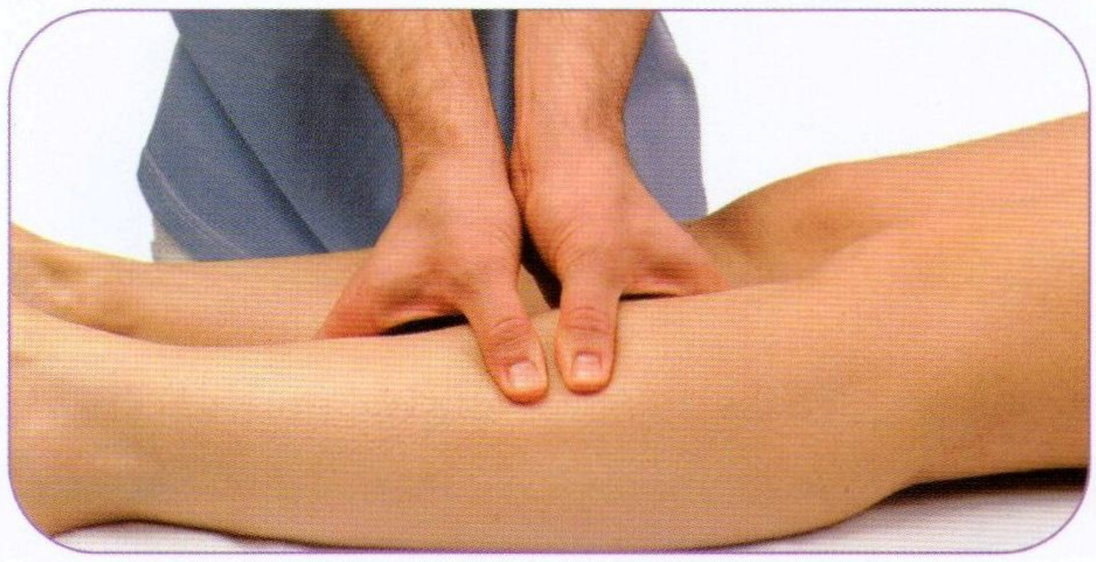
Juste à côté se trouve le groupe des péroniers : composé de deux corps musculaires, il se trouve aussi dans la région latérale externe de la jambe. Les péroniers ont pour fonction de fléchir latéralement l'articulation de la cheville, en dirigeant la pointe du pied vers l'extérieur.

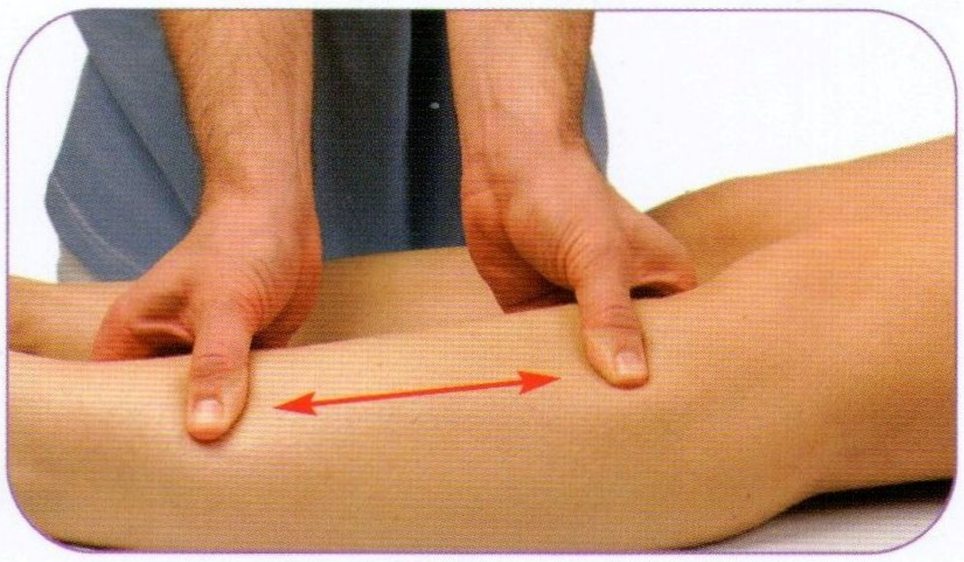
Du fait de la proximité des faisceaux et de leur taille réduite, on massera ces muscles ensemble, car il est tout à fait possible de leur appliquer les différentes techniques de façon consécutive. La personne à masser doit s'allonger sur le dos avec, si nécessaire, la jambe légèrement en rotation.



01. PÉTRISSAGE AVEC LES POUCES VERS LE HAUT

En partant de la partie antéro-externe de la cheville, on remonte en palpant les faisceaux musculaires. Puis, avec un pouce puis l'autre, on réalise des mouvements circulaires alternatifs suivant des lignes parallèles, de sorte à parcourir dans son entier chacun des muscles de cette région de la jambe.

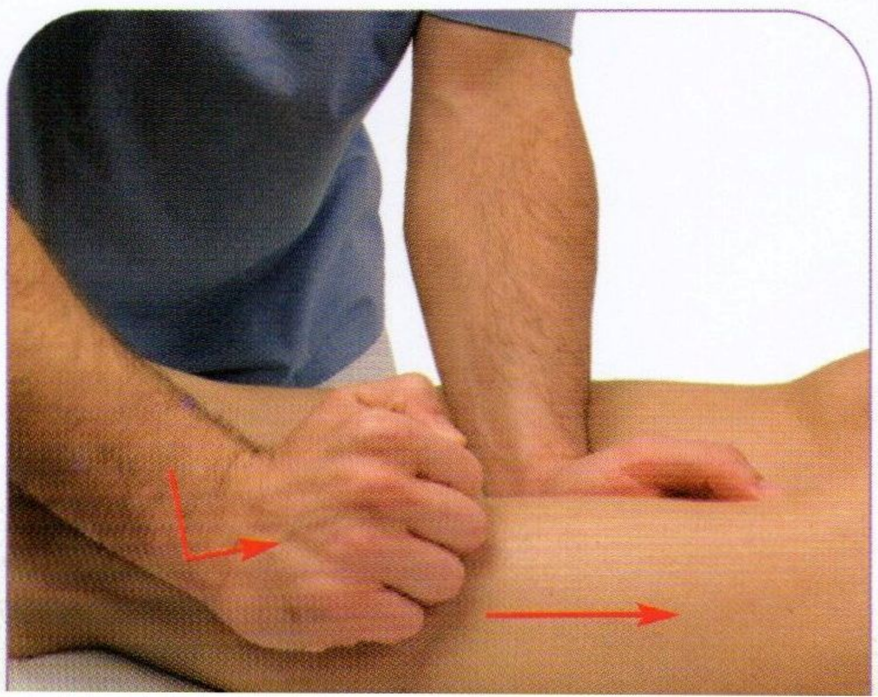




02. AVEC LES POUCES, FROTTEMENT AVEC TRACTION

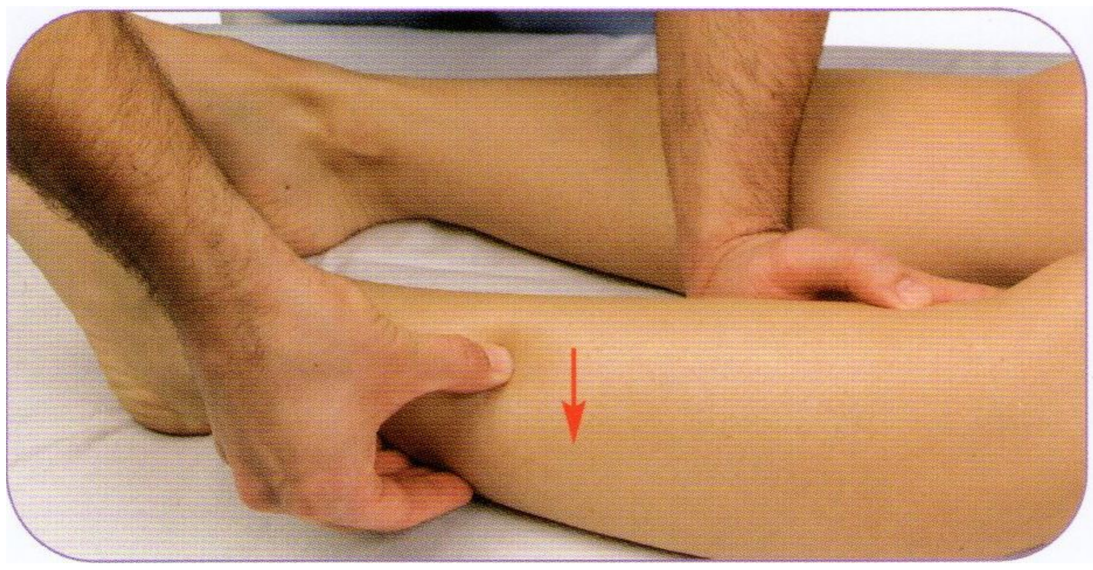
Les pouces l'un à côté de l'autre au centre du muscle, on appuie légèrement.

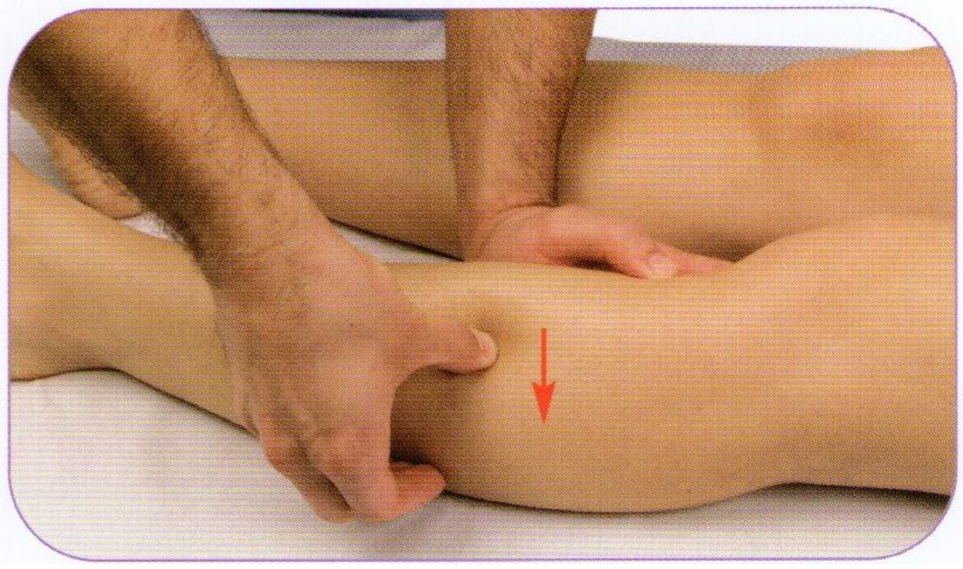
Puis on glisse un doigt vers le haut et un vers le bas de la jambe, provoquant une traction et un étirement des fibres musculaires et réduisant les contractures.



03. FROTTEMENT PROFOND AVEC LE TALON DE LA MAIN VERS LE HAUT

Le talon de la main permet d'appliquer une pression intense sur une grande surface. On remontera de la cheville au genou suivant la partie antéro-externe de la jambe.



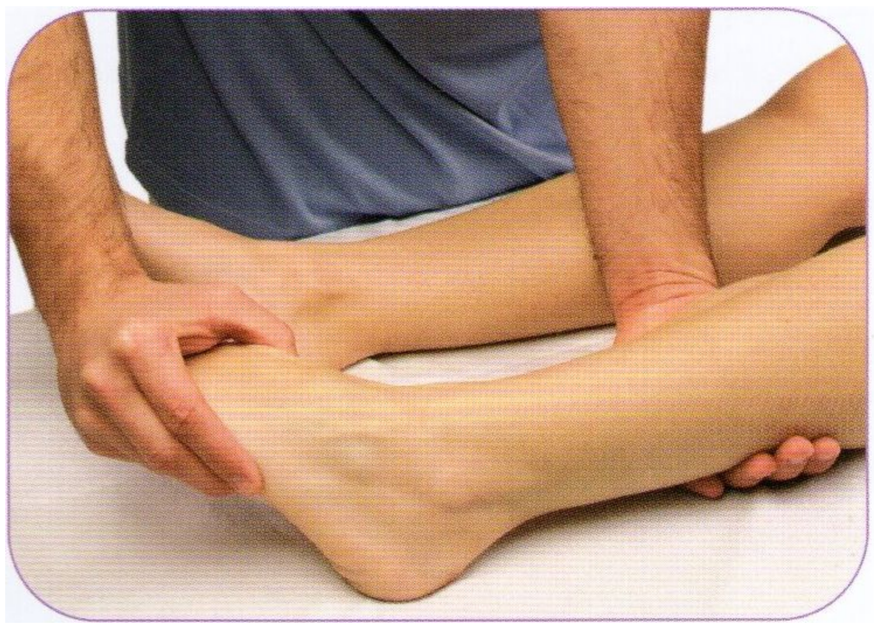


04. PRESSIONS PONCTUELLES LE LONG DE LA JAMBE

On appuie avec le pouce pendant quelques secondes sur les zones les plus tendues que l'on repère dans le faisceau musculaire.

05. ÉTIREMENT MUSCULOTENDINEUX

On tend la pointe de pied, puis on fléchit le pied vers l'intérieur.



LES MUSCLES INTRINSEQUES DU PIED

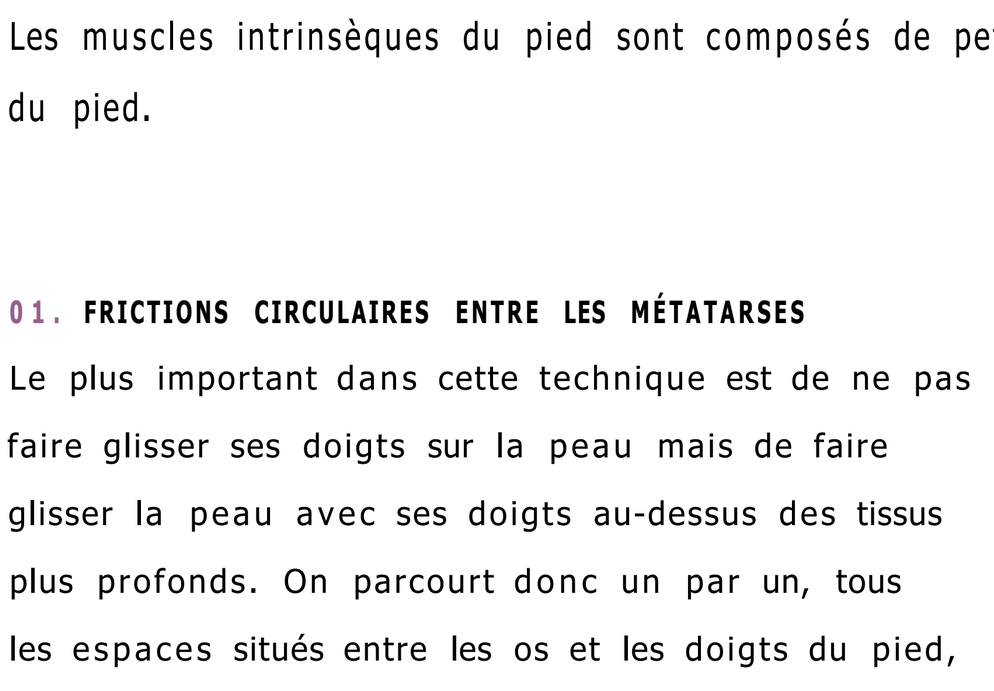
Les muscles intrinsèques du pied sont composés de petits faisceaux qui relient les os afin de maintenir la structure du pied.

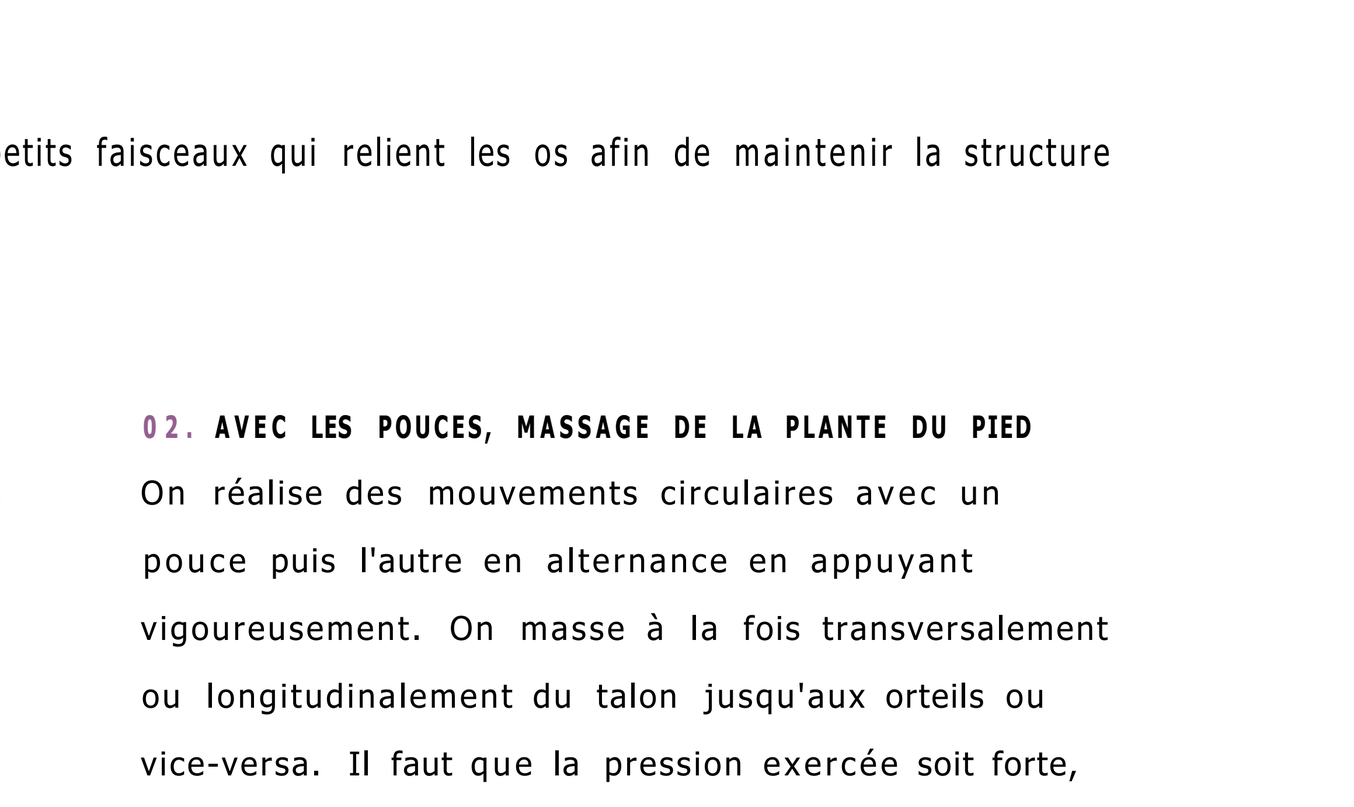
01. FRICTIONS CIRCULAIRES ENTRE LES MÉTATARSES

Le plus important dans cette technique est de ne pas faire glisser ses doigts sur la peau mais de faire glisser la peau avec ses doigts au-dessus des tissus plus profonds. On parcourt donc un par un, tous les espaces situés entre les os et les doigts du pied, en massant chaque petit muscle. On s'attardera plus particulièrement sur les zones surchargées comme le dos du pied.

02. AVEC LES POUCES, MASSAGE DE LA PLANTE DU PIED

On réalise des mouvements circulaires avec un pouce puis l'autre en alternance en appuyant vigoureusement. On masse à la fois transversalement ou longitudinalement du talon jusqu'aux orteils ou vice-versa. Il faut que la pression exercée soit forte, en tenant compte évidemment de ce que la personne massée peut supporter.





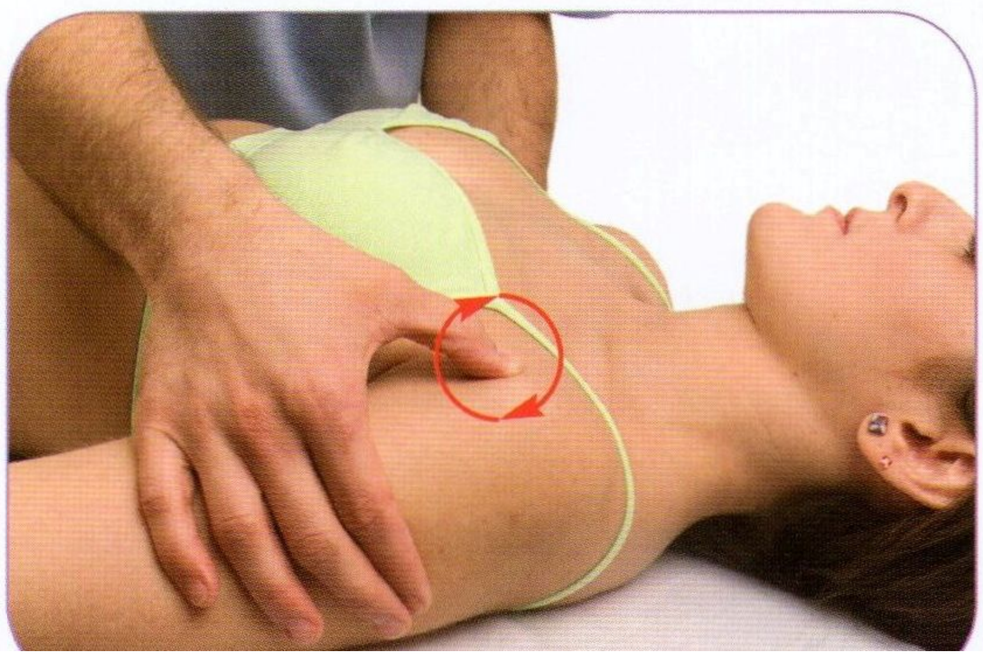
LES INSERTIONS MUSCULOTENDINEUSES QUI STABILISENT L'ARTICULATION DE L'ÉPAULE

Les muscles rotateurs de l'épaule constituent un important groupe de muscles : en plus de leur rôle dans les mouvements de l'épaule, ils servent aussi à stabiliser la tête de l'humérus sur l'omoplate. Leurs fibres musculaires peuvent se sentir autour de l'os de l'omoplate (voir le passage concernant le massage du haut du dos) et leurs fibres d'insertion tendineuse se trouvent sur la tête de l'humérus, un point que l'on n'oubliera pas lors du massage thérapeutique du membre supérieur.

La personne à masser doit s'allonger sur le dos, les bras en légère rotation vers l'intérieur, de sorte justement à pouvoir mieux accéder à cette insertion avec les doigts.

01. AVEC LES POUCES, MASSAGE DE LA PARTIE ANTÉRIEURE DE L'ÉPAULE

La pression, sur cette zone, doit rester modérée, car elle peut être douloureuse. Les pouces vont décrire des mouvements circulaires l'un après l'autre en déplaçant à peine les tissus. On insistera seulement lors du massage de la zone ponctuelle d'insertion.

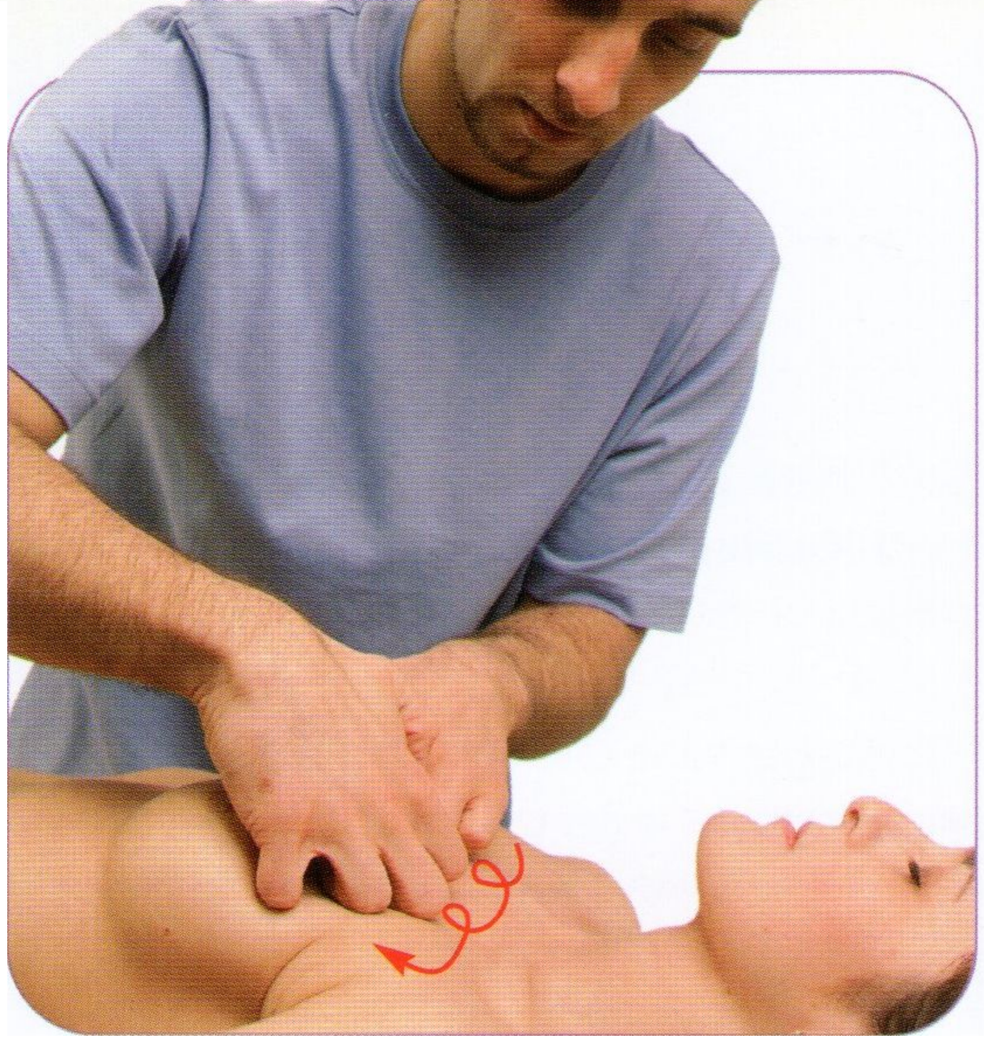


02. FRICTION CIRCULAIRE DES TENDONS D'INSERTION

Le massage antérieur ayant permis de palper cette région du corps et d'y localiser la douleur, on exerce une pression à l'endroit indiqué avec le pouce, tout en réalisant un mouvement de friction circulaire déplaçant le tissu cutané avec le doigt pour atteindre les tissus tendineux plus profonds. Ce massage permet d'intensifier l'irrigation sanguine de la zone d'insertion tendineuse de la tête de l'humérus.

LE GRAND PECTORAL

Le grand pectoral est le muscle qui donne son relief à la poitrine. Il a pour fonction de joindre les bras à l'avant du corps. Pour masser ses fibres musculaires, il faut que la personne qui reçoit le massage s'allonge sur le dos, les bras relâchés le long du corps.

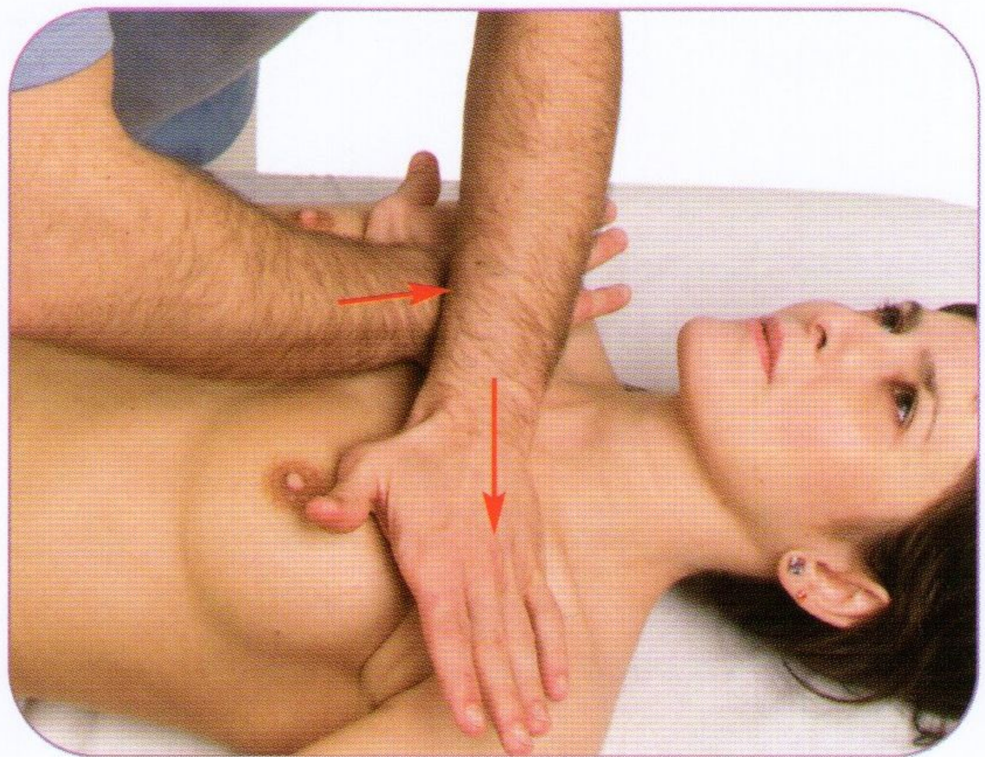


01. PÉTRISSAGE AVEC LES JOINTURES

Avec les jointures, on pourra exercer une pression plus forte qu'avec le bout des doigts ; toutefois, on veillera à ne pas appuyer trop, car cette région du corps peut souffrir de surcharge et de tension. Pour masser et étirer les fibres musculaires, on commence au centre de la poitrine, et on fait glisser ses mains peu à peu sur les côtés, jusqu'à l'insertion du muscle dans le bras. Les mouvements circulaires des jointures doivent parcourir toute la surface du muscle.

02. PÉTRISSAGE AVEC LES DOIGTS ET LES PAUMES

Selon la masse musculaire de la personne à masser, on pourra utiliser toute la paume de sa main ou seulement les doigts. Quoi qu'il en soit le mouvement sera le même : il s'agit de ramasser le muscle avec les doigts d'une main pour les comprimer contre le pouce de l'autre main. Le plus facile, pour masser ce muscle, est d'aller de haut en bas en alternant les mains et vice-versa.

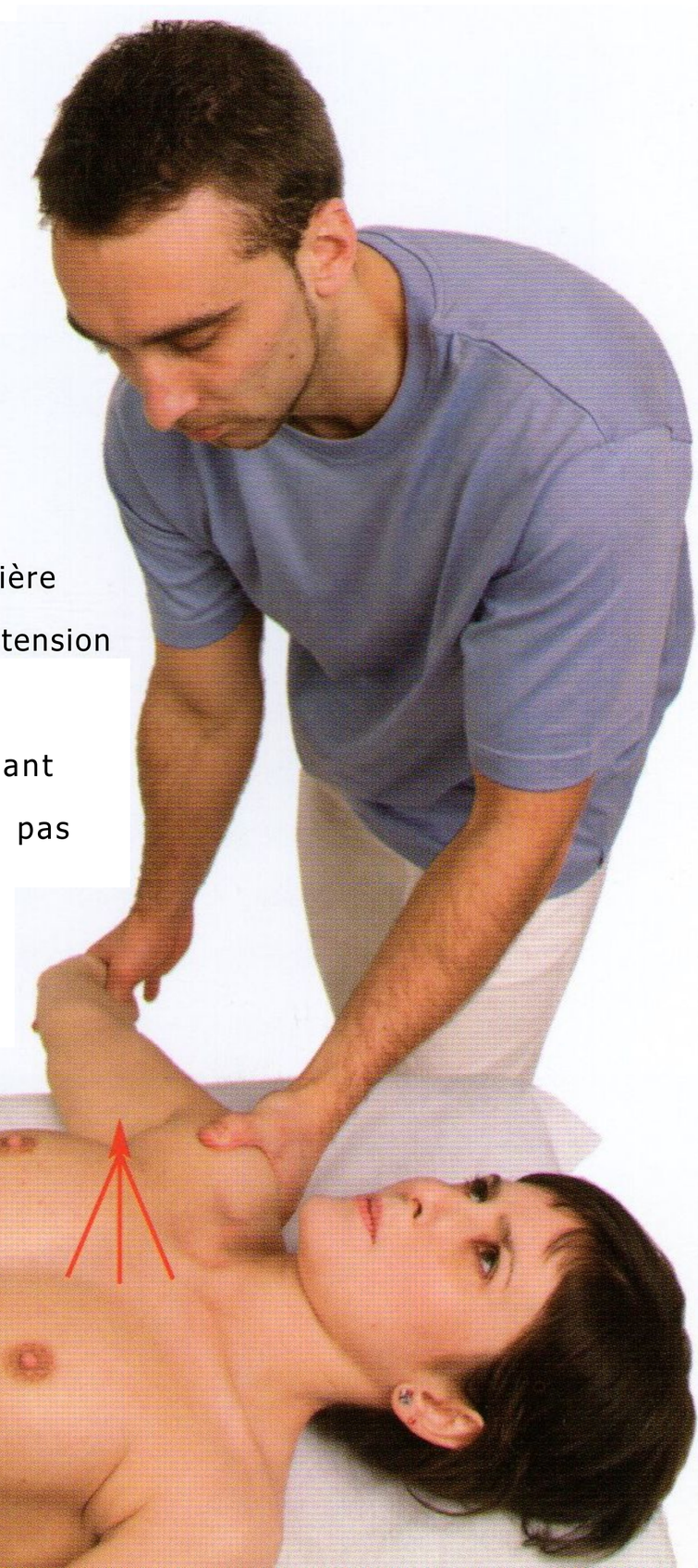


03. MAINS CROISÉES, FROTTEMENT PROFOND DES DEUX PECTORAUX

On commence par appuyer avec les talons des deux mains au centre de la poitrine en croisant les bras. Chaque main va ensuite glisser sur un grand pectoral, en partant du centre du corps vers l'extérieur. La pression doit être intense et la vitesse d'exécution très lente. On ne progressera qu'au fur et à mesure que les muscles vont se détendre sous ses mains. Une fois parvenu au bout du mouvement, on maintiendra l'étirement maximal pendant quelques secondes.

04. ÉTIREMENT MUSCULOTENDINEUX

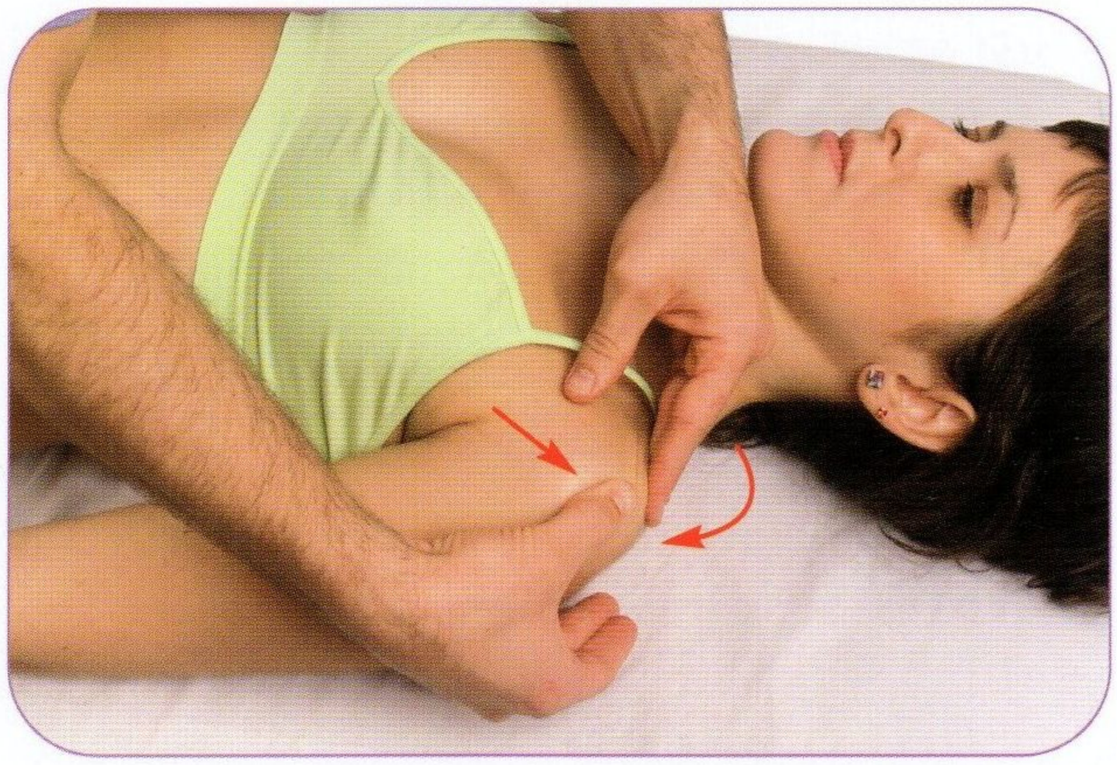
On prend le bras de la personne entre ses mains et on le place perpendiculairement à son corps. Dans cette position, on le tire en arrière de sorte à augmenter la tension dans la poitrine, et on maintient l'étirement pendant une minute. Cela ne doit pas faire mal. C'est à la personne massée d'indiquer la limite.



LE DELTOÏDE

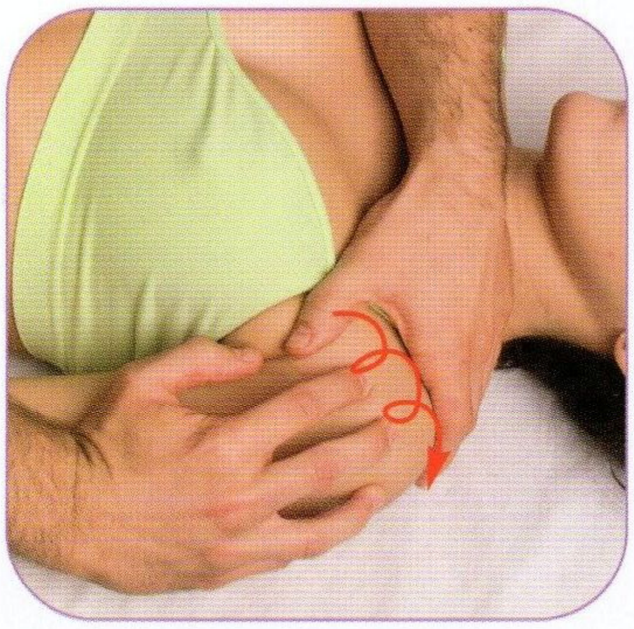
Le deltoïde est le muscle qui donne une forme arrondie à l'épaule. Il couvre la partie supérieure de la tête de l'humérus, au niveau de son union avec l'omoplate. Sa fonction est de séparer les bras du corps jusqu'à la position en croix.

On accédera à ses fibres musculaires si la personne à masser est allongée sur le côté opposé au bras que l'on souhaite soigner. Il est aussi possible de le masser sur une personne allongée sur le dos ou le ventre, mais il sera alors plus difficile d'en trouver les fibres postérieures ou antérieures.



01. PÉTRISSAGE PROFOND

Ce massage vise toute la région supérieure de l'épaule. En général, la masse musculaire est réduite dans cette partie du corps, ce qui fait qu'on peut presque toujours se contenter de pétrir avec les doigts. Avec ces derniers, on va donc ramasser les muscles, comprimer et tordre les tissus cutanés et musculaires comme on a appris à le faire précédemment.

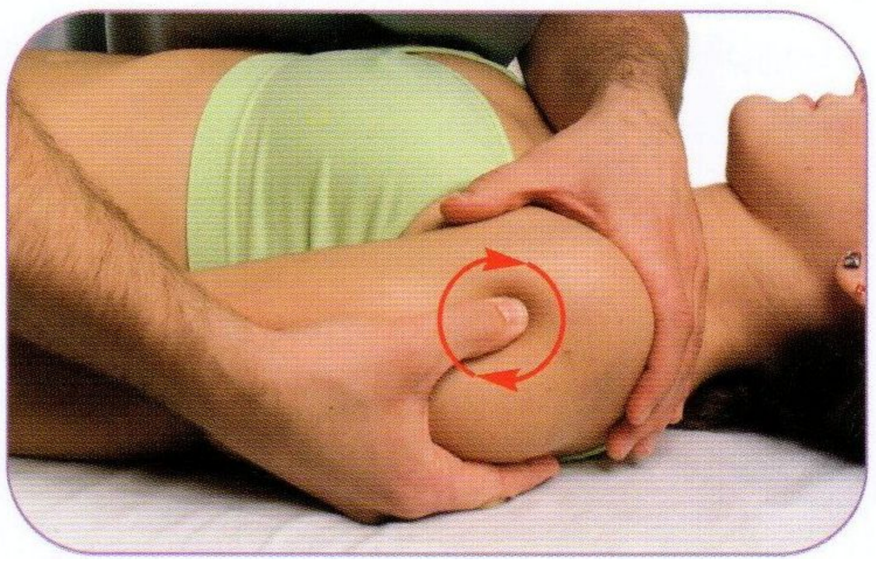


02. PÉTRISSAGE AVEC LES DOIGTS

On commence au niveau de l'insertion du bras et on remonte en direction de l'épaule, en appliquant les mouvements circulaires avec une seule main.

03. AVEC LES POUCES SUR L'INSERTION

Les deux pouces travaillent le point d'insertion, dans la partie latérale du bras, très près de l'épaule, en décrivant des cercles tour à tour.



04. FRICTION CIRCULAIRE DE L'INSERTION

On essaie encore d'améliorer l'irrigation sanguine de la zone tendineuse du deltoïde. Pour ce faire, on réalise une friction circulaire sur le même point que précédemment. On travaillera avec un seul pouce en veillant à ne pas glisser sur la peau de la personne massée.

LE BICEPS

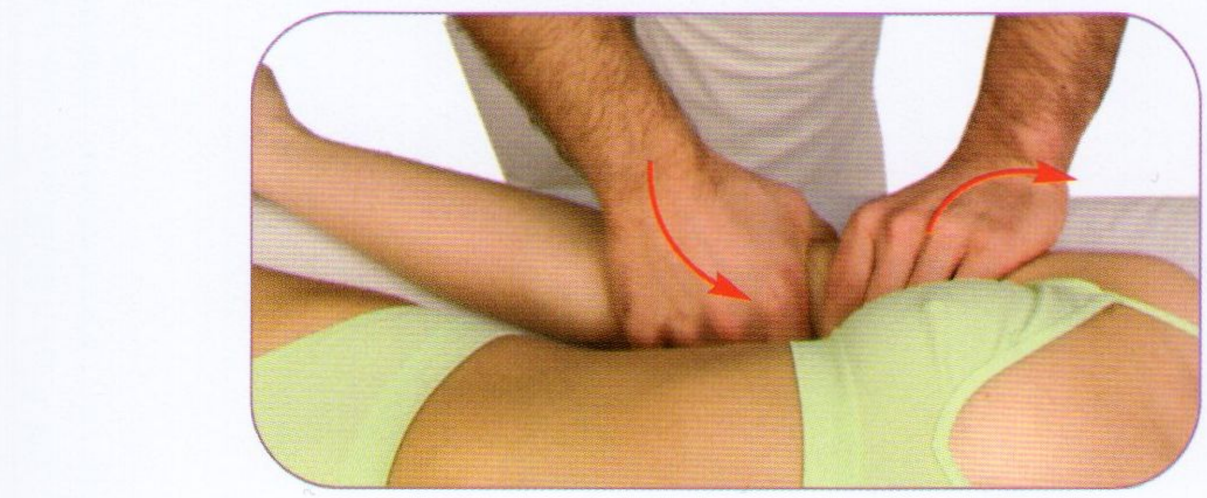
Le biceps tient son nom du fait qu'il est formé de deux corps musculaires situés dans la face antérieure du bras. Sa fonction est de fléchir le coude et de permettre la rotation de l'avant-bras de sorte que la paume de main puisse être tournée vers le haut ou vers le bas. La personne à masser doit s'allonger sur le dos, les bras relâchés le long du corps.

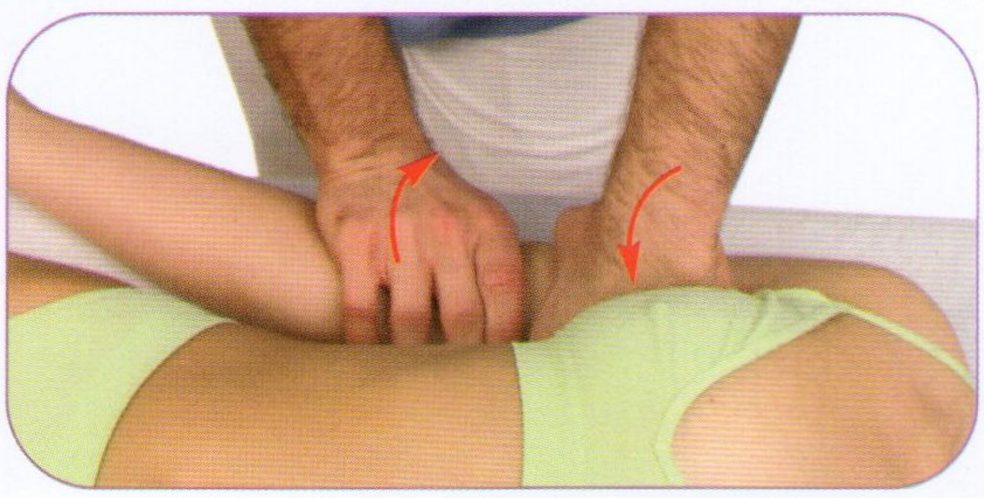
01. AVEC LES JOINTURES, PÉTRISSAGE SIMULTANÉ DES DEUX MAINS

On place une main de chaque côté du biceps de sorte à embrasser les deux corps musculaires. Puis avec des mouvements circulaires des jointures des doigts repliés, on pétrit le muscle, comprimant et étirant ses fibres. Les deux mains agissent simultanément et dans des directions opposées vers l'extérieur.

02. FROTTEMENT AVEC TORSION

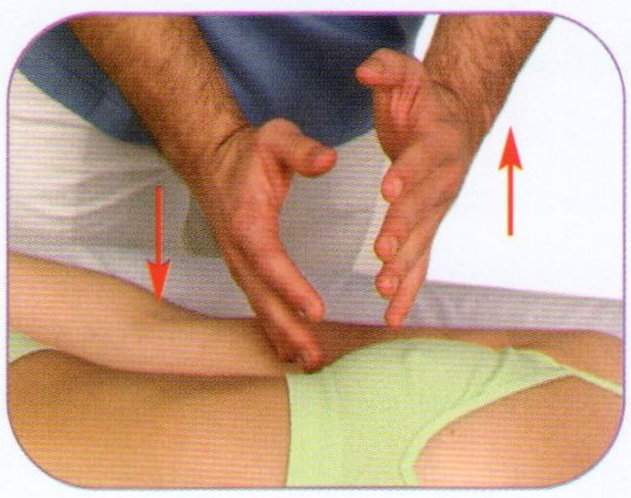
Ensuite, on prend la partie centrale du bras dans ses deux mains enroulées transversalement dessus comme des bracelets. On fait pivoter ses mains dans des directions opposées en changeant régulièrement de sens. Les mains glissent ainsi tout autour du bras. On peut les séparer ou les déplacer ensemble pour parcourir toute la longueur du muscle.





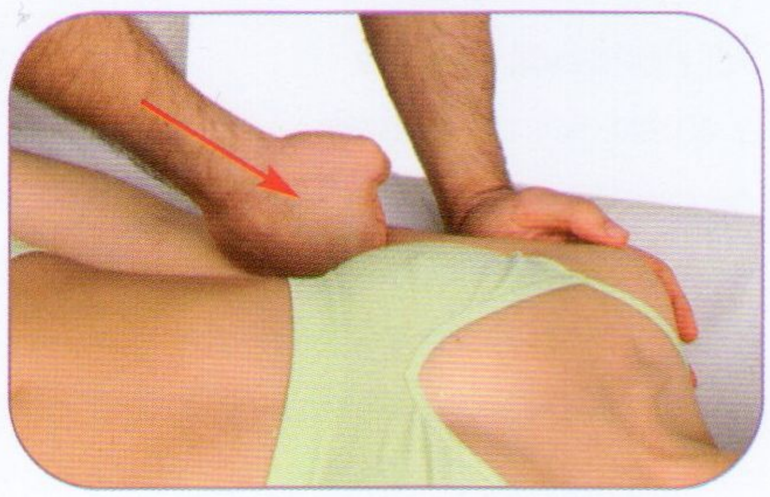
03. PÉTRISSAGE

On prend les deux corps musculaires pour les pousser dans une direction avec la paume et les doigts d'une main, tandis que le pouce de l'autre main les comprime dans la direction opposée.



04. PERCUSSIONS

Technique à utiliser avec précaution car il ne faut pas frapper trop fort l'humérus qui se trouve sous les muscles. Les doigts relâchés, on tambourine en alternance avec le bord cubital de la main ou du petit doigt.



05. FROTTEMENT AVEC LE POING

La main fermée en poing va servir à lisser la masse musculaire : il suffit de faire glisser son poing sur le muscle depuis le point d'insertion dans le coude jusqu'au niveau de l'épaule. En passant au centre du muscle, on doit sentir les deux corps musculaires se séparer.

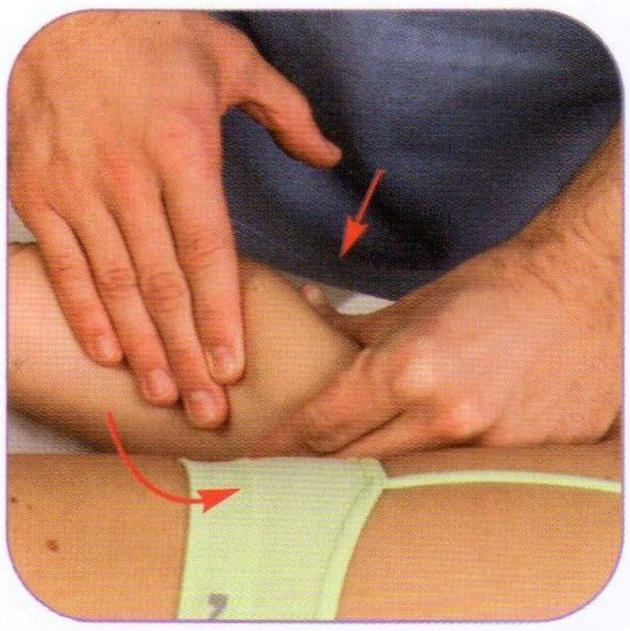
LE TRICEPS

Ce muscle doit son nom au fait qu'il est composé de trois corps qui sont situés dans la face postérieure du bras. Sa contraction provoque l'extension du coude et celle de l'épaule.

La personne que l'on masse doit être allongée sur le ventre, les paumes des mains appuyées sur la table de massage et les bras relâchés.

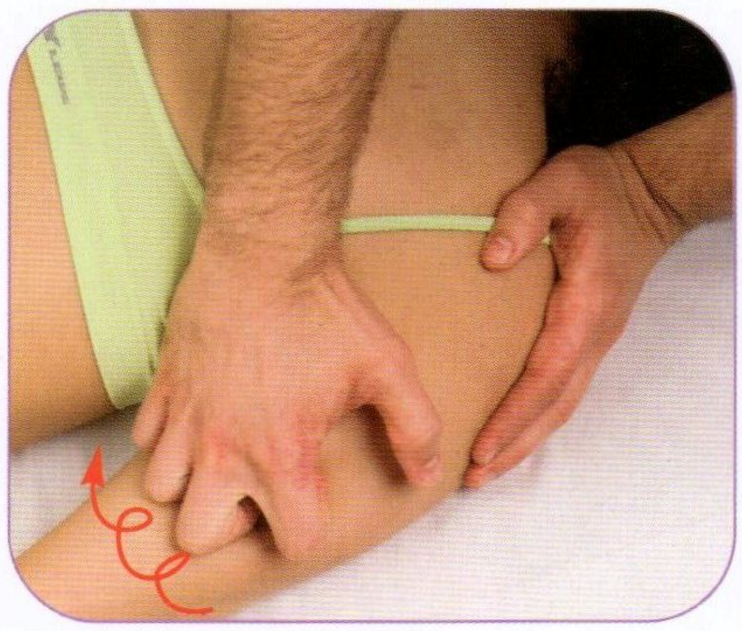
01. AVEC LES POUCES, PÉTRISSAGE PROFOND DE CHAQUE CORPS

On décrit trois lignes longitudinales parallèles qui vont parcourir toute la longueur des trois faisceaux du triceps, depuis l'épaule jusqu'au coude, en pratiquant des mouvements circulaires avec ses pouces en alternance pour en étirer les fibres.



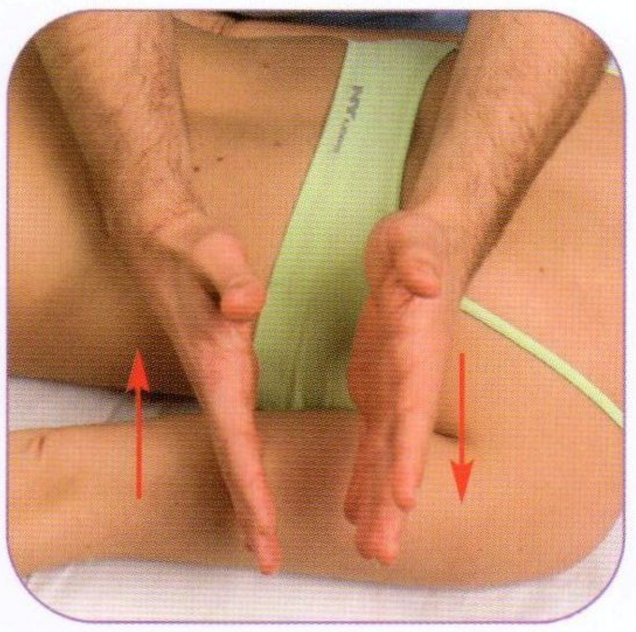
02. PÉTRISSAGE PROFOND ET GLOBAL DES TROIS CORPS

Les mains placées transversalement sur le bras, on peut masser les trois ventres du triceps à la fois. Avec les doigts et la paume d'une main, on ramène le muscle vers soi en le tordant, tandis qu'on le comprime avec le pouce de l'autre main en sens inverse. On alternera les mains pour parcourir toute la longueur de la face postérieure du bras.



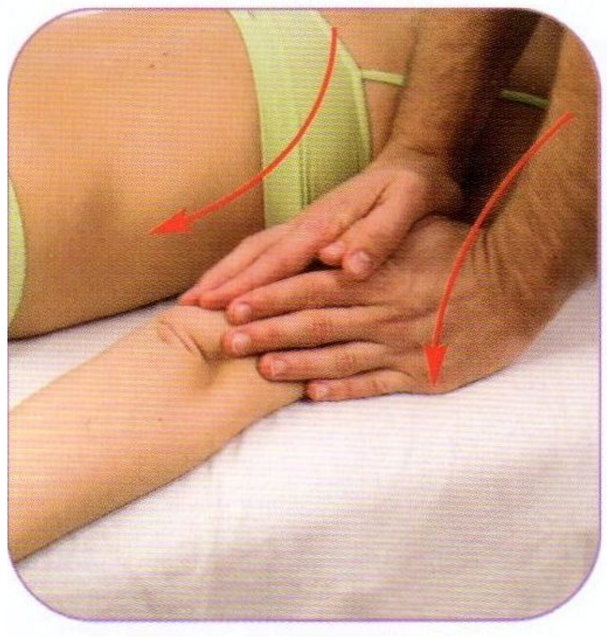
03. PÉTRISSAGE AVEC LES JOINTURES

On descend depuis le haut du triceps en pétrissant tout le muscle d'un seul mouvement en éventail. On exerce une pression intense pour réduire les contractures accumulées dans ses fibres avec les doigts d'une seule main, ou ceux des deux mains placées l'une devant l'autre.



04. PERCUSSION CUBITALE

De même que pour la région antérieure du bras, les percussions doivent être de force modérée. L'objectif est de transmettre une vibration aux muscles sans endommager l'humérus.



05. PRESSION AVEC LES DEUX MAINS

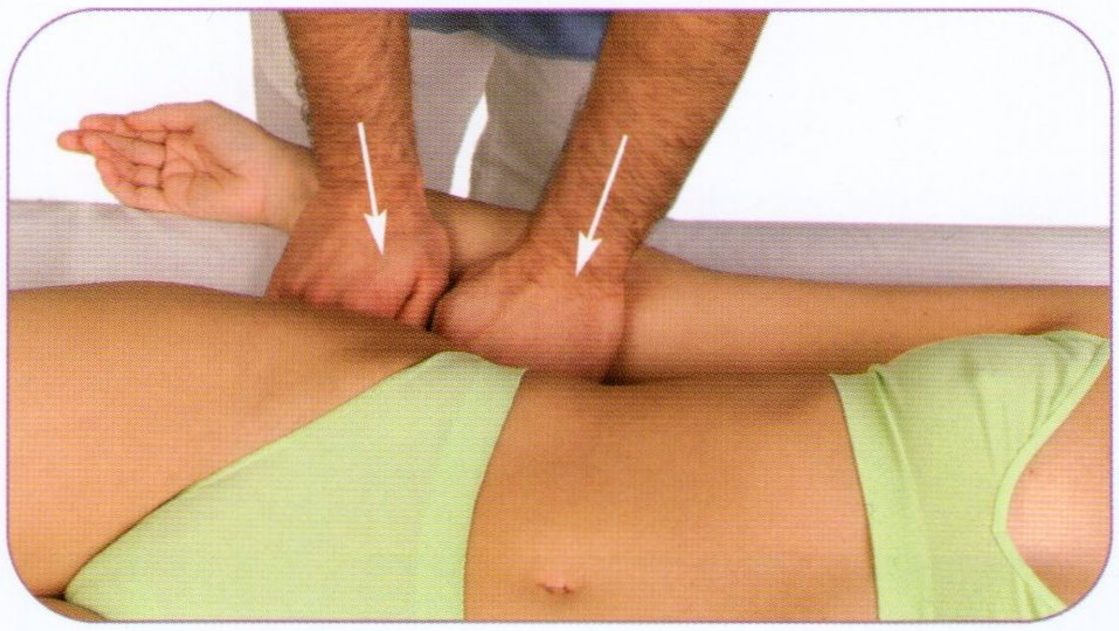
Avec les paumes des mains ouvertes, sans bouger, on exerce une pression sur la face postérieure du bras. On embrasse la surface la plus large possible, et on maintient la force de pression en s'aidant du poids de son propre corps.

LA FACE ANTÉRO-INTERNE DE L'AVANT-BRAS

C'est dans cette partie du corps que logent les muscles fléchisseurs du poignet et des doigts ainsi que les muscles pronateurs de l'avant-bras. Les muscles pronateurs se chargent de la rotation de l'avant-bras de sorte que la paume de la main se tourne vers le haut ou vers le bas. La personne qui se fait masser les avant-bras peut être assise ou allongée sur le dos, les paumes dirigées vers le ciel.

01. PÉTRISSAGE AVEC LES DOIGTS

Pour pouvoir masser ces muscles puissants, il faut exercer une forte pression dessus avec l'extrémité des doigts. On parcourt l'avant-bras sur toute sa longueur en décrivant des mouvements circulaires avec les doigts des deux mains, et on insiste sur la zone d'insertion haute.

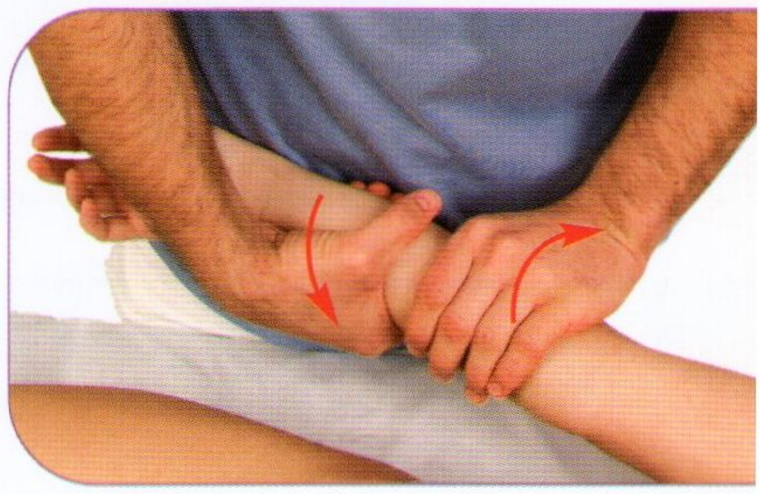


02. PRESSION TRANSVERSALE

On parcourt toute la longueur de l'avant-bras avec les talons des deux mains simultanément. Les mains doivent être placées de manière transversale par rapport au bras. À chaque fois qu'on les change de place, on exerce une pression durant quelques secondes.

03. PÉTRISSAGE AVEC LES POUCES

On utilise maintenant les pouces pour parcourir de nouveau les faisceaux musculaires et tendineux de la région, en montant et descendant le long du bras avec des mouvements circulaires alternants. La pression exercée doit être suffisamment forte pour pétrir efficacement ces muscles puissants, en particulier au niveau de la zone d'insertion du coude.

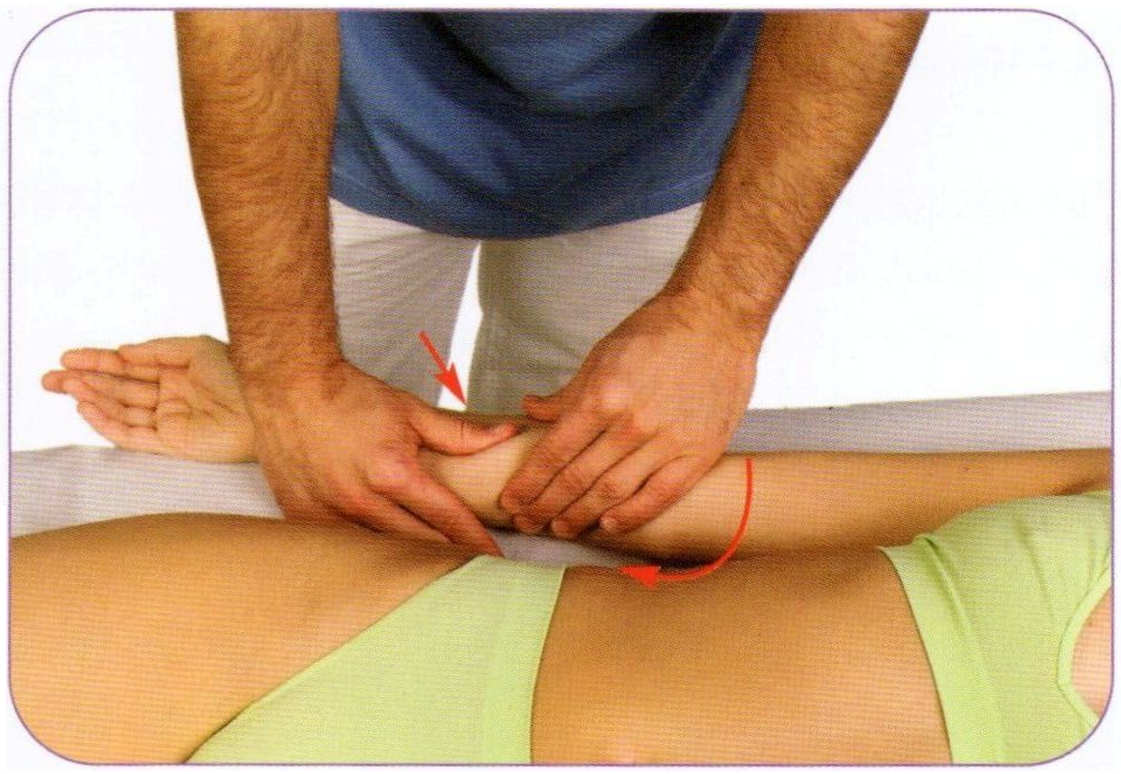


04. FROTTEMENT AVEC TORSION

On enroule ses mains autour de l'avant-bras comme des bracelets, puis on les fait glisser dans deux directions opposées et on inverse le sens du mouvement. On répétera l'opération plusieurs fois en partant du centre de l'avant-bras et en glissant le long de celui-ci, mains jointes ou séparées. Cette manœuvre permet aussi la friction.

05. FROTTEMENT DE VIDAGE

La main s'appuie, paume ouverte, sur le poignet. Index et pouce écartés des deux côtés du bras, on fait glisser sa main en direction du coude en appliquant une légère pression comme si l'on voulait déplacer le sang contenu dans le membre et le renvoyer vers le cœur.

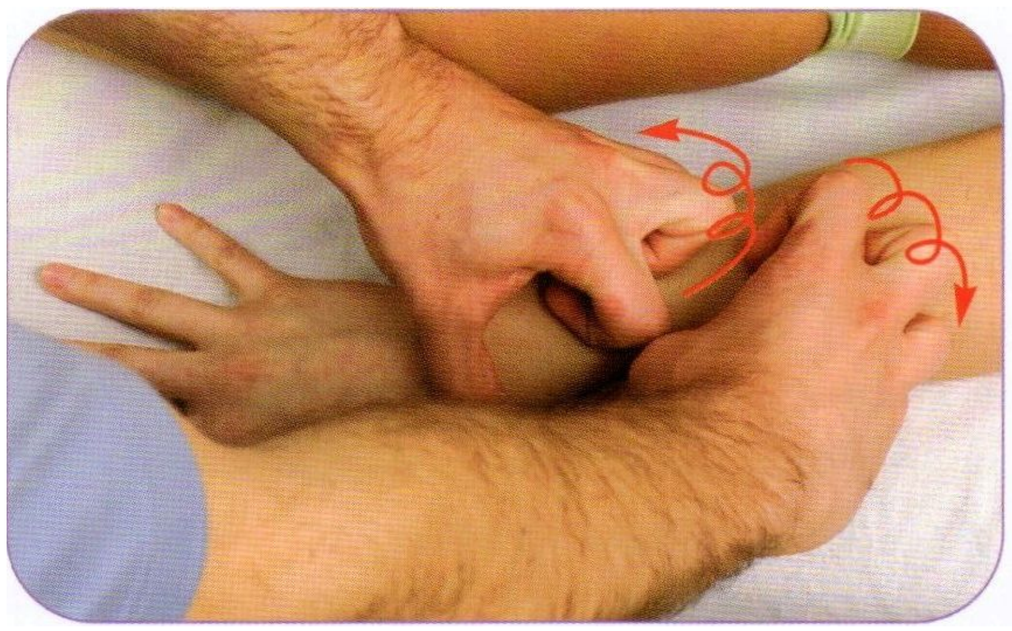


06. PÉTRISSAGE

On prend toute la face antérieure de l'avant-bras en main et on la pétrit avec force, surtout dans sa région haute, pour travailler les puissants muscles fléchisseurs.

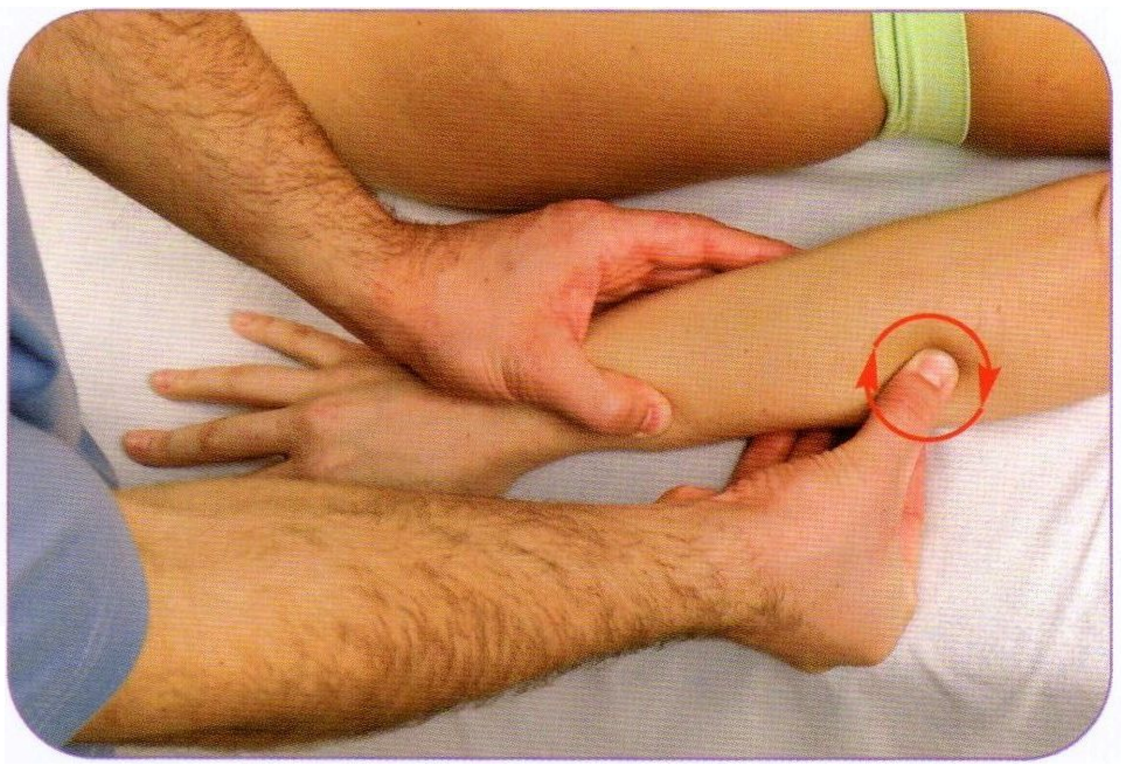
LA FACE POSTÉRO-EXTERNE DE L'AVANT-BRAS

Dans la région postérieure de l'avant-bras logent les muscles extenseurs du poignet et des doigts, ainsi que les muscles supinateurs de l'avant-bras, à l'exception du biceps - dont la fonction est de faire pivoter l'avant-bras de sorte à tourner la paume de la main de bas en haut. La personne recevant le massage s'allongera sur le ventre, les bras le long du corps, paume vers le bas.



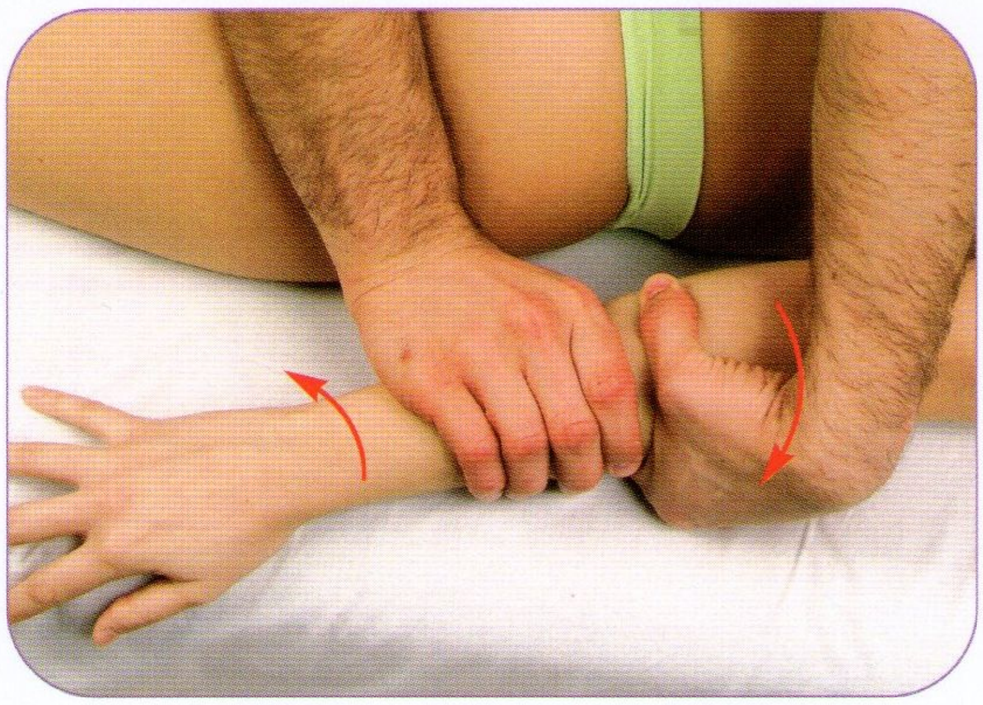
01. PÉTRISSAGE AVEC LES JOINTURES

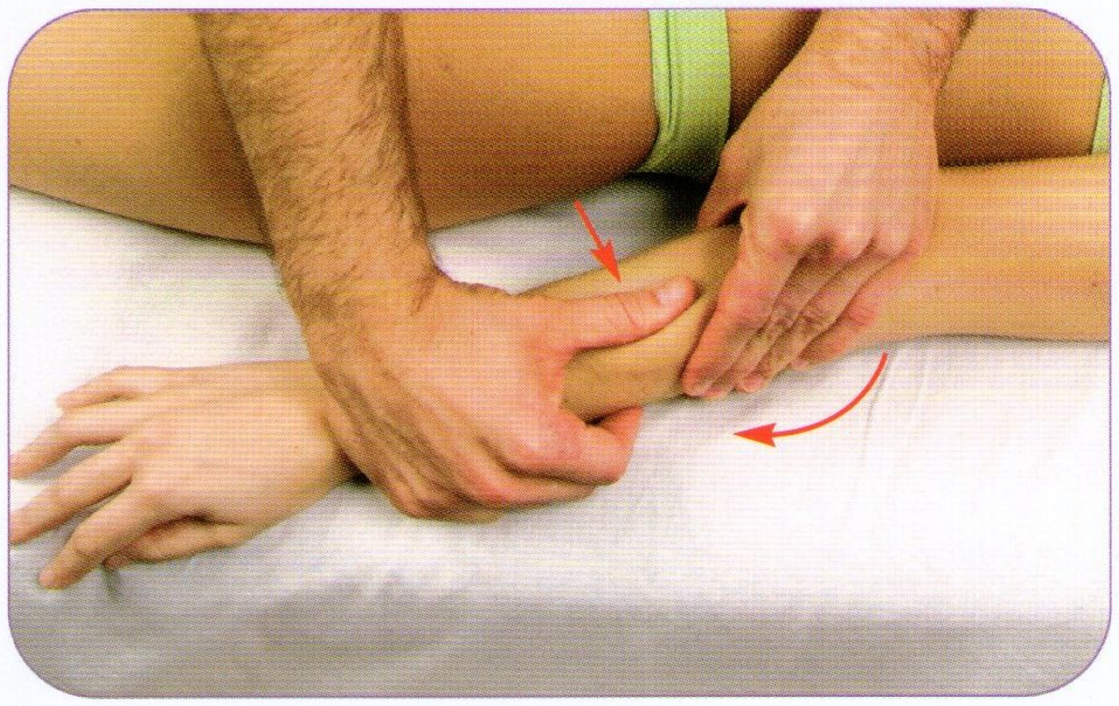
On parcourt la face postéro-externe de l'avant-bras sur toute sa longueur, dans les deux directions. On applique des mouvements circulaires avec les jointures de ses doigts fléchis jusqu'à ce que l'on sente les muscles se détendre sous ses mains.



02. FRICTIONS CIRCULAIRES PONCTUELLES

Après avoir appliqué le massage antérieur à tout l'avant-bras, on repère les points les plus tendus et on exerce dessus une pression et un mouvement circulaire sans glisser sur la peau.





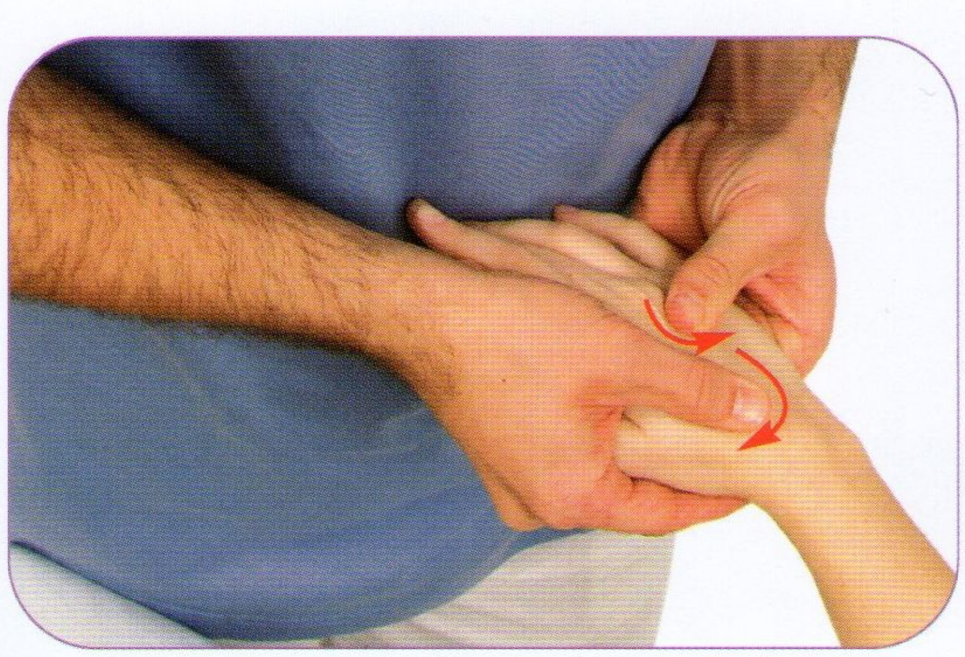
03. FROTTEMENT AVEC TORSION

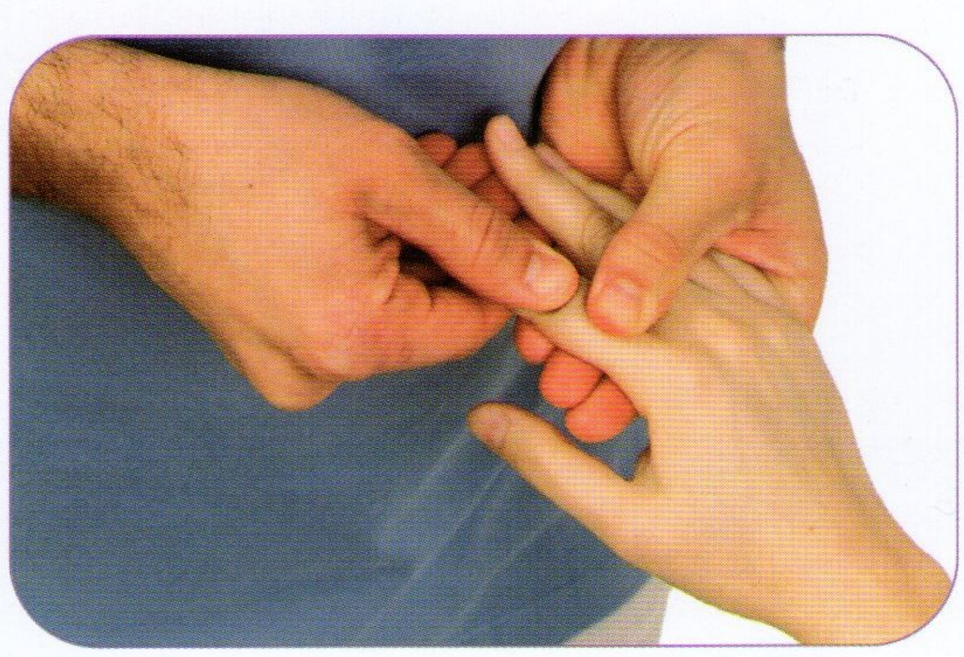
On procédera de la même manière que pour la région antérieure de l'avant-bras, mais, cette fois, les paumes des mains tourneront dans des directions opposées sur les muscles extenseurs et supinateurs.

04. PÉTRISSAGE

La paume et les doigts d'une main vont maintenant comprimer les muscles extenseurs et supinateurs contre le pouce de l'autre main. On peut embrasser l'ensemble de la face postérieure de l'avant-bras dans une seule main, que l'on va faire glisser sur toute la longueur du membre.

LES MUSCLES INTRINSÈQUES DE LA MAIN



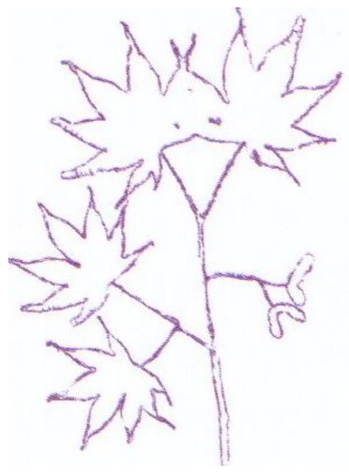


01. AVEC LES POUCES, PÉTRISSAGE DE LA PAUME, DU DOS ET DES DOIGTS DE LA MAIN

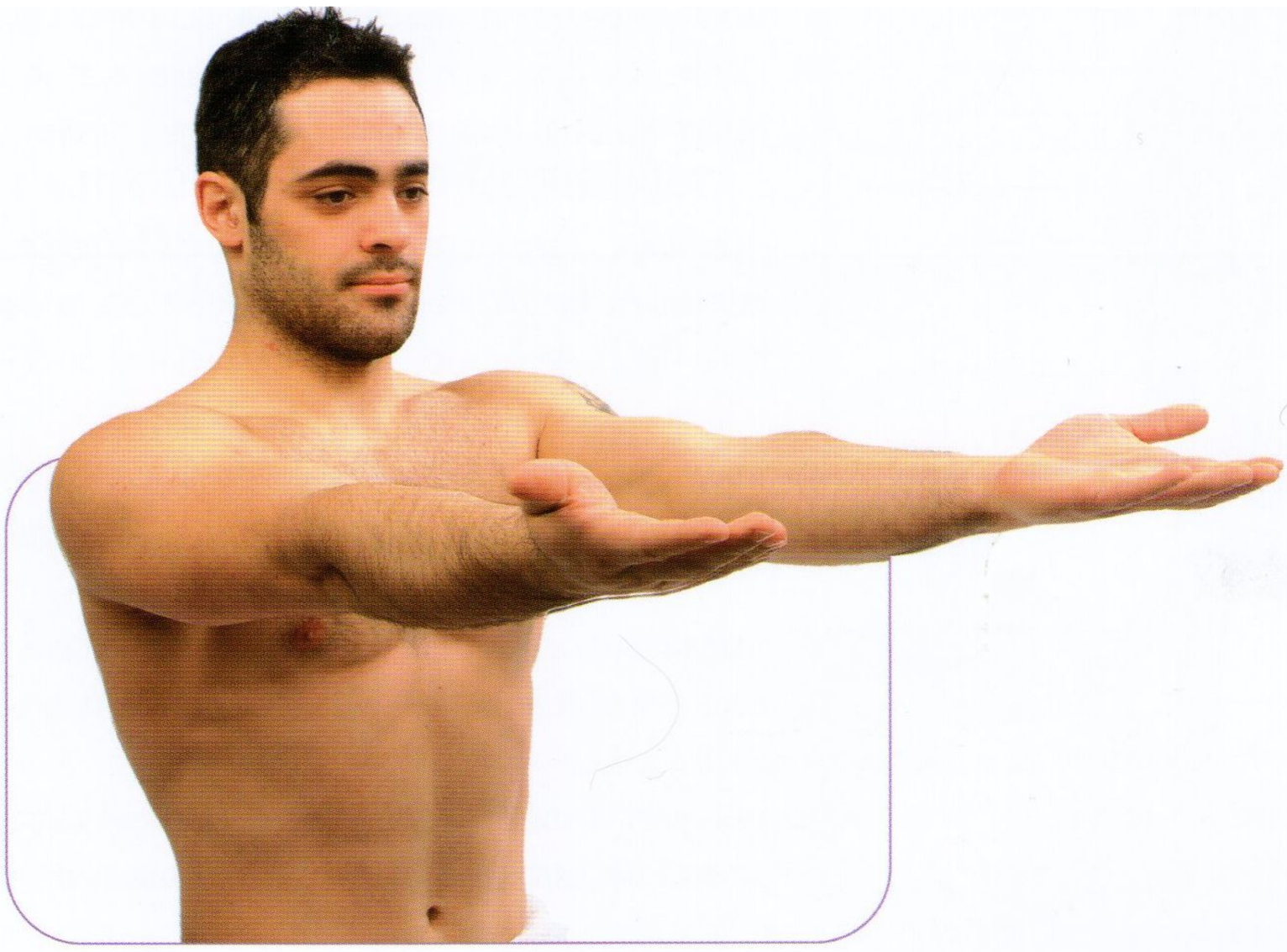
On réalise des mouvements circulaires en alternant les pouces pour réduire la tension des petits muscles de la main. On parcourt ainsi la paume, le dos et les doigts en insistant sur les zones surchargées, c'est-à-dire les muscles lombricaux et interosseux des métacarpes.

02. PÉTRISSAGE CIRCULAIRE AVEC LE POING

Ce massage s'applique sur la main relâchée. En faisant tourner son poignet, on peut pétrir avec son poing toute la surface de la main en décrivant des cercles.



06 L'automassage thérapeutique dans les troubles rhumatismaux et les douleurs articulaires



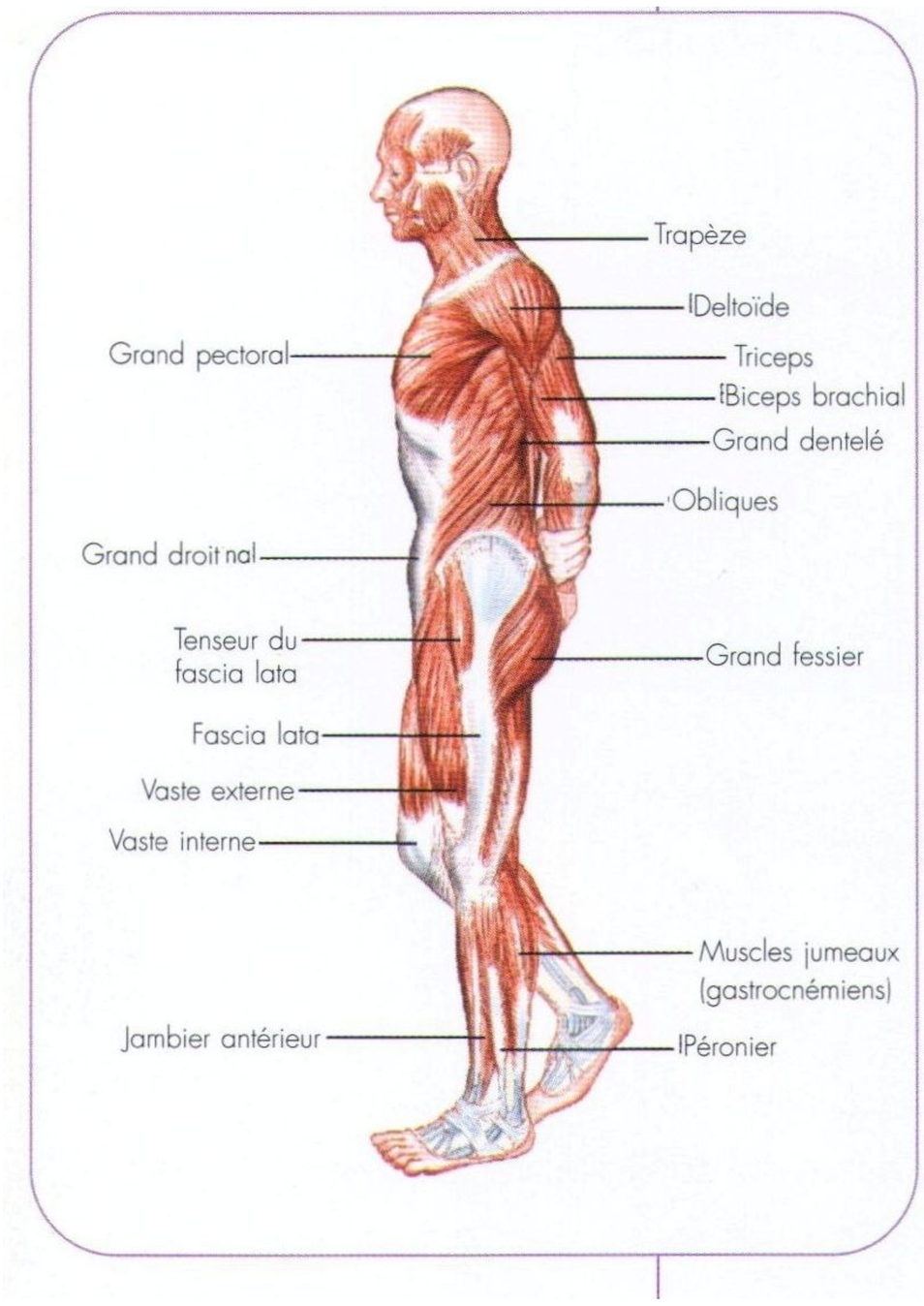
Les maladies rhumatismales affectent l'appareil locomoteur responsable du mouvement humain. Chacun d'entre nous en a déjà entendu parler, en particulier de l'arthrose et de l'arthrite rhumatoïde, le vieillissement de la population rendant ces problèmes de plus en plus communs. Chaque trouble obéit à des processus pathologiques différents, mais leurs conséquences sur les fonctions de l'organisme sont sensiblement identiques :

- Douleurs articulaires
- Inflammations
- Apparition de déformations et de déviations articulaires
- Perte de mobilité des articulations
- Dégénérescence articulaire

Il existe deux grands groupes de processus rhumatismaux : ceux générés par l'organisme lui-même et ceux qui sont la conséquence de lésions traumatiques ou de troubles mécaniques dans les articulations. Le massage et l'exercice modéré permettent, du fait de leurs effets thérapeutiques, de lutter contre les conséquences de ces processus chroniques.

ANATOMIE DES ARTICULATIONS

Les articulations sont les jonctions entre les os ; ce sont les axes qui permettent les mouvements du corps humain. Il en existe différents types : vous découvrirez ci-dessous les éléments constitutifs des plus complexes d'entre elles.



- Surface articulaire : parties des deux os qui sont en contact.

- Membrane synoviale : tissu qui tapisse les parois internes d'une articulation ; il secrète le liquide synovial qui remplit la cavité articulaire et la lubrifie, facilitant le mouvement articulaire et le rendant plus doux. Le liquide synovial nourrit aussi le cartilage articulaire.

- Cartilage : tissu élastique et flexible qui recouvre et protège les surfaces articulaires afin d'éviter le contact direct des os durant le mouvement et donc l'usure de ceux-ci.

- Capsule : membrane qui unit les deux os, délimite la cavité articulaire et constitue l'enveloppe extérieure de l'articulation.

- Ligaments : ce sont des bandes de tissu fibreux très résistant qui viennent renforcer la fixation et le maintien de l'articulation.

- Disques et ménisques : lames de tissu qui jouent le rôle d'amortisseurs au sein de l'articulation et améliore le mouvement.

La souffrance peut être causée par une lésion ou la dégénérescence de ces divers éléments. Le périoste peut, lui aussi, provoquer des douleurs très intenses. Il s'agit du tissu très sensible qui recouvre les os et qui peut être touché par l'érosion dans les phases les plus avancées de la maladie.

Il est certain que toutes les parties des articulations sont très profondes, et qu'il est presque impossible d'y accéder avec les mains. Pour autant, le massage thérapeutique peut apporter un bénéfice au patient, qui sera la conséquence indirecte des effets mécaniques de l'application des mains du masseur.

QUELS SONT LES EFFETS DU MASSAGE SUR LES PROBLÈMES RHUMATISMAUX ?

- Il affaiblit la douleur.

- Il augmente l'irrigation sanguine de la région du corps touchée.

- Il diminue les contractures musculaires qui apparaissent comme effets secondaires.

• Il lutte contre l'affaiblissement et la dégénérescence des structures protectrices des articulations : les ligaments et les muscles.

• Il facilite l'élimination et l'évacuation locale des déchets provenant des réactions inflammatoires.

• Il améliore la sensibilité de la région endolorie.

• Il augmente la propre estime du patient que se sent utile et a le sentiment de participer activement à la lutte contre sa douleur chronique.

QUELLES SONT LES LIMITES DU MASSAGE THÉRAPEUTIQUE SUR LES TROUBLES RHUMATISMAUX ?

• Il n'évite pas l'évolution de la maladie.

• Il n'a aucun effet sur la détérioration des articulations.

FROID OU CHAUD ?

La douleur peut être soulagée par le patient lui-même, via l'application d'une source de froid ou de chaleur. Toutefois, il ne faut jamais avoir recours à la chaleur lors de crises aiguës ou à l'apparition de premiers signes. En effet, à ces moments-là, la région articulaire est très enflammée, et la chaleur pourrait aggraver l'inflammation. On recommande donc le recours au froid pour maîtriser l'inflammation. Le massage est aussi contre-indiqué durant la phase inflammatoire car il augmente la température dans la région du corps traitée.

AUTOMASSAGE ET AUTO-MOBILISATION DES ARTICULATIONS

L'automassage thérapeutique ne doit pas être très intense. Lorsqu'on traite des régions du corps en état de dégénérescence, la pression doit être légère. L'objectif n'est pas de toucher l'articulation elle-même, mais d'obtenir des effets plus généraux comme éviter les contractures dans les muscles qui entourent l'articulation, ou améliorer l'irrigation sanguine de la région, par exemple.

Outre les gestes classiques du massage, on utilisera les auto-mobilisations actives et passives ainsi que des étirements en vue de réchauffement de l'articulation.

Dans la majorité des techniques, on pourra être assis sur une chaise ou au sol : c'est la position qui permet en effet la meilleure mobilité pour accéder aux différentes régions du corps. Évidemment, suivant le degré de gravité de son cas, on cherchera la position idéale qui permet d'accéder à l'articulation à traiter avec ses mains sans pour autant forcer sur le reste du corps.

On travaillera une articulation, puis immédiatement après l'articulation symétrique de l'autre côté du corps. Il arrive parfois qu'on ne souffre que d'un genou, mais, même dans ce cas, on se massera les deux genoux afin d'agir de manière préventive et de soulager l'articulation saine que l'on soumet inconsciemment à une plus grosse charge de travail.

Dans une hygiène de vie idéale, il faudrait pratiquer l'automassage thérapeutique contre les problèmes rhumatismaux au moins une fois par jour, car le massage a de véritables effets préventifs, tandis qu'il agit plus difficilement lorsque la douleur s'est déjà établie.

LA HANCHE

La dégénérescence rhumatismale de la hanche entraîne une gêne importante car les articulations des membres inférieurs supportent en permanence le poids du corps. Non seulement il y a la douleur, mais le malade perd en mobilité, certains mouvements devenant impossibles, comme l'extension vers l'arrière dans l'arthrose de la hanche. Il est donc déterminant de ne pas surcharger ses articulations et de prévenir leur dégradation. On évitera la surcharge pondérale, on utilisera une canne pour marcher, on ne restera pas trop longtemps debout ou assis, on ne s'assiéra pas sur des chaises très basses et on pratiquera des sports favorisant l'extension de la hanche et renforçant le grand fessier et les ischio-jambiers.

01. AVEC LES JOINTURES, PÉTRISSAGE DES ABDUCTEURS

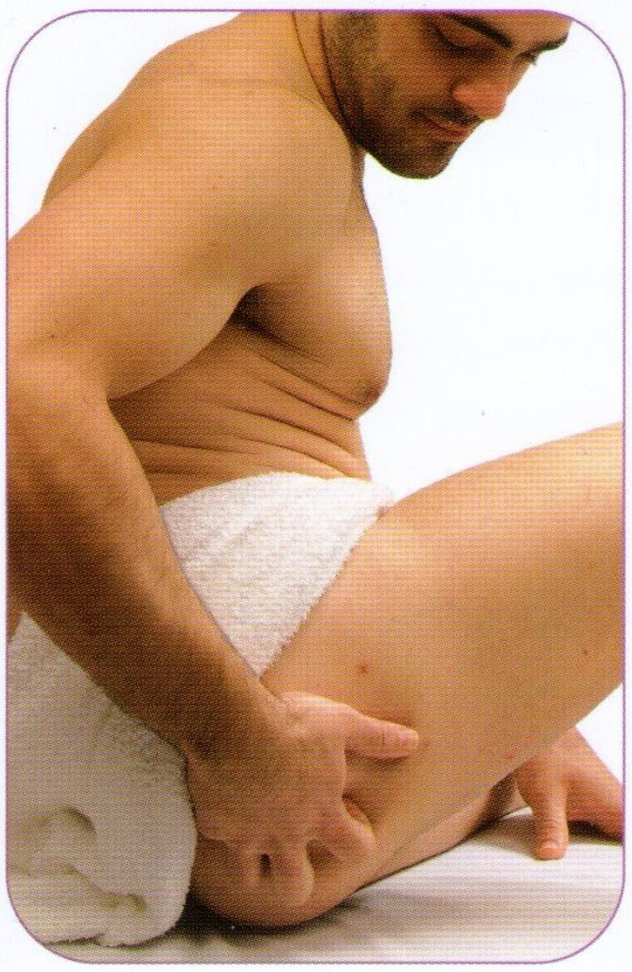
Les muscles abducteurs des jambes se trouvent dans la région latérale de la cuisse : il s'agit du tenseur du fascia lata et du moyen fessier. La dégénérescence articulaire a pour conséquence surcharge et tension dans cette région. Il faut donc en prendre soin : pour ce faire, on va s'asseoir de telle sorte que la jambe à masser soit légèrement surélevée et qu'on puisse la traiter sans avoir à se pencher trop en avant. On peut s'installer sur une chaise avec le pied en appui sur un tabouret assez haut ou au sol sur un tapis. On commencera alors par un massage circulaire avec les jointures, lequel partira de la hanche et descendra jusque sur la face latérale du genou. Puis on remontera sans changer la position de sa main ni son mouvement jusqu'au point de départ. Si au passage, on rencontre des points de tension ou des zones douloureuses, on prendra le temps de les masser pendant quelques secondes supplémentaires.

02. PÉTRISSAGE DE LA FACE ANTÉRIEURE DE LA CUISSE ET DU BASSIN

Dans la même position assise, mais avec la jambe moins fléchie, la tension sera moins importante au niveau du quadriceps et du psoas. Ces deux derniers muscles sont responsables de la flexion de la hanche, et bien que le psoas soit profond et qu'on ne puisse le masser directement, on va tout de même chercher à lutter contre ses éventuelles contractures. On pratique donc des mouvements circulaires avec les doigts depuis le haut du bassin au niveau de l'insertion des muscles jusque sur la cuisse.

03. AVEC LES PAUMES ET LES DOIGTS, PÉTRISSAGE DES ADDUCTEURS

Ces muscles s'étendent sur toute la partie interne de la cuisse, et même sur la région de l'aine, où des douleurs rhumatismales peuvent fréquemment faire leur apparition. En position assise, on écarte légèrement les jambes, de sorte à pouvoir masser avec les deux mains placées de manière transversale par rapport à la cuisse. On descend de l'aine jusqu'à la partie interne du genou, puis on remonte en utilisant la même technique.



04. AVEC LES JOINTURES, PÉTRISSAGE DU GRAND FESSIER

Ce massage peut se pratiquer assis sur une fesse uniquement de sorte que l'autre soit libre de tout appui, ou bien allongé sur le côté. Le fessier est un muscle très puissant ; on utilisera donc les jointures de ses doigts repliés pour le masser avec des mouvements circulaires.
On parcourt toute sa surface depuis la région lombaire jusqu'à l'arrière de la jambe en s'arrêtant sur les zones les plus tendues ou les plus douloureuses. Le plus souvent les zones de tension sont dans la région centrale du muscle où se trouve la partie postérieure de l'articulation de la hanche que l'on peut palper.

LE GENOU

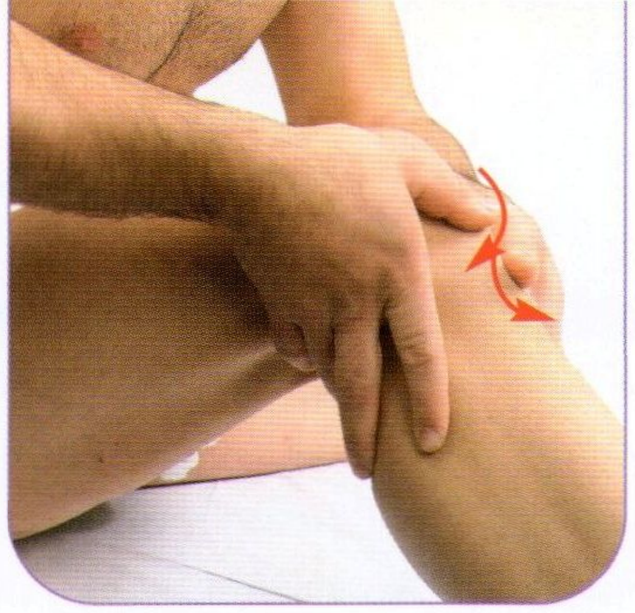
Les genoux touchés par les rhumatismes souffrent souvent aussi de l'apparition de déformations osseuses et articulaires. Il est donc très important de ne pas forcer dessus afin d'éviter une dégénérescence et un affaiblissement des protections musculaires et ligamenteuses. On évitera en conséquence les postures forcées comme la position accroupie, on veillera à ne pas trop marcher ou trop monter d'escaliers, et on utilisera une canne pour diminuer la charge lors de la marche. L'arthrose du genou est l'arthrose la plus fréquente.

01. AVEC LES DOIGTS,
PÉTRISSAGE SYMÉTRIQUE

La meilleure position pour ce massage est assis, le genou relevé à hauteur des bras afin d'éviter toute tension du dos. On pose une main de chaque côté de son genou, puis on décrit des mouvements circulaires avec ses doigts (sans les pouces) en partant des parties latérales de la cuisse pour atteindre le mollet. Si l'on repère des déformations, on doit éviter d'appuyer trop dessus.

02. AVEC LES DOIGTS ET LES PAUMES, PÉTRISSAGE AU-DESSUS DE LA ROTULE

Pour cet automassage, on devra faire preuve d'un peu de souplesse et faire pivoter son tronc, en cherchant, bien sûr, la position la plus commode. On tire sur le tissu musculaire et tendineux avec les doigts d'une main, puis on comprime les zones de tension avec le pouce de l'autre main dans le sens inverse. Les mains doivent être placées de façon transversale par rapport à la jambe. La zone la plus tendue se trouve juste au-dessus de la rotule. On montera sur la cuisse en utilisant la même technique afin d'y éviter les contractures.

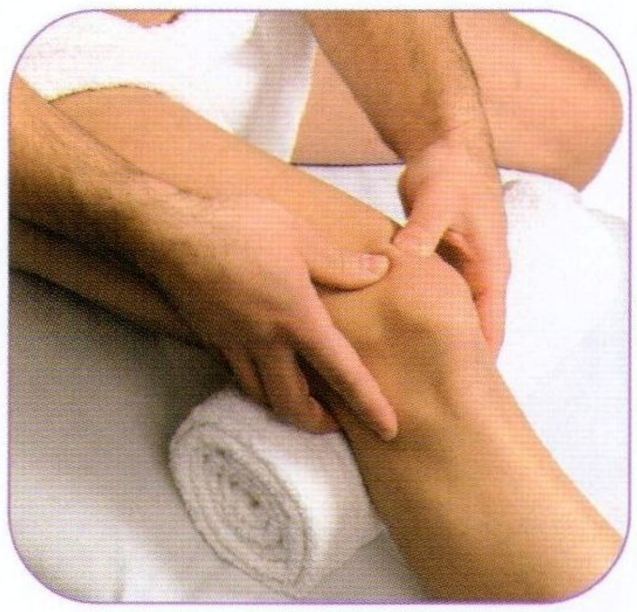


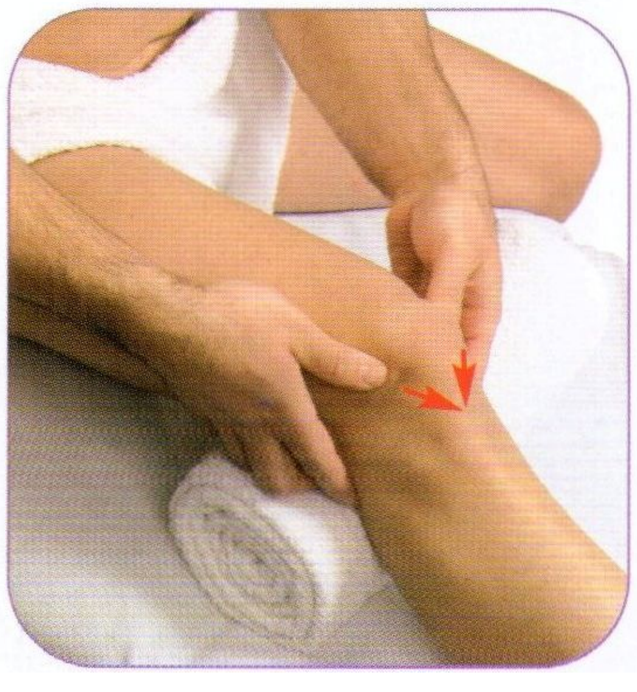
03. AVEC LES POUCES, PÉTRISSAGE AU-DESSOUS DE LA ROTULE

On va maintenant masser la zone d'insertion située sur la partie haute du tibia. On place ses pouces juste en dessous de la rotule au niveau des tissus mous que l'on peut palper. Puis on masse le dessus et les côtés du faisceau de fibres avec des mouvements circulaires et en alternant les pouces. Pour poursuivre le massage sur la jambe, on peut descendre le long de sa face la plus externe où logent le muscle tibial antérieur et les péroniers, car, sur sa face interne, on ne pourrait sentir que l'os du tibia.

04. AVEC LES JOINTURES, PÉTRISSAGE DE LA PATTE D'OIE

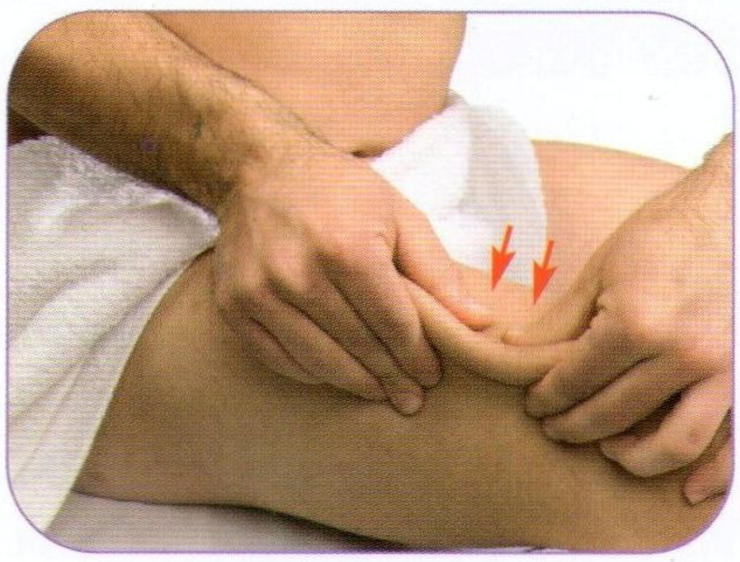
La patte-d'oie est une structure tendineuse qui se trouve dans la région postérieure et interne du genou. La dégénérescence articulaire peut affecter cette zone d'insertion. Pour la masser, on pratiquera des mouvements circulaires avec les jointures de ses doigts. On évitera de masser le creux poplité (ou jarret), c'est-à-dire l'arrière du genou, dans lequel logent - comme on l'a déjà souligné - d'importantes connexions vasculaires et nerveuses. Il est possible de faire ce massage assis, le genou à moitié plié, avec la main opposée à celui-ci.





05. MASSAGE CIRCULAIRE AUTOUR DU GENOU

On s'aide de ses deux pouces pour éliminer la tension de la région de la rotule. Pour ce faire, le genou doit être complètement étendu, sans contraction musculaire active. Il est très difficile de mobiliser la rotule si la jambe n'est pas en appui et relâchée. Avec les pouces, on fait tout le tour de la rotule. À chaque passage, la région doit se détendre un peu plus.



06. PALPER-ROULER

Il est courant de trouver des zones d'adhérences là où il y a surcharge du fait d'une articulation souffrant de rhumatismes. Lorsque le genou a ce type de troubles, le quadriceps, par exemple, en présente. Pour lutter contre ce problème, on pincera les tissus entre les pouces et les index de chaque main, et on poussera le bourrelet formé depuis l'intérieur de la cuisse jusqu'à sa face externe. Ce geste est plus simple à pratiquer de manière transversale.

LA CHEVILLE ET LE PIED

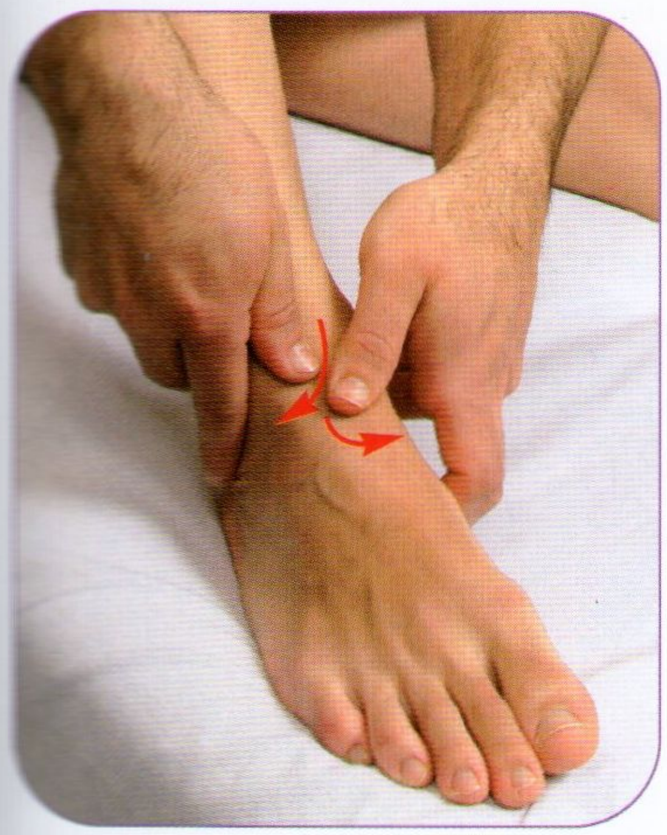
Il est moins fréquent de rencontrer des personnes avec des rhumatismes aux articulations de la cheville ou du pied. Celles-ci souffrent en général d'arthrose causée par des lésions traumatiques ou de troubles au niveau du gros orteil.

01. FROTTEMENT CIRCULAIRE DE LA MALLÉOLE INTERNE

La malléole interne est une région osseuse du tibia que l'on peut visualiser facilement puisqu'elle fait saillie sur la partie interne de la cheville. Pour pouvoir la masser, on peut croiser une jambe sur l'autre et poser le pied à traiter sur la cuisse opposée. On tracera des cercles tout autour du périmètre de la malléole avec un pouce dans un sens, puis avec l'autre pouce dans le sens inverse, et ainsi de suite.

02. FROTTEMENT CIRCULAIRE DE LA MALLÉOLE EXTERNE

La malléole externe est une proéminence de l'os du péroné, située dans la région externe de la jambe. Pour accéder à cette zone de la cheville, l'idéal est de s'asseoir sur une chaise et de poser son pied sur un support élevé ou de s'asseoir au sol sur un tapis. Comme pour le massage précédent, on parcourt le périmètre de la malléole dans un sens, puis dans l'autre en alternant les pouces.

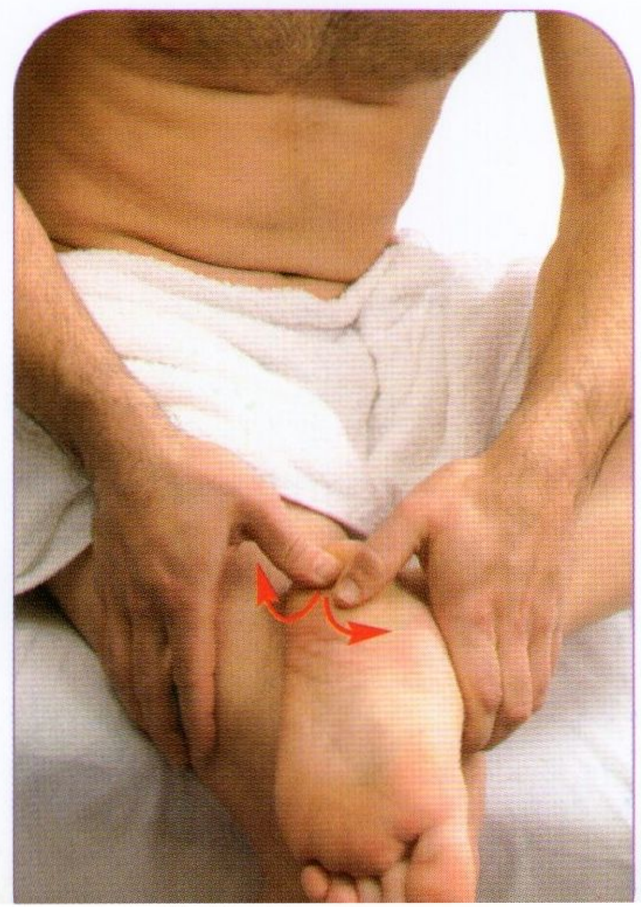


03. MASSAGE DE LA LIGNE ANTÉRIEURE FORMÉE PAR LE TIBIA ET LE PIED

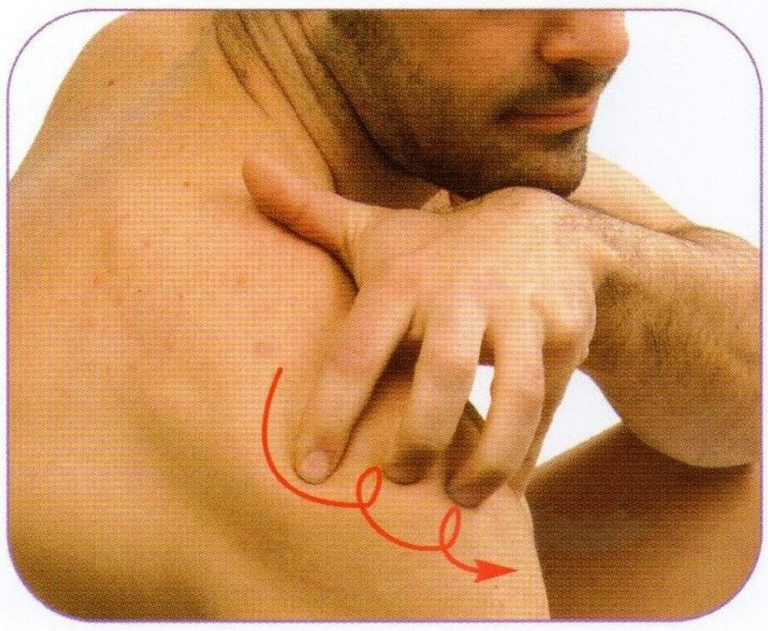
La région antérieure de l'articulation de la cheville peut être douloureuse lorsqu'on souffre de rhumatismes ou de traumatismes. On la massera avec ses pouces de haut en bas jusque sur le dos du pied. Pour bien accéder à sa cheville, on peut croiser la jambe à traiter par-dessus l'autre, l'essentiel étant d'éviter de l'appuyer au sol car cela provoquerait une flexion de la cheville à 90° et réduirait la zone de massage.

04. AVEC LES POUCES, MASSAGE DU TALON

Avec la même technique que précédemment, on masse toute la région postérieure de la cheville, y compris le talon, le tendon d'Achille et l'os calcanéum qui permet de s'appuyer sur le sol. On commence par la partie supérieure avec un pouce de chaque côté, et on termine en insistant sur le talon et la plante du pied.

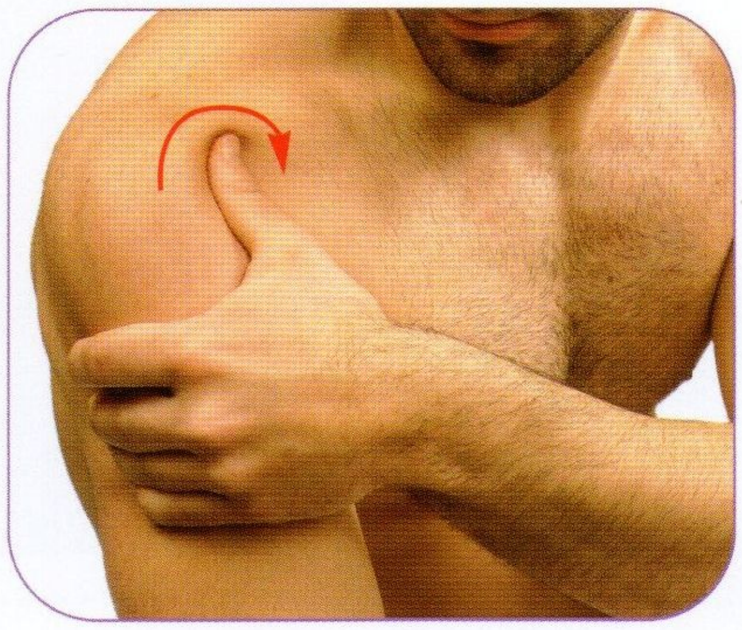


Les rhumatismes de l'épaule peuvent en limiter le mouvement. Il faut donc pratiquer les exercices adéquats pour garder le plus de mobilité possible. On évitera les mouvements en force avec une montée de l'épaule à plus de 90°, en particulier pendant les périodes de crises aiguës.



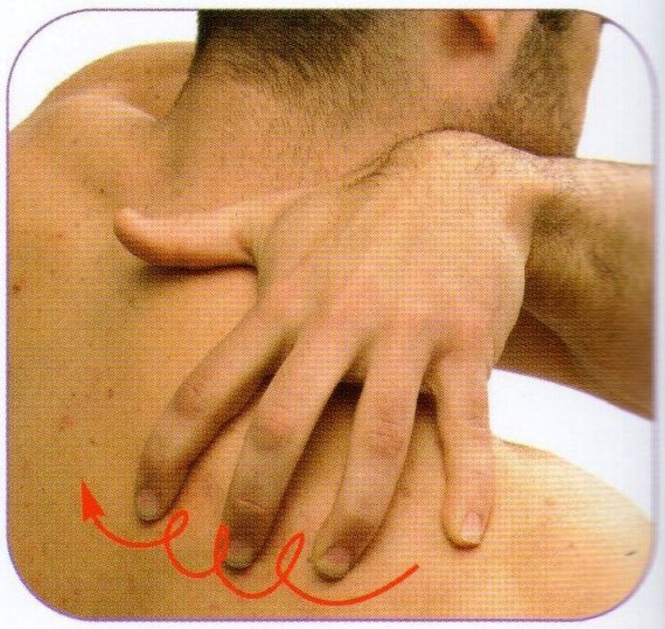
01. AVEC LES DOIGTS, PÉTRISSAGE DU DELTOÏDE

Le deltoïde est le muscle qui couvre la tête de l'humérus comme une épaulette. Avec les quatre doigts d'une main, on va masser l'épaule du bras opposé en décrivant des mouvements circulaires de manière transversale et longitudinale sur les fibres de ce muscle. On traitera l'ensemble du muscle de sa partie haute près du trapèze à son insertion dans la face externe du bras.



02. AVEC LE POUCE, FROTTEMENT CIRCULAIRE

La dégénérescence articulaire qui produit les troubles rhumatismaux peut affecter l'épaule et y provoquer de fortes douleurs. Pour les soulager et éliminer la tension accumulée, on massera son épaule avec le pouce du bras opposé en décrivant des cercles sur toute cette région du corps. On insistera sur les points les plus douloureux.



03. AVEC LES DOIGTS, PÉTRISSAGE DE LA RÉGION DE L'OMOPLATE

On passe une main par-dessus l'épaule du bras opposé afin d'en atteindre la région postérieure. On décrit alors des mouvements circulaires avec ses doigts (sans le pouce) pour masser les muscles qui s'insèrent dans l'os de l'omoplate et dans la partie postérieure de la tête de l'humérus.

04. FRICTION CIRCULAIRE DE L'INSERTION DU DELTOÏDE

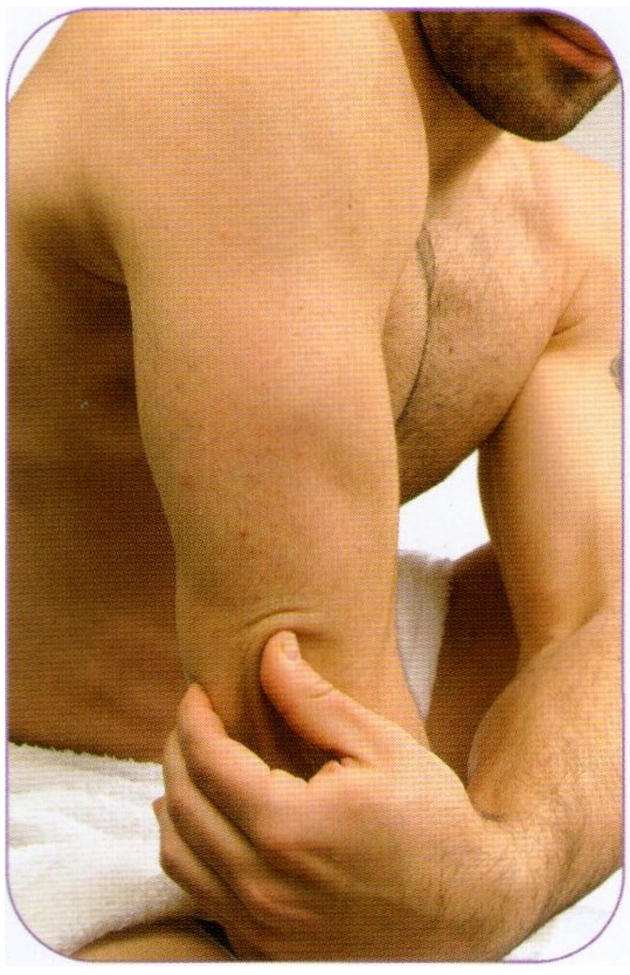
L'insertion du deltoïde se trouve dans la face extérieure du bras, près de la tête de l'humérus. Avec le pouce du bras opposé à l'épaule à masser, on va appuyer à cet endroit pendant plusieurs secondes avant d'y faire des mouvements circulaires. Comme il s'agit d'une friction, le doigt ne doit pas glisser sur la peau, mais atteindre directement les tissus plus profonds.

05. AUTO MOBILISATION CIRCULAIRE DE L'ÉPAULE

On prend dans une main la partie la plus grande possible de l'épaule du bras opposé et on exerce une légère pression tout en aidant l'articulation à faire des cercles en arrière puis en avant.

LE COUDE

La règle la plus importante à suivre ici est de ne jamais masser la partie antérieure du coude. Cette région a, en effet, une tendance à la fibrose au moindre souci. Par ailleurs, elle abrite de nombreux nerfs et vaisseaux peu protégés. Les troubles du coude sont rares, à l'exception des tendinites, dont l'origine est en général traumatique, ou qui sont provoquées par une surcharge.



01. PÉTRISSAGE DE L'INSERTION DU TRICEPS

On pince la chair entre son pouce et son index pour attraper le tendon du triceps, situé dans la région postérieure du coude, au-dessus de l'olécrane, l'os du coude. Un mouvement ascendant de va-et-vient permettra de masser la région et d'éliminer la tension accumulée.

02. AVEC LES DOIGTS ET LA PAUME, PÉTRISSAGE DES MUSCLES FLÉCHISSEURS DU POIGNET ET DES DOIGTS

Ensuite, on insistera sur l'insertion des muscles fléchisseurs du poignet et des doigts.
On la trouve dans la région latérale interne du coude, que l'on pincera entre son pouce, e reste de ses doigts et sa paume de main creusée. Des mouvements de traction et de pression permettront de masser l'ensemble des muscles de cette région du corps et donc de réduire la tension qu'ils génèrent dans l'articulation du coude.

03. AVEC LES DOIGTS, PÉTRISSAGE DES MUSCLES EXTENSEURS DU POIGNET ET DES DOIGTS

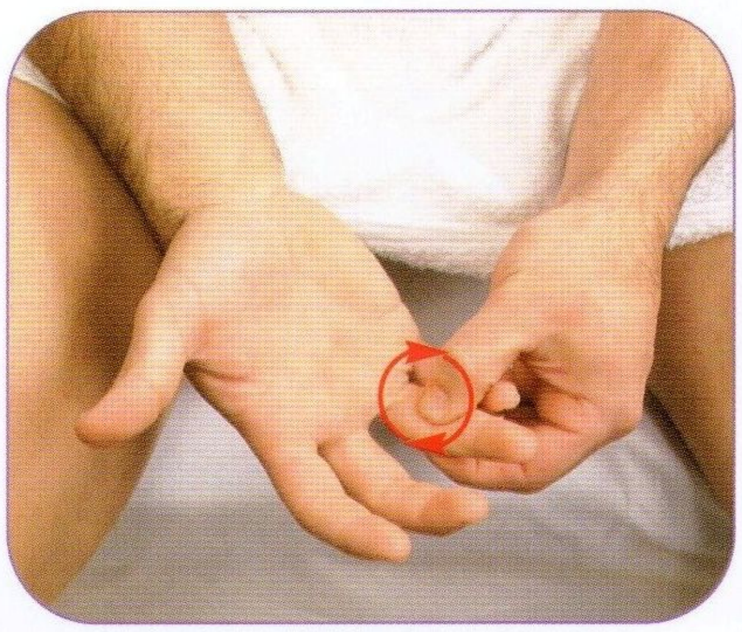
Les muscles extenseurs du poignet et des doigts se situent, pour leur part, dans la partie opposée de l'avant-bras. Cette fois, c'est donc avec les quatre doigts de la main opposée que l'on va masser, via des mouvements circulaires, la région postérieure et externe du coude. Si les muscles se révèlent très tendus, on pourra avoir recours aux jointures de ses doigts repliés pour pétrir avec plus de force.

04. AVEC LE POUCE, PÉTRISSAGE CIRCULAIRE DE L'INSERTION DU BICEPS

Le biceps est le muscle chargé de la flexion et de la supination du coude. Son insertion dans le coude peut être affectée par les troubles touchant cette articulation. On utilisera le pouce de a main opposée pour exercer une pression sur la face antérieure du radius en pratiquant des mouvements circulaires de manière fixe ou en glissant sur la peau, jusqu'à relaxer cette région du corps et en éliminer toute douleur.

LE POIGNET ET LA MAIN

Les troubles rhumatismaux du poignet et de la main sont les plus fréquents : ils provoquent des déformations importantes et occasionnent des douleurs qui compromettent sérieusement leur bon fonctionnement.

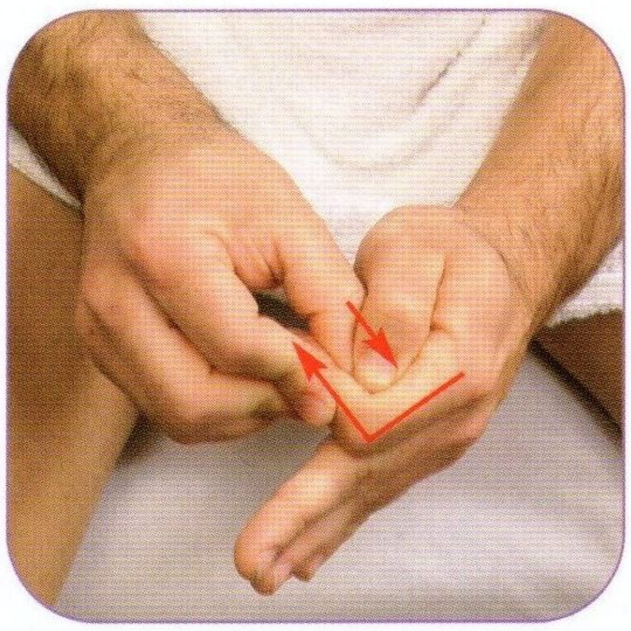


01. MASSAGE DES PETITES ARTICULATIONS DE CHAQUE DOIGT

Le pouce va parcourir une à une les lignes articulaires des doigts pour masser les muscles, les ligaments et les capsules. Le massage doit être à la fois circulaire et linéaire avec une légère friction pour augmenter l'irrigation sanguine.

02. MOBILISATION DE LA 1RE PHALANGE

On pince sa première phalange entre le pouce et l'index de la main opposée. Puis, sans changer de position, on fait passer doucement le doigt en position de flexion et d'extension. On peut aussi lui faire faire un mouvement latéral de séparation et de rapprochement. Il ne faut pas que l'opération soit douloureuse. Une fois le premier doigt traité, on passe au suivant jusqu'à ce qu'on ait fini la main.

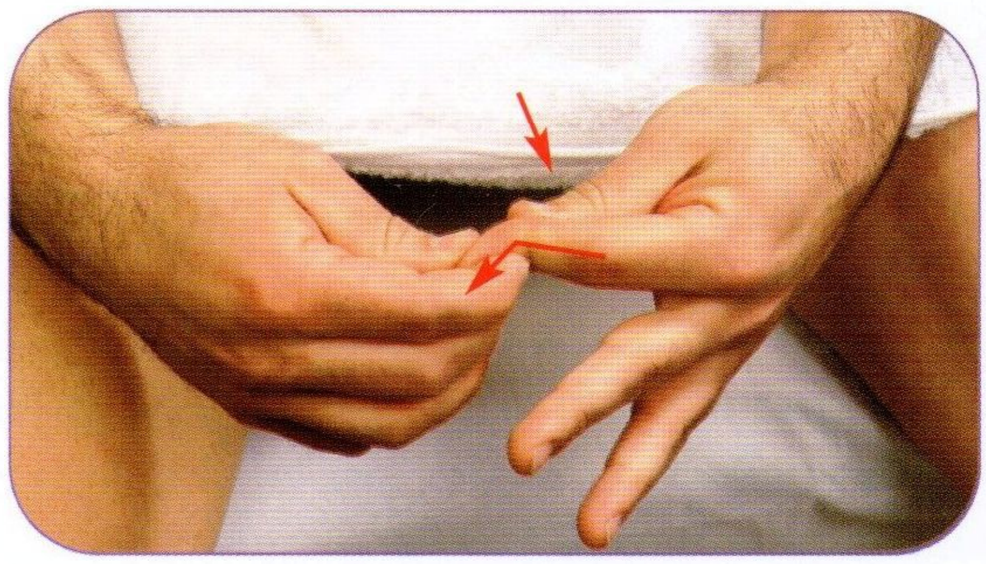


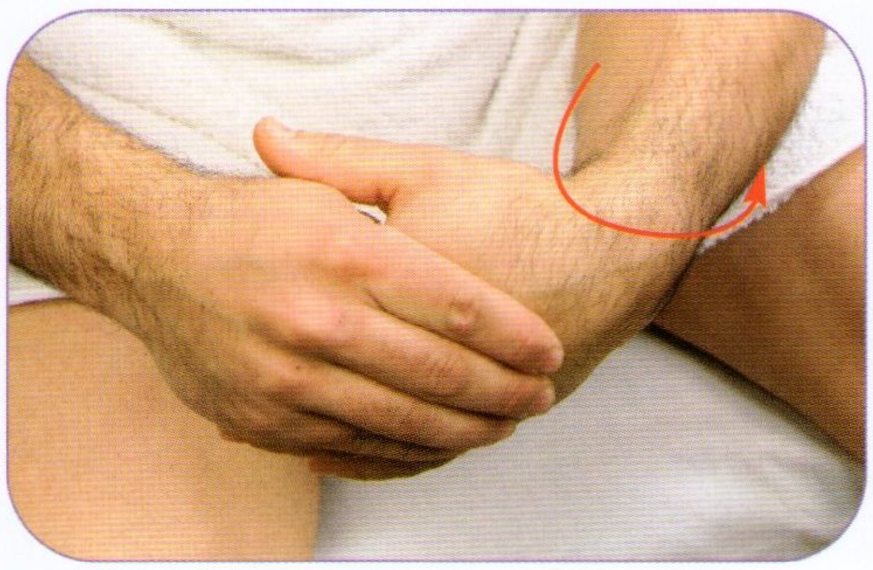
03. MOBILISATION DE LA 2E PHALANGE

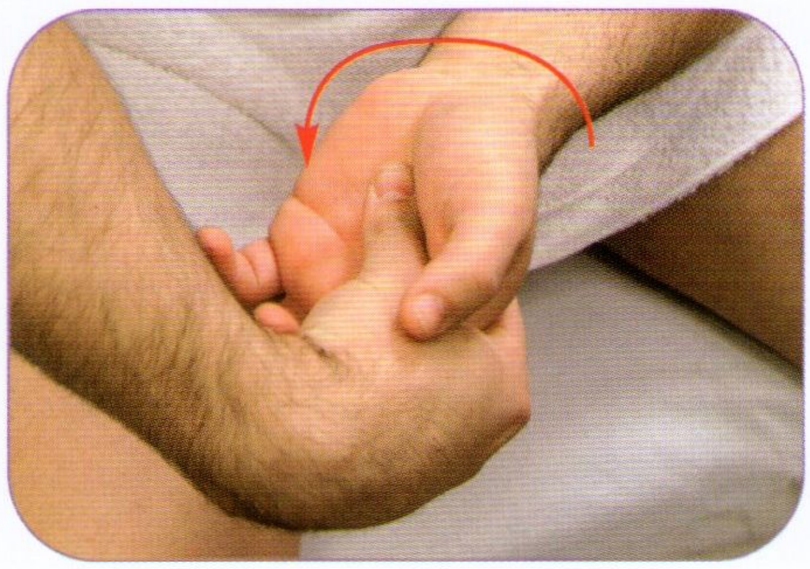
Pour la deuxième phalange, on commencera par bloquer la première phalange avec le pouce de sa main afin qu'elle ne puisse se déplacer. Puis on pincera un à un ses doigts avec le pouce et l'index de la main opposée pour les fléchir et les tendre. On évitera les mouvements latéraux à partir de cette phalange, car cela forcerait trop sur les structures protectrices, comme n'importe quel geste inadéquat.

04. MOBILISATION DE LA 3E PHALANGE

Cette phalange actionne l'extrémité du doigt. On stabilise le reste du doigt avec son pouce, puis on pince le bout du doigt avec l'autre main pour lui faire faire des flexions et extensions, en veillant à ce que ce ne soit pas douloureux. Le but est d'éviter la perte de mobilité.







05. MOBILISATION DU POIGNET

On prend une main avec l'autre, près du poignet, puis on fait faire tous les mouvements possibles à cette dernière articulation, en flexion, en extension, en cercle et sur les côtés. On exercera une légère force de traction sur l'articulation afin de réduire la pression à l'intérieur de celle-ci pendant les mouvements.

06. AVEC LE POUCE, FRICTION ET FROTTEMENT DU POIGNET

On fait glisser son pouce sur les faces antérieure, postérieure et latérales du poignet tout en pratiquant des massages circulaires. On pratique une friction pour toucher les tissus profonds lorsqu'on palpe des zones douloureuses, sinon on frotte seulement la peau, pour réduire les tensions dans les zones plus superficielles. On palpe et on masse chacune des petites articulations que l'on rencontre, avec ses minuscules ligaments, tendons et muscles. Il faudra veiller à ne pas appuyer trop car la région abrite aussi de nombreux vaisseaux sanguins et nerfs.

07. TRACTION GLOBALE DE CHAQUE DOIGT

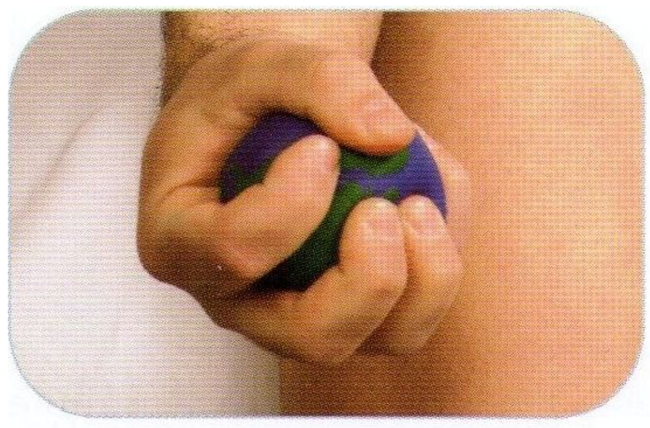
Cet exercice a pour objectif d'affaiblir la tension interne de l'articulation. Il faut pincer une à une les extrémités de chacun de ses doigts, puis tirer doucement comme pour les séparer de la main. On maintiendra la traction pendant au moins une minute afin d'augmenter l'espace entre les os et de soulager ainsi l'articulation. Comme toujours, il ne faut pas que cela fasse mal : on réduira donc l'intensité du mouvement en conséquence.

EXERCICES PRÉVENTIFS ET DE RENFORCEMENT ACTIF

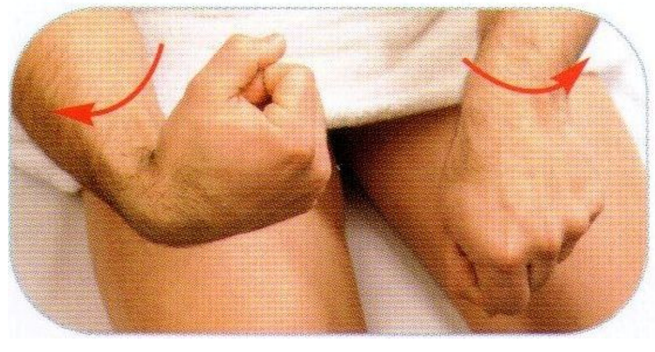
A. MEMBRES SUPÉRIEURS

POIGNETS ET DOIGTS

Serrer une balle molle : on serre la balle entre ses doigts pendant quelques secondes et on relâche. Cet exercice permet de se renforcer, d'améliorer sa mobilité et d'augmenter l'espace de séparation entre ses os, ce qui soulage les articulations.

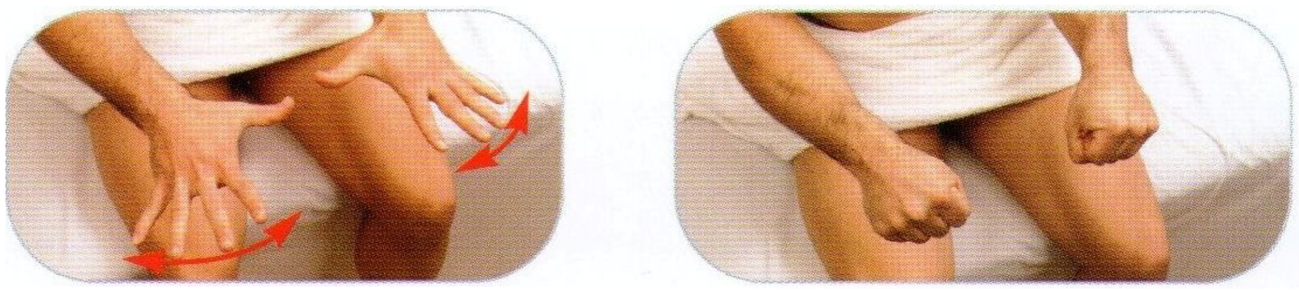


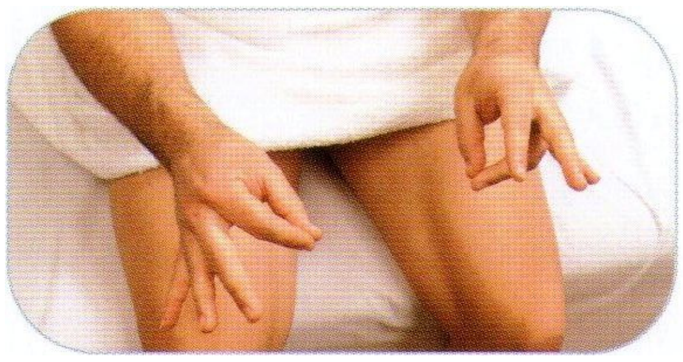
Faire des cercles avec ses poignets : on mobilise en douceur l'ensemble de son articulation en décrivant le cercle le plus large possible, sans forcer pour ne pas avoir mal.



Flexion, extension et déviation latérale des poignets : il est possible d'intervenir avec l'autre main pour forcer légèrement sur chaque position.

Tendre et replier les doigts :
on mobilise tous ses doigts simultanément.

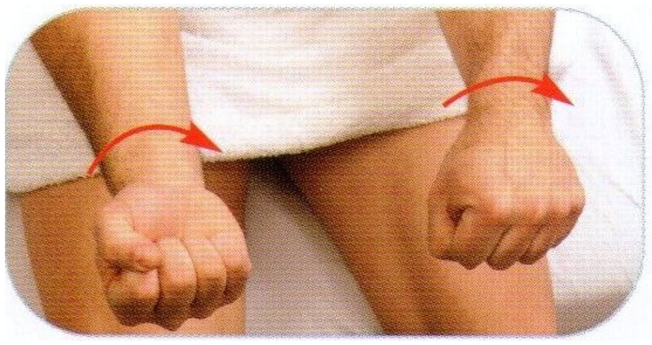




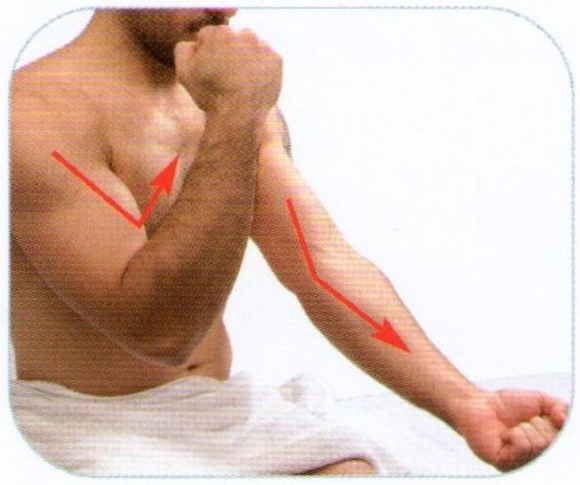
Faire une pince avec ses doigts : on unit son pouce avec chacun de ses autres doigts un à un. Cela rend les articulations moins rigides.

COUDE

Pronation et supination de l'avant-bras : le bras à moitié plié, on fait pivoter ses avant-bras, respectivement paume vers le haut et paume vers le bas, puis vice versa.

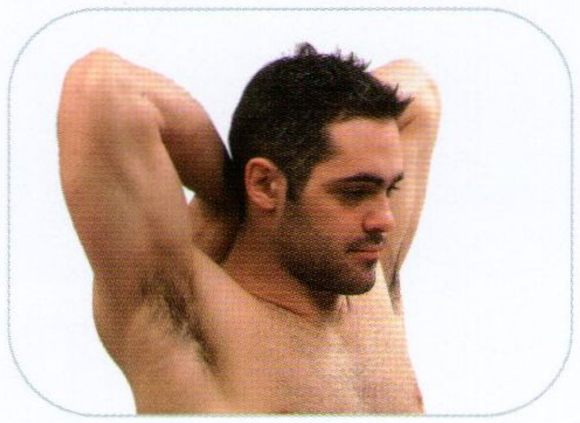


Flexion et extension du coude : on fléchit le bras jusqu'à toucher son épaule avec la main du même côté, puis on étend son bras au maximum.



ÉPAULES

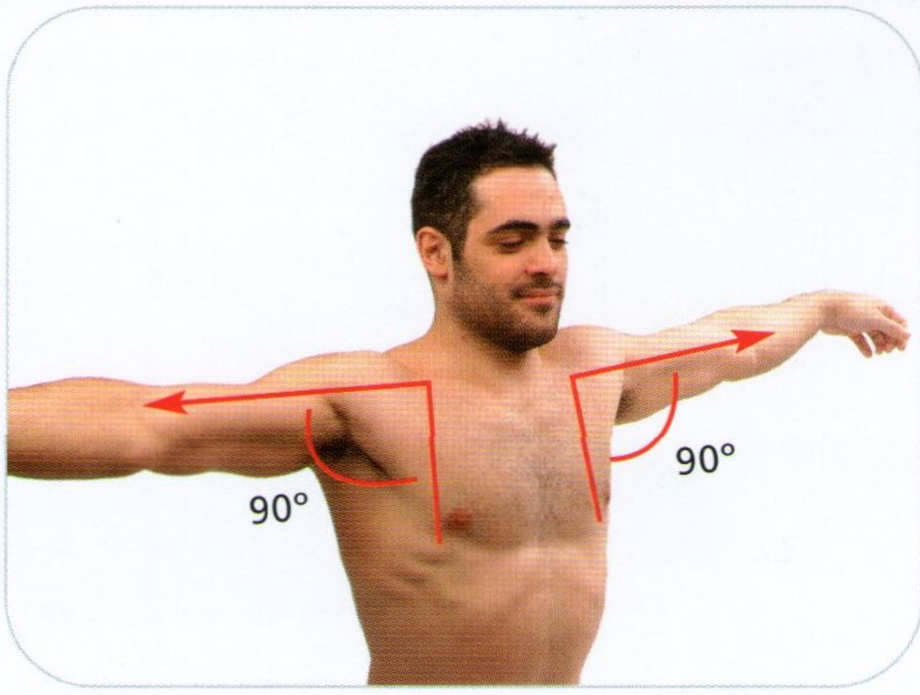
Joindre les paumes derrière sa tête : cela permet de travailler la rotation externe des épaules.



Joindre les paumes en arrière, au bas du dos : cela évite la détérioration de la capacité de rotation interne et d'extension des épaules.

Lever les bras en avant à 90° : on veillera à ne pas forcer sur l'épaule au-delà d'un angle de 90° car c'est là que les douleurs apparaissent le plus fréquemment. En montant, on tournera ses paumes vers le haut, et en descendant, vers le bas.

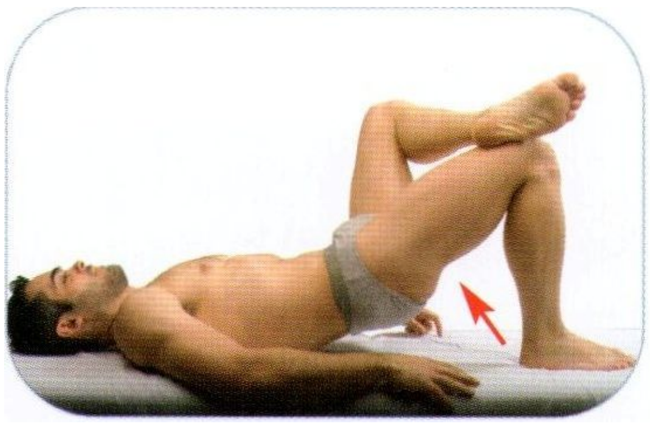
Lever les bras en croix à 90° : cela sert à éviter les problèmes d'abduction des épaules.



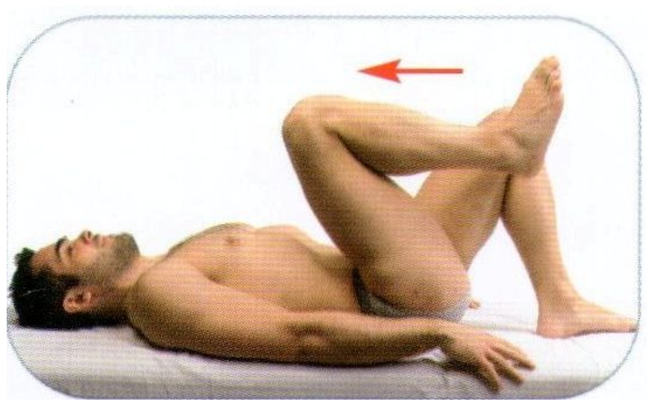
B. MEMBRES INFÉRIEURS

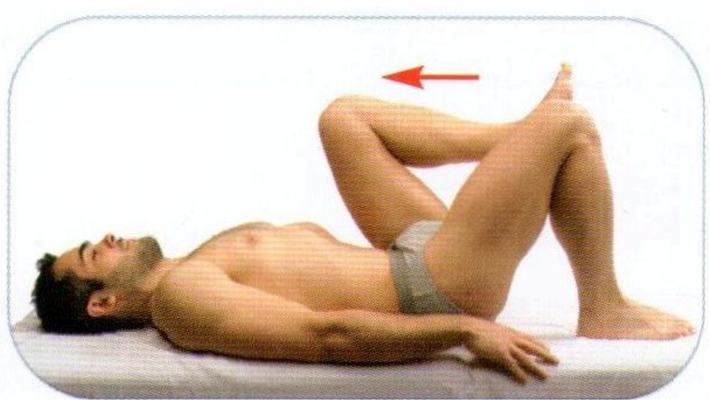
HANCHE

Mobiliser le fessier de façon unilatérale : allongé sur le dos, les deux pieds appuyés sur le sol et les genoux fléchis, on contracte le fessier pour soulever le bassin du sol, sans trop le lever et en veillant à ne pas se faire mal.

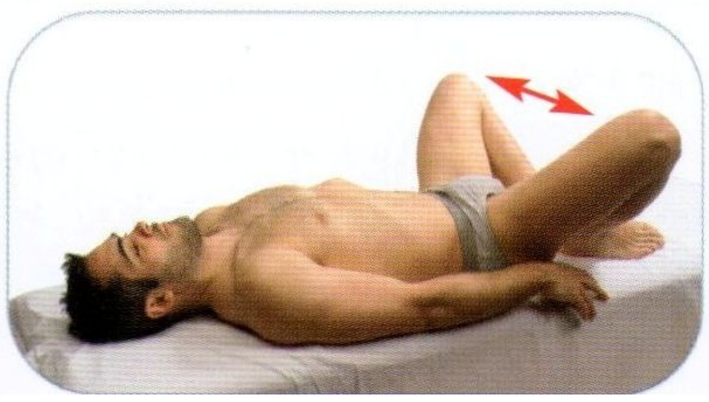


Flexion de la hanche : toujours sur le dos, les jambes fléchies ou étirées, on fait monter un genou après l'autre contre sa poitrine sans s'aider de ses bras.





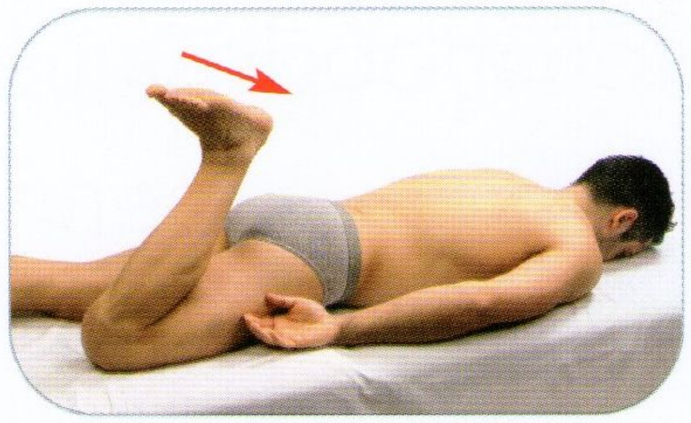
Ecarter et joindre les jambes : allongé sur le dos, les pieds appuyés au sol et les jambes fléchies, on serre fortement ses genoux l'un contre l'autre, puis on les écarte le plus possible sur les côtés.



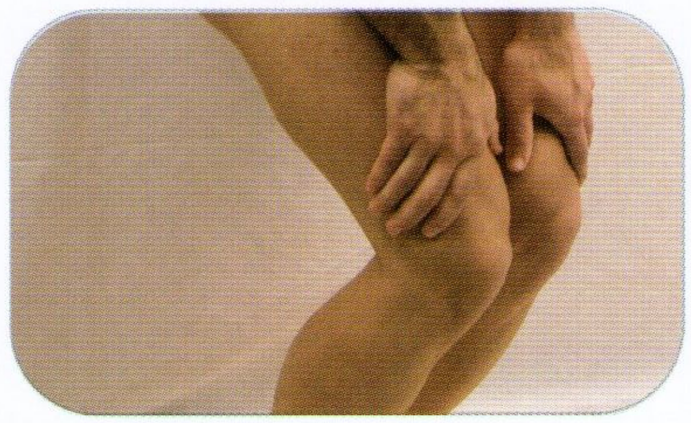
Rotations de la hanche : allongé sur le dos, une jambe fléchie pour corriger la lordose lombaire, on lève l'autre jambe et on la fait pivoter jusqu'à toucher le genou de la jambe pliée avec son pied, puis on fait pivoter sa jambe dans le sens inverse pour la reposer au sol.

GENOUX

Fléchir les genoux : allongé sur le ventre, on plie une jambe après l'autre pour aller toucher ses fessiers avec ses talons.



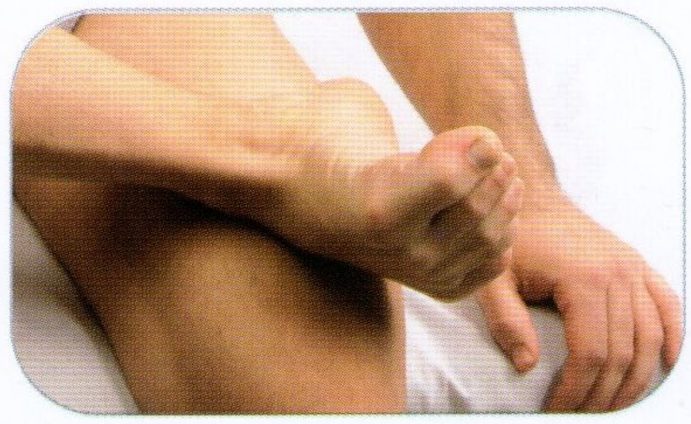
Décrire des cercles avec les genoux : debout, les mains appuyées sur les genoux, le tronc un peu penché en avant, les genoux légèrement fléchis, on décrit des cercles avec ces derniers, d'abord dans un sens puis dans l'autre.



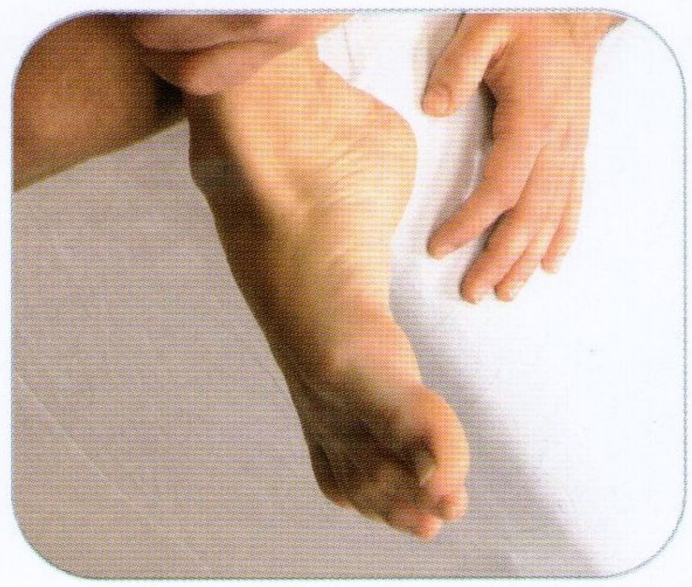
Extension des genoux : assis, on contracte le quadriceps pour étendre sa jambe complètement, puis on le relâche progressivement pour reposer son pied au sol.

CHEVILLES ET ORTEILS

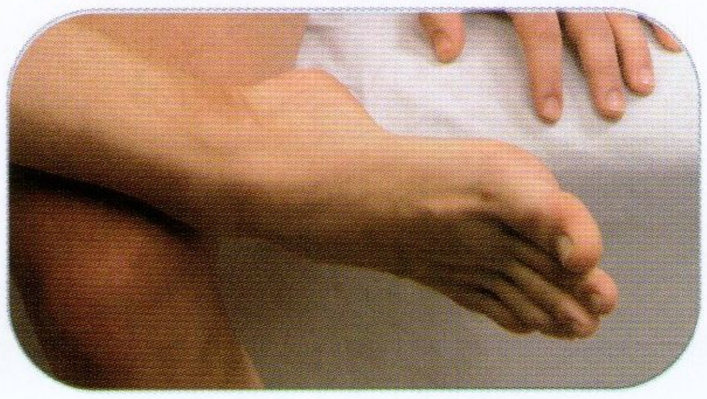
Fléchir et étendre les orteils : on peut s'aider d'une serviette posée au sol ; on posera ses pieds dessus, puis on essaiera d'y faire des plis et de l'étendre à l'aide des doigts de pieds.



Décrire des cercles avec les pieds : dans les deux sens et en essayant de mobiliser sa cheville au maximum dans tous les anales.



Flexion, extension et inclinaisons latérales des pieds : c'est le pied qui agit, mais on peut s'aider de ses mains pour amplifier le mouvement ou juste éviter qu'il ne se dégrade.



07 Les douleurs abdominales et pelviennes

Due à une vie sédentaire et à un régime déséquilibré trop riche en graisses en protéines et en glucides, la constipation est l'un des problèmes de santé majeurs de notre époque. Ce trouble qui touche le système digestif peut altérer la santé dans son ensemble et avoir des manifestations très douloureuses. La surcharge pondérale fait, elle aussi, souffrir hommes et femmes. Ces dernières peuvent en outre faire face à d'autres troubles liés à la menstruation ou la grossesse.

LE TRANSIT INTESTINAL

La constipation, c'est la difficulté à évacuer les matières fécales, avec, pour conséquence, la rétention de déchets dans l'intestin. La défécation peut parfois en devenir pénible, voire douloureuse. Il est certain que les habitudes de vie des pays développés favorisent l'apparition de ce trouble de manière chronique ce qui peut, à la longue, provoquer des affections plus graves. Si l'idéal est d'aller à la selle après chaque repas, on considère normal d'y aller au moins une fois par jour.

QUELQUES CONSEILS POUR LUTTER CONTRE LA CONSTIPATION

• Améliorer ses habitudes alimentaires en mangeant beaucoup plus de fibres (légumes, fruits, céréales intégrales, etc.), en évitant la consommation des aliments source de flatulence (chou-fleur, chou, artichaut, etc.) et en réduisant sa consommation de graisses, de sucres et d'aliments lourds ou difficiles à digérer.

Boire une grande quantité d'eau, au moins deux litres par jour.

Réduire les sources de stress.

• Éviter la sédentarité.

Mâcher et manger lentement afin de faciliter la digestion.

Éviter la consommation d'aliments toxiques comme le café, le tabac et l'alcool

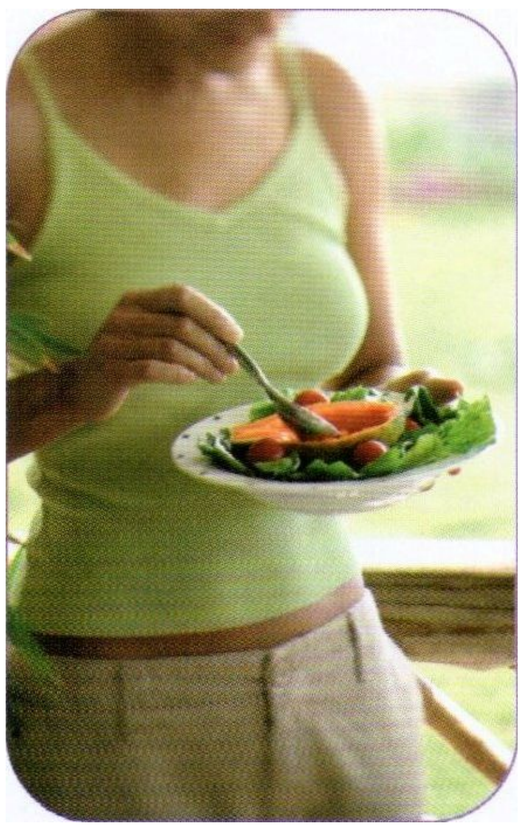
• Organiser ses horaires et suivre une routine de sorte à éviter les brusques écarts dans les habitudes et à prendre le temps d'aller aux toilettes après chaque repas.

Dans la mesure du possible, réduire l'ingestion de médicaments.

Appliquer une source de chaleur sur son abdomen pendant quelques minutes

Faire régulièrement des exercices pour activer les muscles abdominaux.

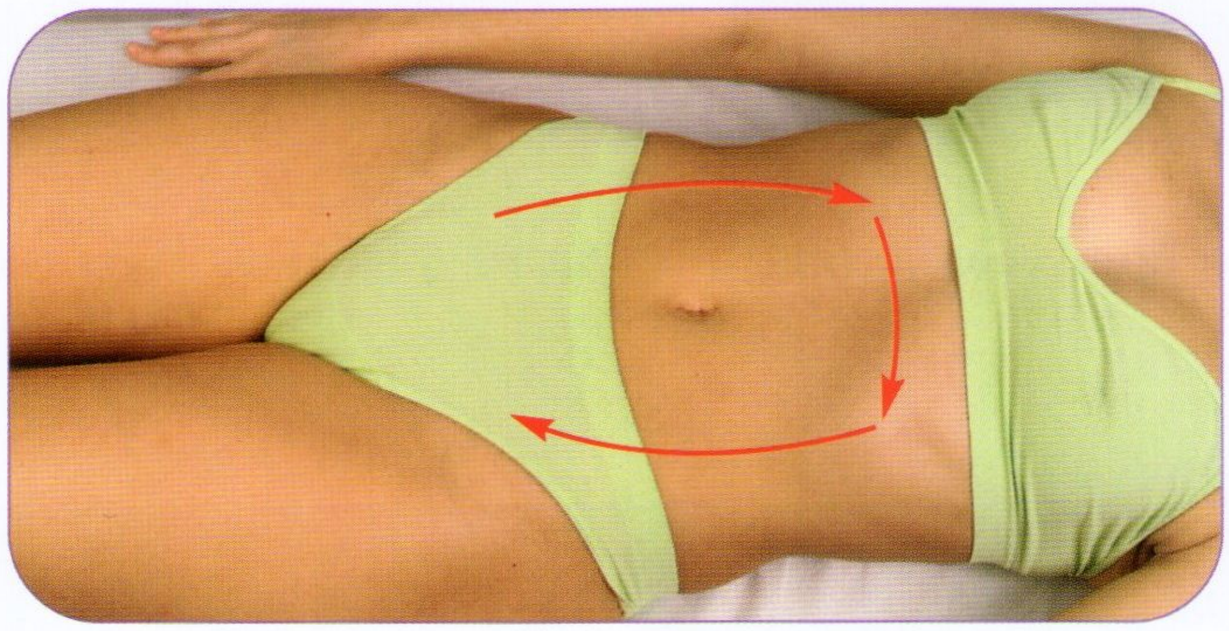
Masser son abdomen pour faciliter le transit intestinal.



ANATOMIE DU GROS INTESTIN

Le massage abdominal vise à stimuler les fibres musculaires lisses du gros intestin (côlon) qui est la dernière partie du tube digestif. Il se divise en trois parties : l'intestin ascendant, le transverse et le descendant. La première se trouve dans la région latérale droite de l'abdomen, à la verticale, et le transit s'y fait de bas en haut.

Le transverse se trouve dans la région haute de l'abdomen, juste sous les premières côtes, à l'horizontale. Le transit s'y fait de droite à gauche. Enfin, le côlon descendant loge dans la région latérale gauche de l'abdomen, à la verticale et le transit s'y fait de haut en bas.



MASSAGE ABDOMINAL DESTINÉ À AMÉLIORER LE TRANSIT INTESTINAL

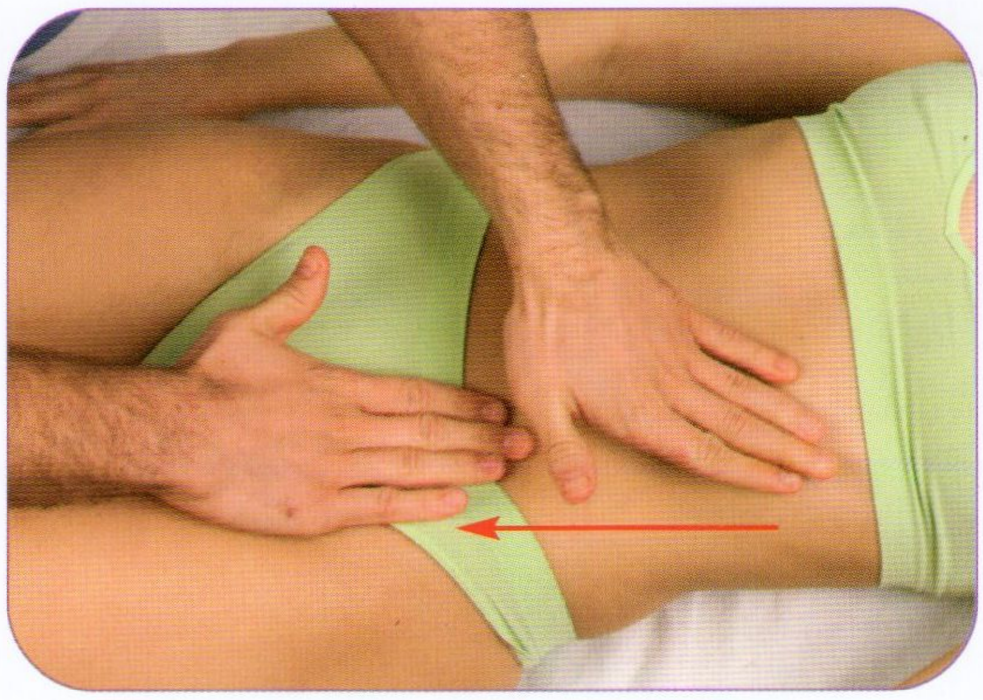
Le massage abdominal suit les mêmes règles que les autres massages thérapeutiques pour ce qui est des contre-indications. Toutefois, pour cette région du corps, certaines précisions s'imposent, par exemple : il ne faut pas masser le ventre d'une femme enceinte et il faut attendre à peu près deux heures après le repas pour pratiquer un massage.

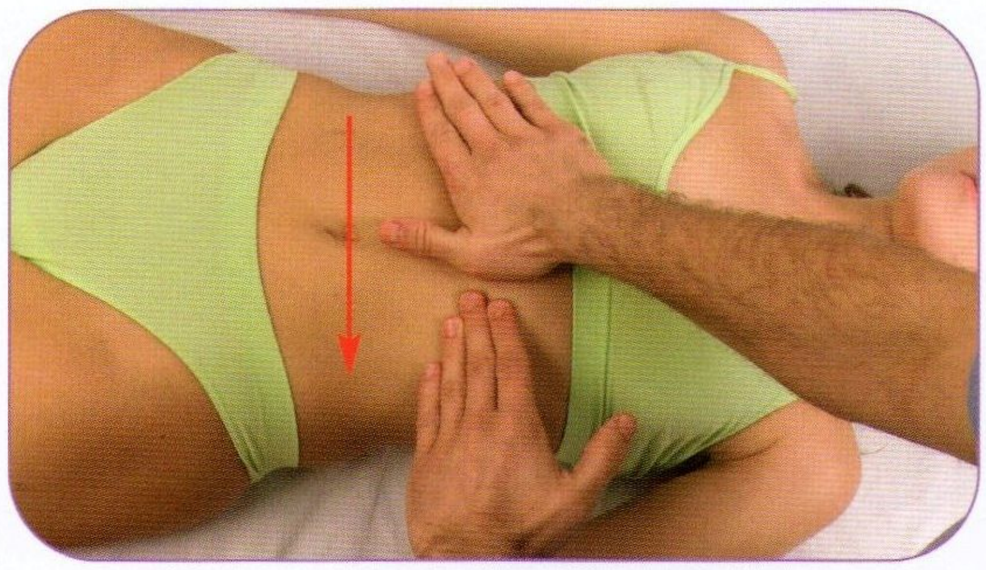
Le massage abdominal doit être appliqué avec prudence, car il appuie sur la paroi musculaire qui protège de très nombreux organes importants. Néanmoins, on veillera à pratiquer les différentes techniques d'une main ferme et sûre pour ne pas déclencher le réflexe cutané abdominal. Le mieux, pour faire ce type de massage en toute sécurité, est de bien connaître son anatomie et d'apprendre petit à petit à reconnaître les éléments que l'on sent sous ses doigts.

La position idéale pour accéder à la région abdominale est allongé sur le dos, les jambes légèrement fléchies, afin de favoriser la relaxation des muscles. On pourra placer un rouleau de serviette-éponge sous les genoux à cet effet.

01. FROTTEMENT VISANT À VIDER LE CÔLON DESCENDANT

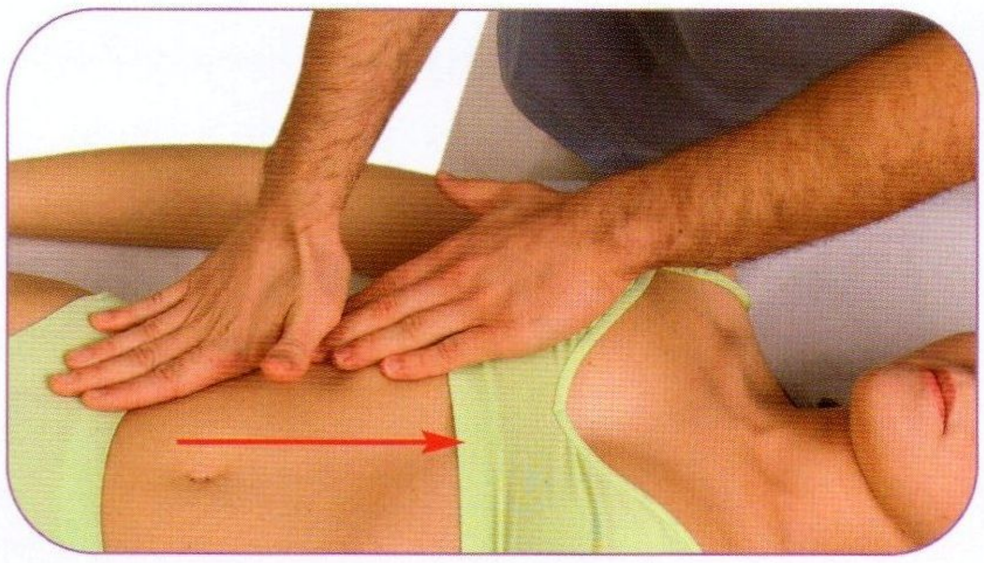
On masse, avec les paumes et les doigts écartés et relâchés, la partie gauche de l'abdomen afin de faciliter le passage des fèces dans le dernier tronçon du tube digestif. À plusieurs reprises on fait donc glisser une main puis l'autre de haut en bas, suivant une ligne verticale jusqu'à l'aine.





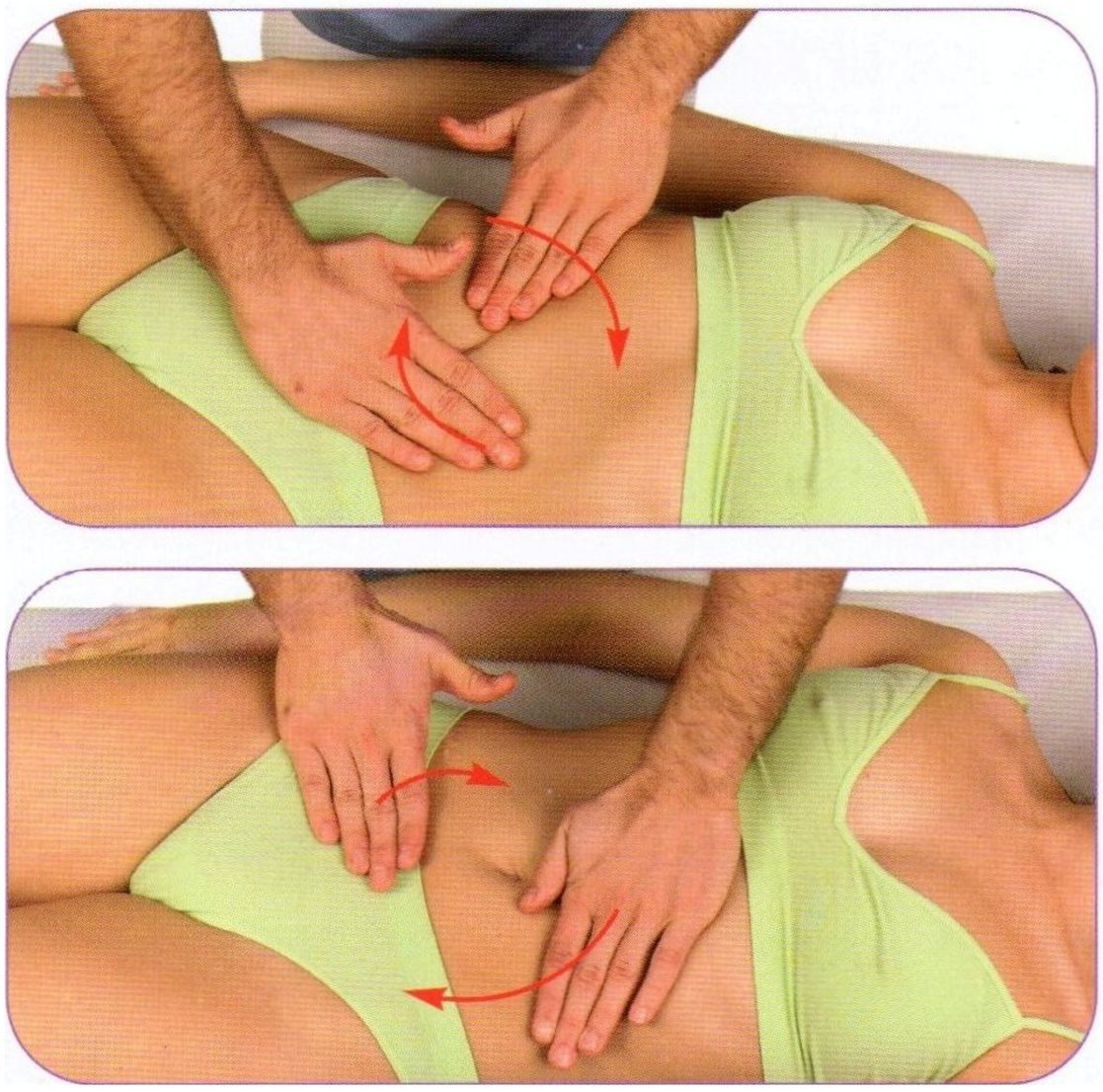
02. FROTTEMENT VISANT À VIDER LE CÔLON TRANSVERSE

On va maintenant faire glisser ses mains sur le tronçon médian : on commence le frottement dans la partie supérieure droite de l'abdomen pour le terminer dans la partie supérieure gauche. L'une après l'autre, les mains doivent glisser avec lenteur sur le tissu cutané en appuyant doucement.



03. FROTTEMENT VISANT À VIDER LE CÔLON ASCENDANT

C'est le tour de la partie ascendante du gros intestin : on appuie donc avec ses mains dans la région inférieure droite de l'abdomen, près de l'aine, puis on remonte jusque dans la région supérieure droite pour faciliter le transit intestinal.

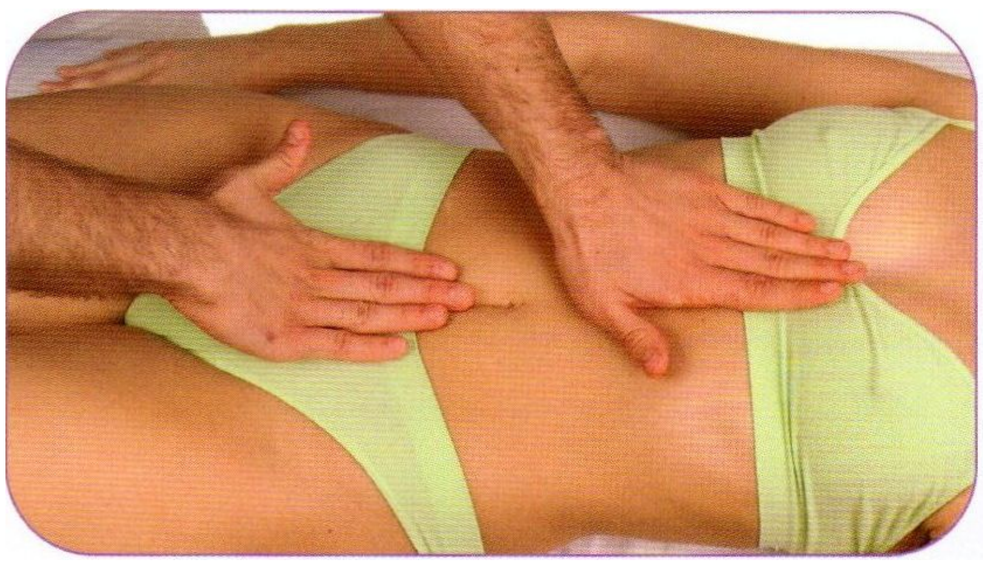


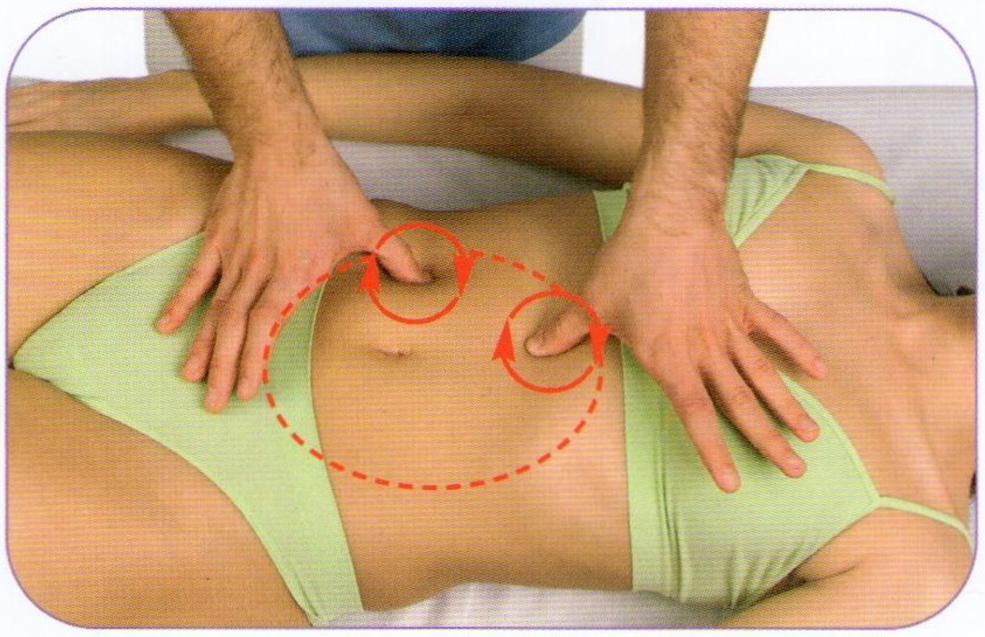
04. AVEC LES DEUX MAINS, FROTTEMENT CIRCULAIRE PROFOND

Ensuite, on applique les deux mains en même temps sur le ventre pour y dessiner des cercles. On commence par des petits cercles autour du nombril, puis on en augmente le diamètre jusqu'à couvrir l'ensemble de l'abdomen. On suivra toujours la même direction : le sens des aiguilles d'une montre, qui correspond à celui du transit intestinal.

05. FROTTEMENT VERTICAL

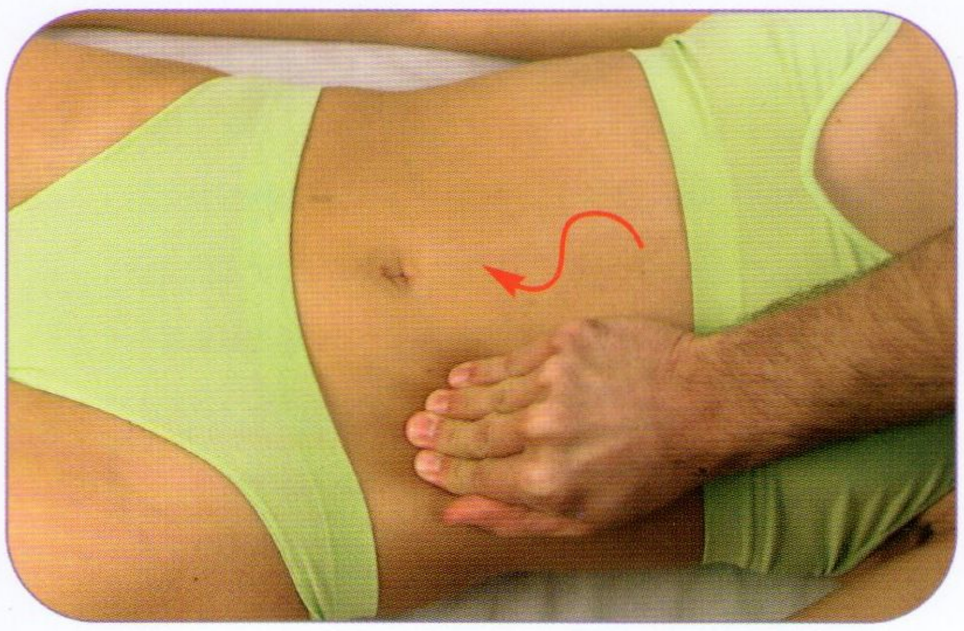
Une main après l'autre en alternance, on appuie au bas du sternum au centre de la poitrine, puis on descend en frottant doucement jusqu'au pubis, le long de la ligne blanche (centrale] de l'abdomen.

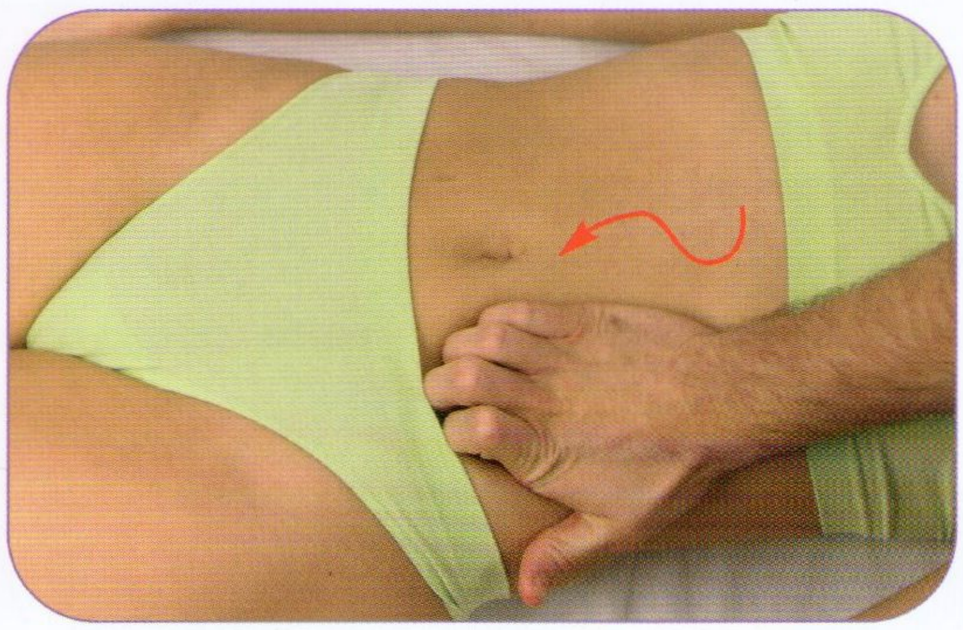




06. FRICTIONS PONCTUELLES SUR LE PÉRIMÈTRE D'UN CERCLE

On imagine maintenant un cercle qui parcourt toutes les parties du côlon, et on appuie sur les nombreux points qui le forment avec le pouce. Sur chaque point, on maintiendra une pression pendant plusieurs secondes en réalisant une friction circulaire avec la pulpe du pouce, sans glisser sur la peau.



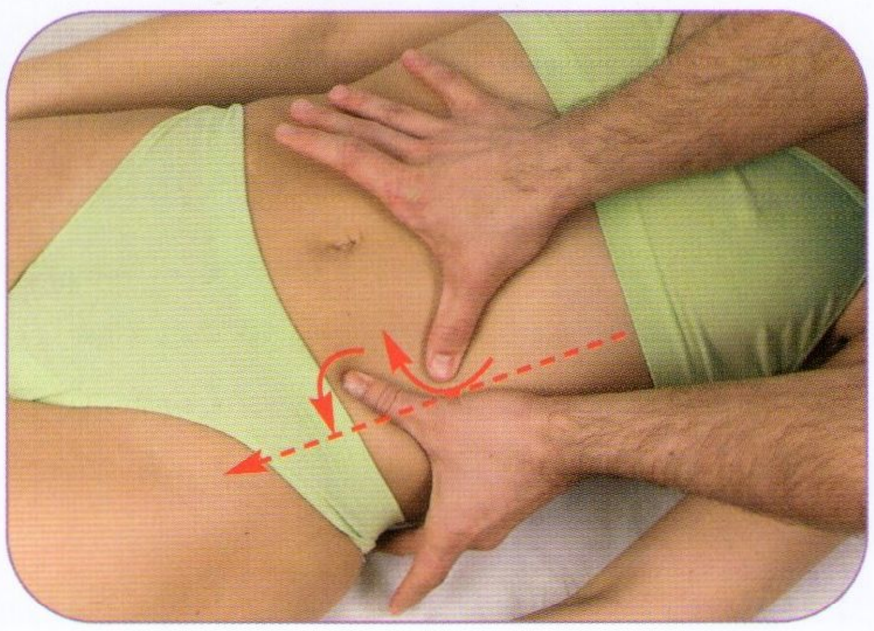


07. ONDULATION AVEC LA MAIN

Le mouvement à appliquer est un mouvement ondulatoire de la main, dans lequel la force exercée va passer du talon de la main aux doigts, à la façon d'une chenille qui se déplace. De cette manière, on pétrit les muscles lisses comme si l'on voulait en pomper le contenu. On essaiera de faciliter d'abord la vidange du côlon descendant avant de traiter les deux autres tronçons de l'intestin.

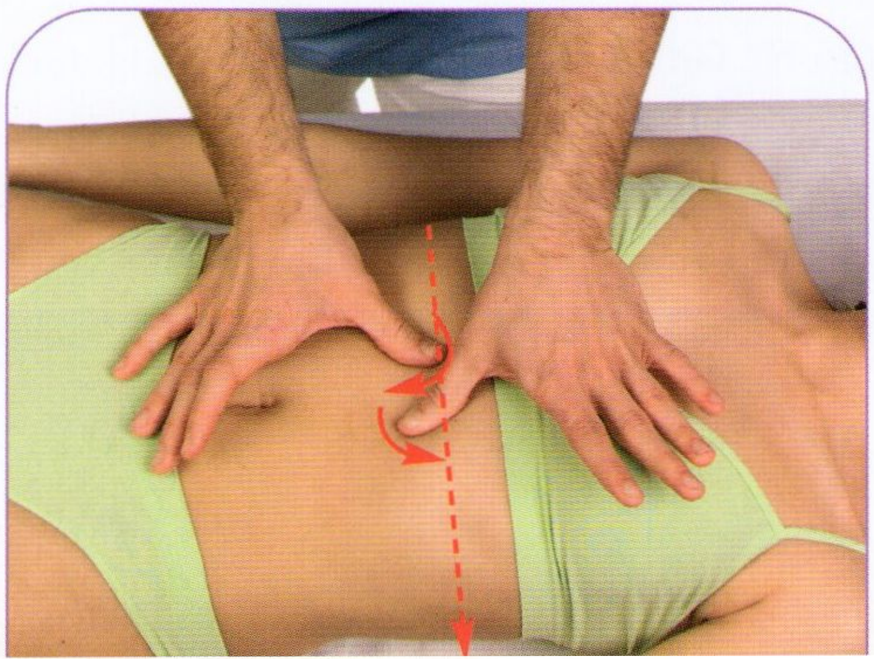
08. AVEC LES POUCES, PÉTRISSAGE DESCENDANT

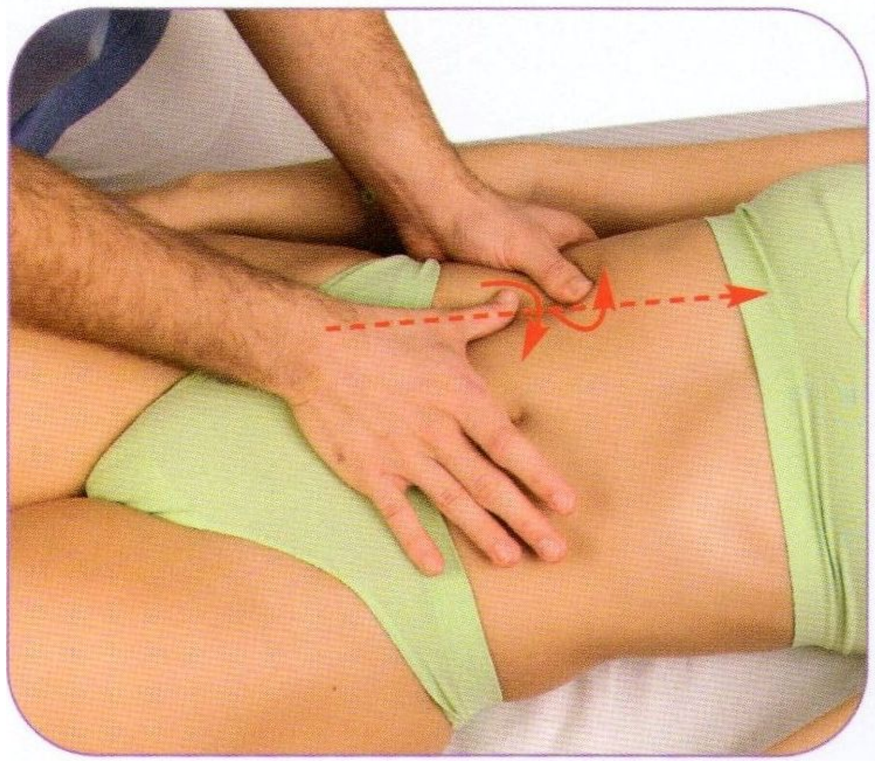
Avec des mouvements circulaires alternants, on essaiera de pousser le contenu de l'intestin en commençant comme toujours par le côlon descendant. De ce fait, le masseur devra se placer à gauche de la table de massage, à la hauteur du tronc de la personne qui reçoit le massage. Les pouces descendent le long de la partie latérale gauche de l'abdomen jusqu'à l'aine.



09. AVEC LES POUCES, PÉTRISSAGE TRANSVERSAL

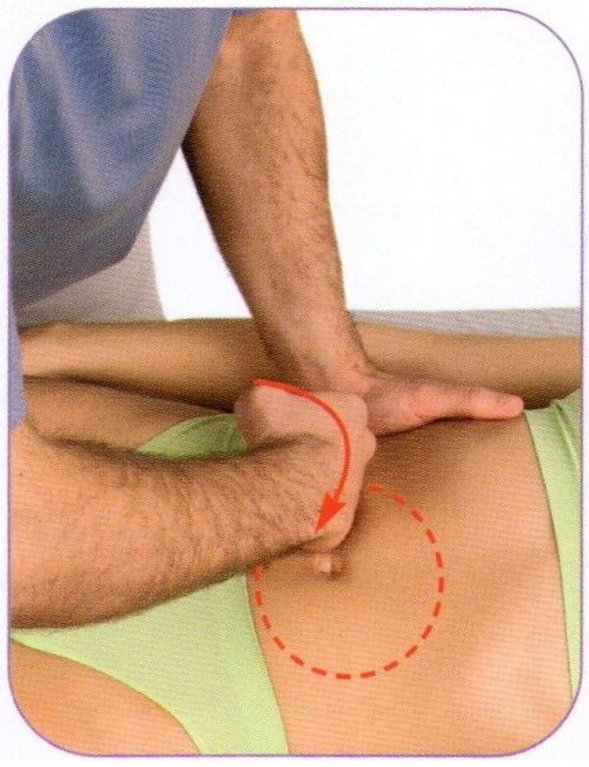
On change de position pour se placer du côté droit de la table de massage, à la hauteur de l'abdomen de a personne à masser. Et on reprend le mouvement circulaire alternant des pouces en commençant en haut à droite.





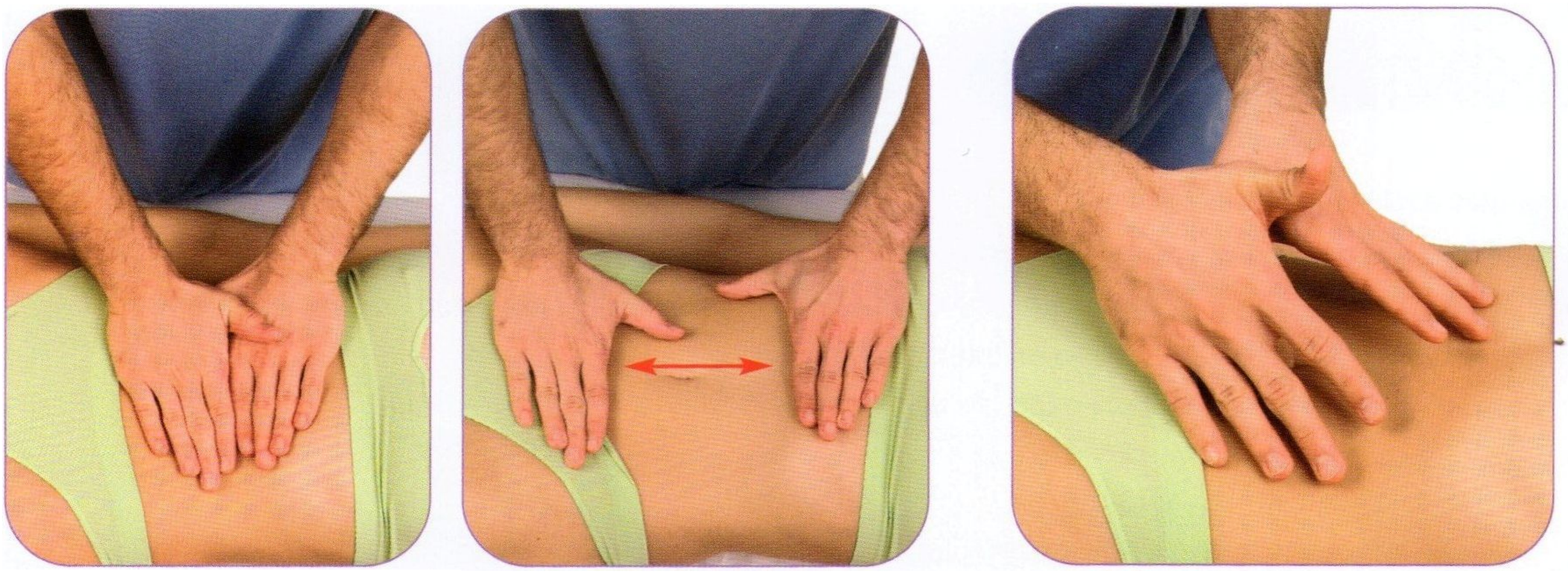
10. AVEC LES POUCES, PÉTRISSAGE MONTANT

Pour terminer, sans changer de côté de la table de massage, mais en se plaçant à la hauteur des jambes de la personne à masser, on reprend le même massage sur le côlon ascendant. Les pouces vont remonter depuis l'aine droite le long de la partie latérale de l'abdomen.



11. AVEC LE POING, FROTTEMENT CIRCULAIRE

Ce massage réunit deux mouvements rotatoires. Le premier se fait avec le poignet : on frotte le ventre en décrivant de petits cercles avec le poing. Le deuxième se fait avec le bras en même temps que le premier : on va parcourir un grand cercle suivant le parcours du transit intestinal. On commence par le tronçon ascendant, puis on passe par le transversal et enfin le côlon descendant.



12. AVEC LE POING, FROTTEMENT CIRCULAIRE

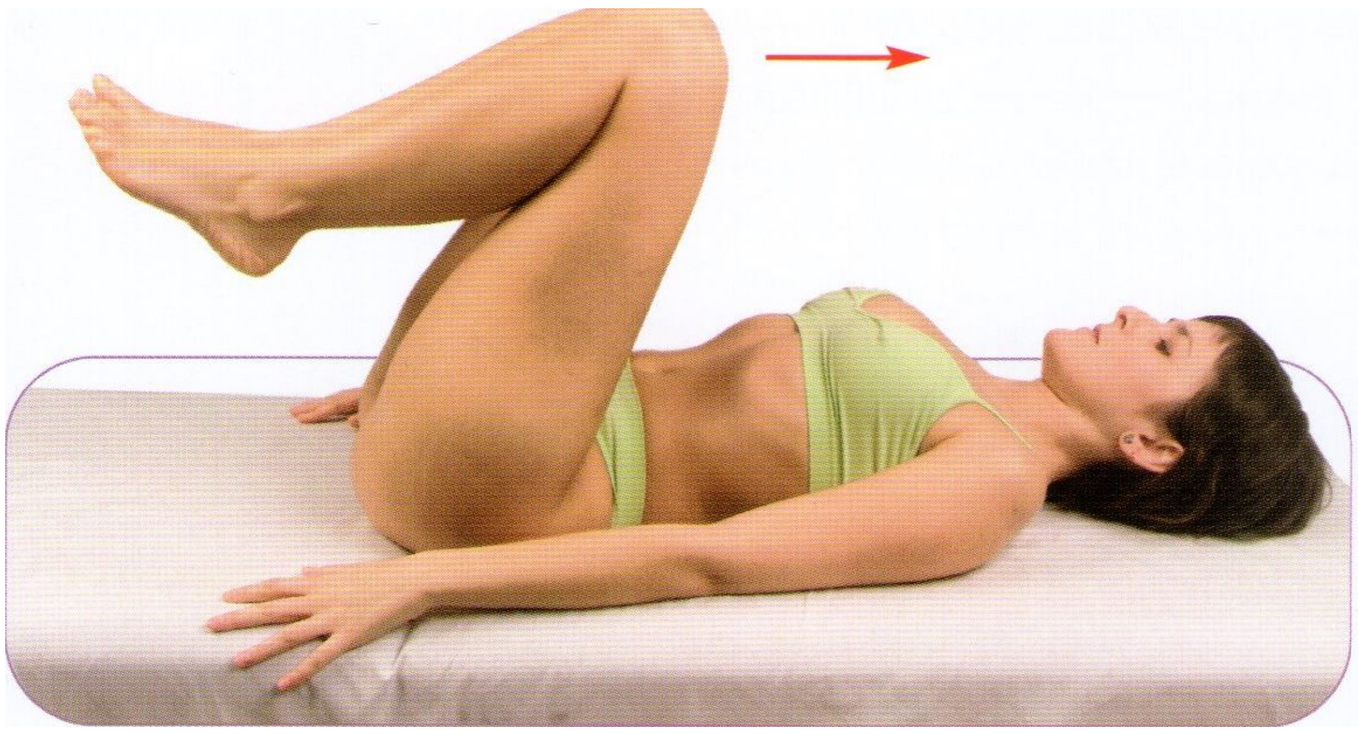
Ce massage réunit deux mouvements rotatoires. Le premier se fait avec le poignet : on frotte le ventre en décrivant de petits cercles avec le poing. Le deuxième se fait avec le bras en même temps que le premier : on va parcourir un grand cercle suivant le parcours du transit intestinal. On commence par le tronçon ascendant, puis on passe par le transversal et enfin le côlon descendant.

13. TAPOTEMENTS EN CERCLES

On tapote les muscles de l'abdomen avec les doigts tendus des deux mains en suivant le parcours circulaire du transit intestinal, commençant par le côlon ascendant, puis le transverse et enfin le descendant.

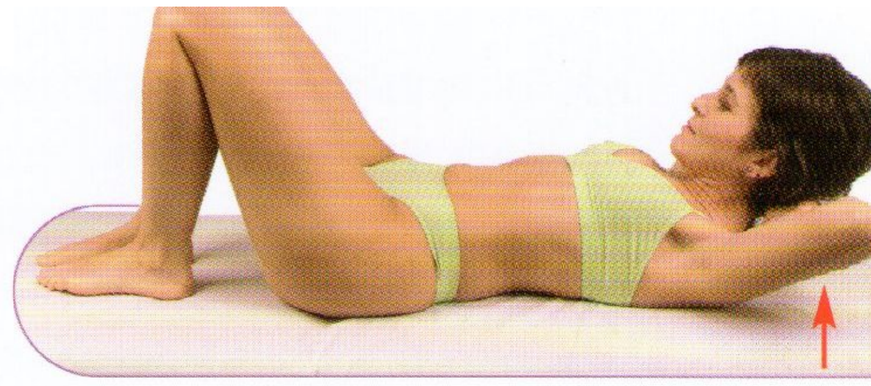
EXERCICES DE CONTRACTION ABDOMINALE

La contraction des muscles abdominaux est fondamentale pour avoir un transit intestinal correct et pouvoir expulser facilement les gaz. Les exercices suivants sont très simples. Pratiqués quotidiennement, ils permettent de réduire la constipation et d'éliminer plus facilement les flatulences.



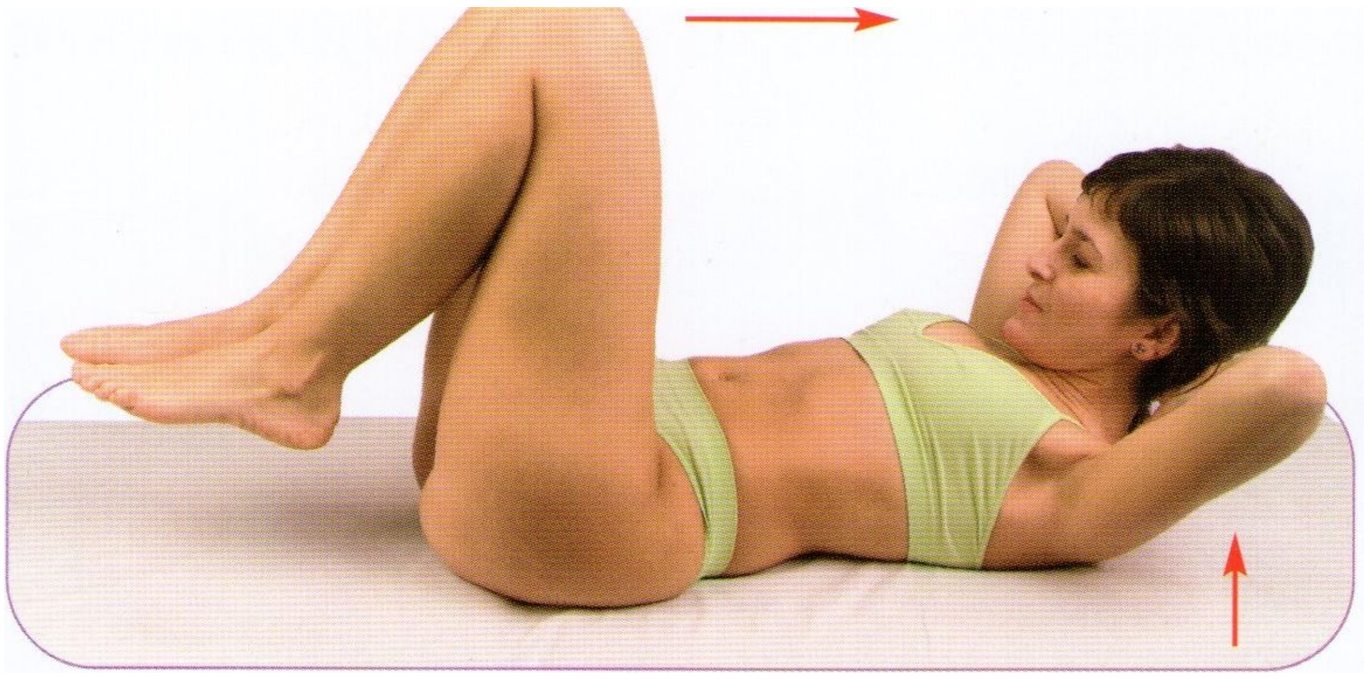
01. LEVER LES JAMBES FLÉCHIES VERS LA POITRINE

La position de départ sera la suivante : relâché, allongé sur le dos, les jambes repliées et les pieds en appui. On inspire, et tandis qu'on expire lentement, on lève les deux genoux vers sa poitrine. On maintient cette position pendant quelques secondes, puis on redescend lentement pour retrouver la posture initiale. À répéter dix fois de suite.



02. ABDOMINAUX SUPÉRIEURS AVEC JAMBES EN APPUI

La position de départ est la même, mais c'est le tronc que l'on va lever. Pendant la phase d'expiration, on soulève les épaules et le haut du dos du sol. Il ne faut pas trop fléchir le cou, mais plutôt pousser en direction du plafond, en dirigeant aussi son regard vers le haut. À répéter dix fois, en redescendant à chaque fois doucement au sol.

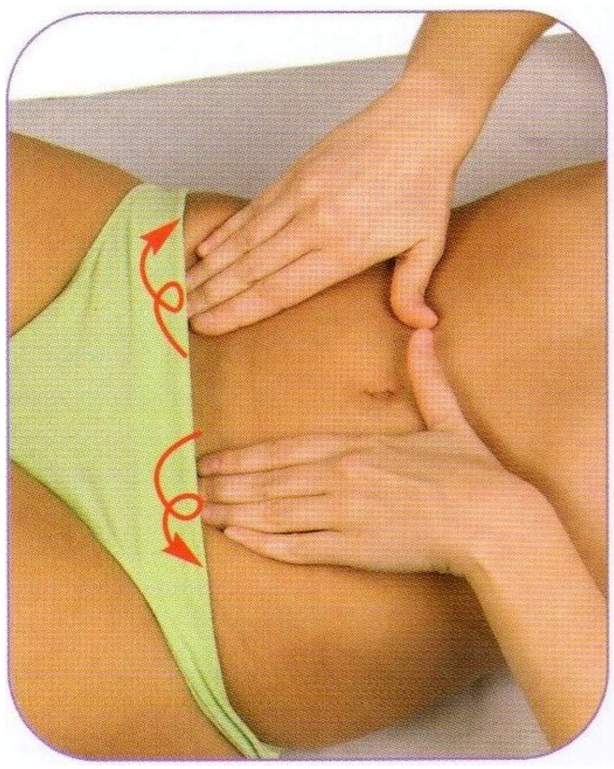


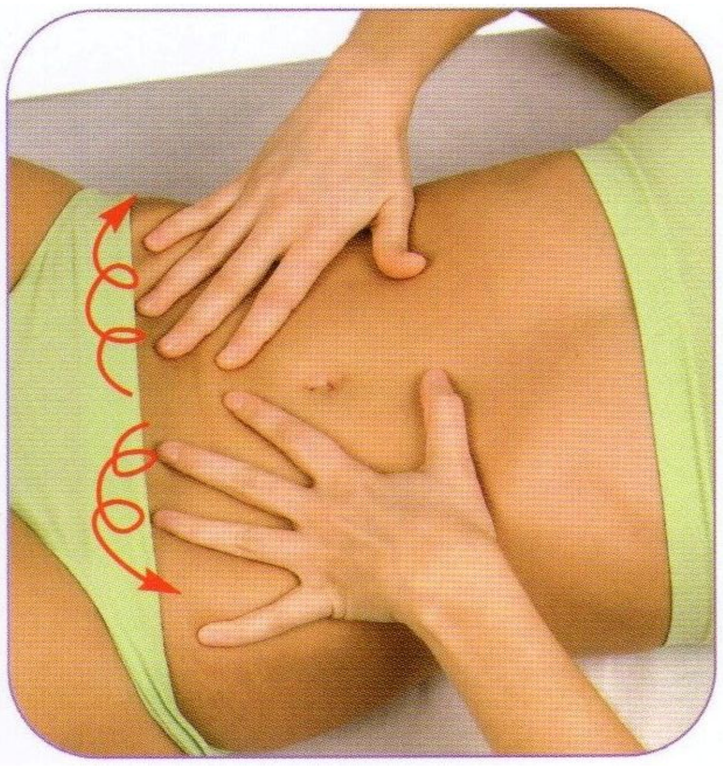
03. FLEXION SIMULTANÉE DU TRONC ET DES JAMBES

Pendant la phase d'expiration, on cherche à rapprocher les genoux du tronc en l'air, puis, on relâche progressivement pour retourner au sol. A répéter aussi dix fois.

On parle de dysménorrhée lorsque la menstruation est douloureuse. La menstruation et le processus d'ovulation provoquent fréquemment des douleurs réflexes dans les régions lombaire et abdominale basse. Le massage, face à ce type de problèmes, ne prétend pas agir directement sur la source de la douleur, puisqu'il n'y a en fait aucun trouble particulier, mais il permet toutefois de réduire la perception des sensations désagréables en traitant les zones où le problème se reflète. Chaque femme sait où elle va avoir mal chaque mois, et combien de temps, tant et si bien quelle est la plus à même de calmer ses douleurs par l'automassage.

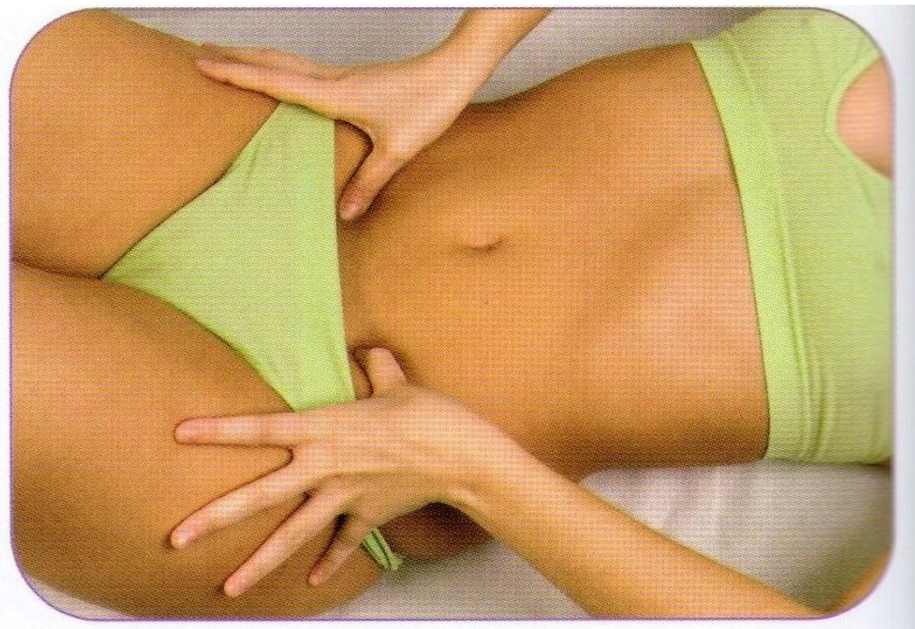
Voici quelques conseils simples pour soulager les régions les plus fréquemment irritées. Il n'est pas nécessaire de suivre à la lettre les indications données. Chaque femme peut adapter son automassage au type de douleur qu'elle ressent, à sa localisation, à son rythme et son évolution.





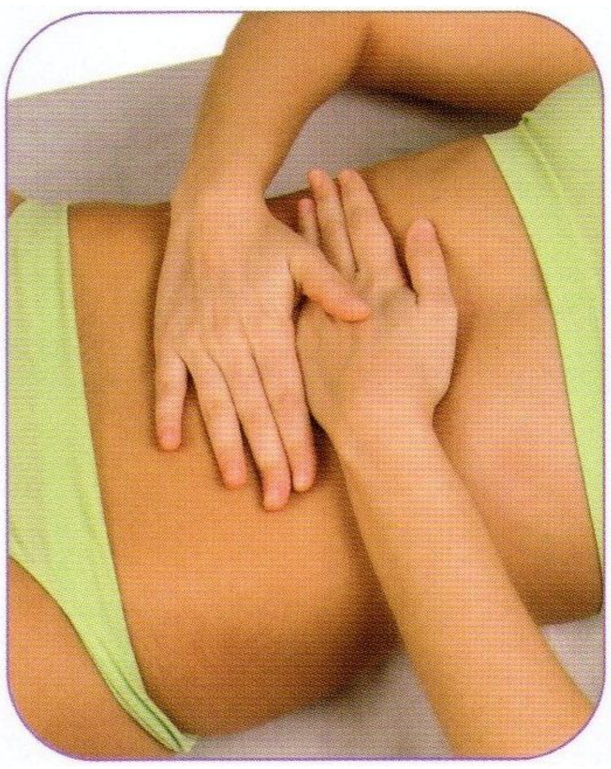
01. **AVEC SES DOIGTS, FROTTEMENT CIRCULAIRE DE LA RÉGION BASSE DE L'ABDOMEN**

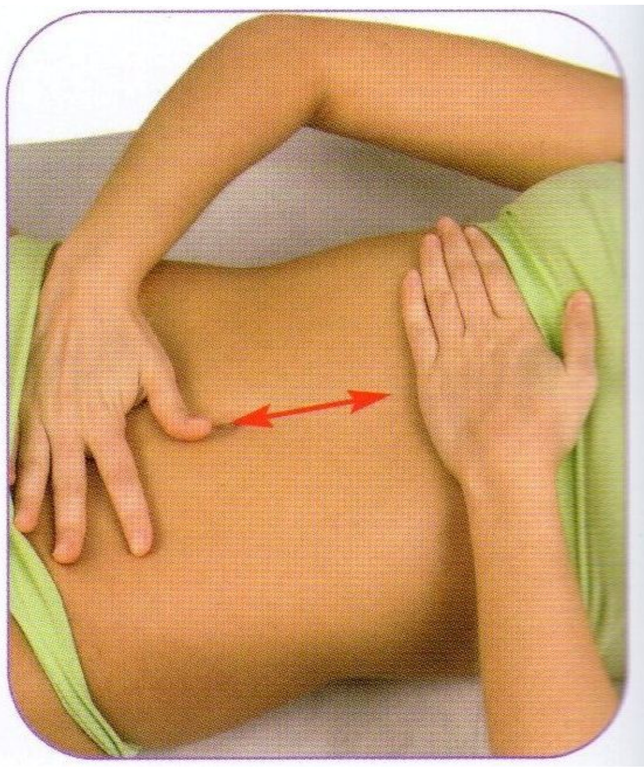
On applique ses doigts en éventail, et on fait des mouvements circulaires sur le bas de son ventre et sur le pubis pour calmer la douleur. Suivant le degré de tolérance de chacune, on augmente progressivement l'intensité de la pression pour atteindre les tissus plus en profondeur. On peut pratiquer ce massage à une ou à deux mains selon que l'on domine bien la technique ou non.



02. PRESSION PONCTUELLE ET BILATÉRALE DANS LA RÉGION BASSE DE L'ABDOMEN

Avec ses index ou ses pouces on exerce une pression sur la région souffrant de l'activité ovarienne, de chaque côté du bas de l'abdomen, pendant une minute, en faisant varier l'intensité du massage en fonction de la sensation analgésique qu'il apporte.





03. AVEC UNE MAIN, FROTTEMENT VERTICAL DE L'ABDOMEN

On appuie une main au bas de la poitrine, puis on la fait glisser doucement jusqu'au pubis, en massant avec la paume et les doigts étendus. Tout de suite après, on réalise exactement le même mouvement avec l'autre main. Sans jamais changer de direction, on alterne ainsi les deux mains pendant plusieurs minutes.

04. TRACTION VERTICALE AVEC LES DEUX MAINS SUR L'ABDOMEN

On place ses deux mains au milieu de son abdomen, de façon transversale, près du nombril. Puis, on les fait glisser toutes les deux en même temps, l'une vers le haut jusqu'à la poitrine et l'autre vers le bas jusqu'au pubis. Une fois en bout de course, on maintient la traction et l'étirement puis on retourne à la position de départ pour répéter plusieurs fois le geste.

05. AVEC LES DOIGTS EN ÉVENTAIL, FROTTEMENT DE LA RÉGION LOMBAIRE

Pour réaliser ce massage, il faut passer à la position assise. Installé confortablement, on place ses mains sur les régions lombaire et pelvienne de son dos. Les doigts écartés en éventail, on décrit des mouvements circulaires afin de réduire les sensations dues aux douleurs qui irradient jusque dans ces régions du corps. Les mains feront des mouvements symétriquement opposés pendant plusieurs minutes.

LA GROSSESSE

Par précaution, il est déconseillé d'allonger une femme enceinte sur le ventre, surtout à partir du deuxième trimestre. De ce fait, pour se faire masser, la femme enceinte s'allongera sur le côté, jambes légèrement fléchies.

Pendant la gestation, le corps de la femme subit d'innombrables transformations. Nombre de ces modifications physiques sont dues à des ajustements visant à garantir l'avenir du bébé, comme l'accroissement du volume des seins ou l'augmentation des tissus adipeux. D'autres modifications sont dues à la nécessité pour le corps de s'adapter à l'espace pris par le fœtus et de supporter le poids de plus en plus important de ce dernier.

L'appareil locomoteur s'en trouve touché, et des régions déterminées travaillent plus que de coutume. Les changements principaux sont :

- Le déplacement du centre de gravité vers l'avant du fait de l'augmentation du volume de l'abdomen et des seins.
- L'augmentation de la courbure lombaire (lordose lombaire).
- L'écartement du bassin.
- La prise de poids qui va devoir être supportée par les membres inférieurs et le dos.
- L'aggravation des difficultés de retour veineux dans les membres inférieurs.

Donc si l'on met de côté les troubles circulatoires dont on parlera en particulier dans le chapitre qui y est consacré, les parties du corps les plus exposées à la douleur pendant une grossesse sont les régions lombaire, sacrée et pelvienne. De ce fait, il est déterminant de pratiquer à titre préventif les exercices décrits dans le chapitre sur le mal de dos. Surtout conseillés dans les premiers mois de grossesse, ils s'adaptent ensuite en fonction du volume du ventre. Une consultation préalable auprès d'un spécialiste est bien sûr recommandée. En cas de grossesse à risque, ces exercices sont évidemment à exclure.

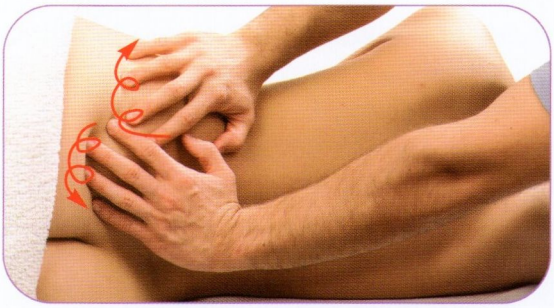
Anatomie du bassin et du sacrum

Le bassin est composé de deux os appelés os iliaques, eux-mêmes formés de trois os soudés : l'ilion, l'ischion et le pubis ; ces os s'articulent d'un côté avec le sacrum qui s'articule lui-même avec le tronc via la colonne vertébrale. De l'autre côté, le bassin est relié aux membres inférieurs via l'articulation de la hanche.

La position du bassin est fondamentale dans la posture corporelle. Elle influe directement sur la colonne lombaire. C'est la raison pour laquelle elle est modifiée en cas de grossesse.

Les articulations sacro-iliaques sont les articulations situées entre l'os du sacrum et le bassin. On a pensé pendant quelque temps que leurs mouvements étaient imperceptibles et sans intérêt thérapeutique, mais il est finalement apparu que leur mobilité, bien que très discrète, était fondamentale pour l'équilibre du bassin et pour ne pas avoir de douleurs pelviennes. Le basculement est l'un des mouvements qui permet de voir clairement le sacrum osciller sur le bassin.

Le massage thérapeutique de la région lombaire et des articulations sacro-iliaques.



01. AVEC LES DOIGTS, PÉTRISSAGE DES ARTICULATIONS SACRO-ILIAQUES

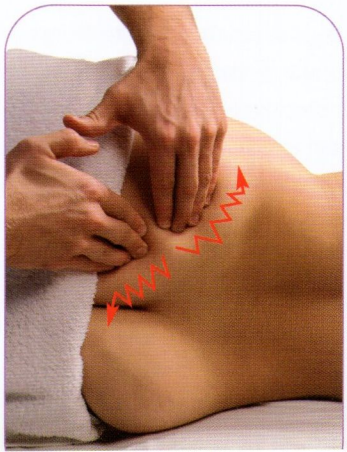
On accède aux articulations par le fessier. En descendant depuis la région lombaire, on décrit des mouvements circulaires avec la pulpe des doigts. On insiste sur les points les plus douloureux en augmentant la pression et en cherchant à atteindre les tissus plus profonds, selon la tolérance de la personne massée.

02. AVEC LES JOINTURES, PÉTRISSAGE DES ARTICULATIONS SACRO-ILIAQUES

Cette technique permet de masser avec plus de force ; on l'utilisera donc avec prudence. On réalise des mouvements circulaires sur les muscles qui recouvrent les articulations de manière fixe, sans déplacer ses doigts sur la peau et en plaçant ses mains de sorte à couvrir toute la surface correspondant à ces articulations.

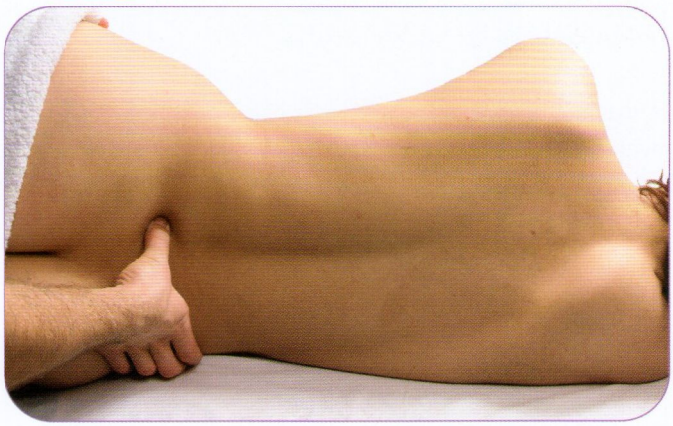
03. FRICTION DES ARTICULATIONS SACRO-ILIAQUES

Cette manoeuvre de grattage se réalise avec les extrémités des doigts que l'on place de façon longitudinale pour qu'elles parcourent entièrement la ligne des articulations. On réalise la friction, les doigts ne devant pas glisser sur la peau sur laquelle ils exercent leur pression, et on trace de petites lignes droites vers le haut et le bas du corps, dans la limite de l'élasticité du tissu cutané.



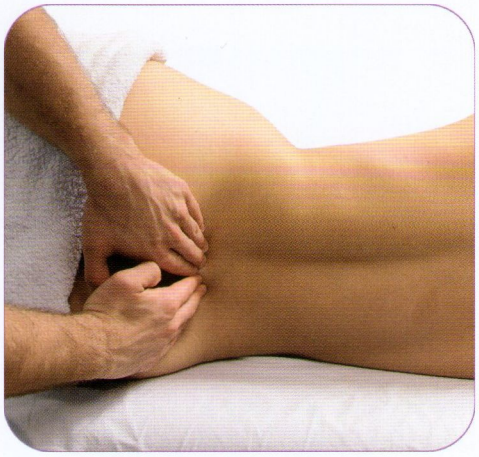
04. PRESSION SUR LE LIGAMENT ILIO-LOMBAIRE

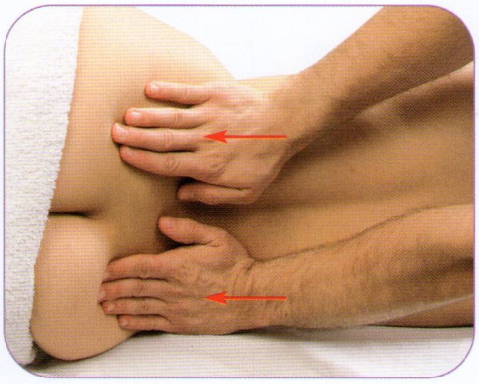
Avec le pouce ou l'index, on applique une pression ponctuelle sur la zone qui unie l'apophyse de la dernière vertèbre lombaire avec l'os iliaque de chaque côté. On peut appuyer sur les deux côtés à la fois ou l'un après l'autre. Il faut maintenir une pression forte et constante pendant une minute.



05. FRICTION DE LA CHARNIÈRE LOMBO-SACRÉE

On appelle charnière lombo-sacrée l'union entre la dernière vertèbre lombaire et le sacrum. Cette partie du corps subit de fortes tensions lorsque la courbure de la colonne vertébrale augmente du fait de la grossesse. On emploiera la même technique de grattage que précédemment sur les articulations sacro-iliaques, mais cette fois, sur la partie supérieure du sacrum. C'est le degré d'élasticité des tissus qui va limiter les mouvements de la friction, puisque les doigts ne doivent pas glisser sur la peau, mais agir directement sur les tissus profonds.





06. FROTTEMENT DOUX DE LA RÉGION LOMBAIRE AU SACRUM

On fait glisser maintenant les deux mains en même temps depuis la région lombaire jusqu'au sacrum, en traçant des lignes verticales et parallèles pour calmer les douleurs dans toute la région.

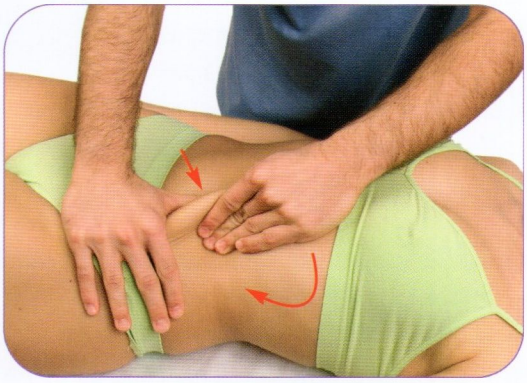
07. PRESSION PONCTUELLE SUR LES ARTICULATIONS SACRO-ILIAQUES

On imagine ensuite les lignes des articulations sacro-iliaques qui forment deux diagonales s'unissant au niveau du coccyx. C'est sur les différents points imaginaires de ces lignes que l'on va appuyer pendant plusieurs secondes. En plus de la pression, on pourra aussi pratiquer une légère friction circulaire sur chacun d'eux.

LE MASSAGE ABDOMINAL AMINCISSANT

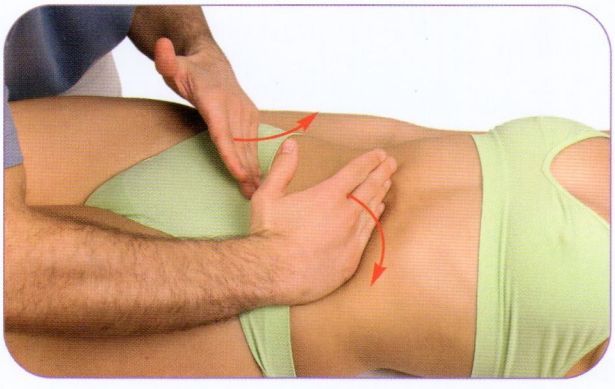
Le massage amincissant vise à mobiliser les tissus adipeux localisés dans la région de l'abdomen, ainsi qu'à augmenter le tonus et la fermeté des muscles de cette région du corps. Son efficacité dépend de l'hygiène de vie de la personne massée (régime équilibré, activité physique régulière).

Les techniques utilisées sont similaires aux techniques classiques, mais le massage est plus intense et exécuté plus rapidement.



01. PÉTRISSAGE AVEC LES DOIGTS ET LES PAUMES

On ramasse les muscles abdominaux sans entraîner les organes internes ni exercer une pression excessive sur ceux-ci. Avec les doigts et la paume d'une main, on prend donc le plus de tissu musculaire possible pour le comprimer contre le pouce de la main opposée. On alternera les mains rapidement pour que la température augmente et que la région traitée rougisse au bout de quelques minutes. Les mains peuvent se déplacer à la verticale ou à l'horizontale, l'important étant qu'elles maintiennent un rythme constant.

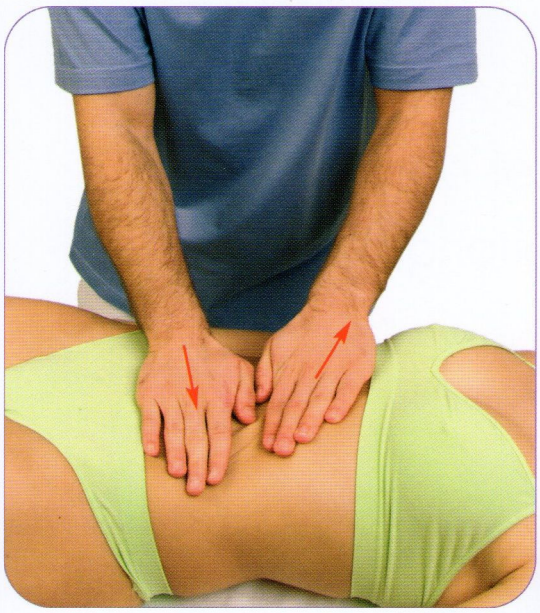


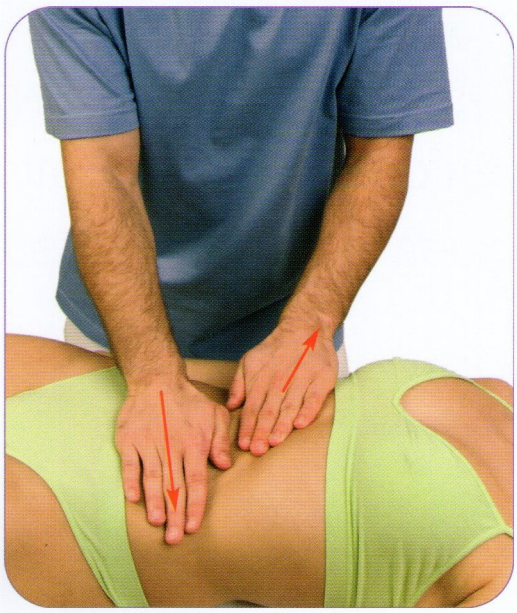
02. AVEC LES DEUX MAINS À LA FOIS, FROTTEMENTS INTENSES VERS LE HAUT

Partant du pubis pour remonter sur l'abdomen, on fait glisser rapidement ses deux mains en alternance, étirant et massant les muscles et les tissus adipeux à chaque passage. On utilisera le bord cubital de la main.

03. FROTTEMENTS INTENSES DES FLANCS VERS LE BAS

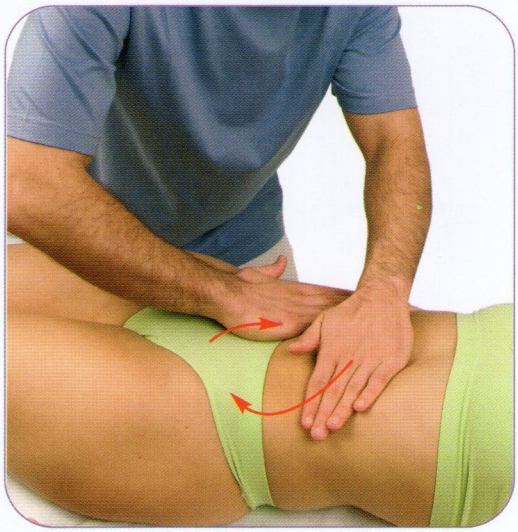
On commence en appuyant ses deux mains sur un flanc, puis on les fait descendre l'une après l'autre jusqu'à l'aine opposée au côté traité. Il s'agit d'exercer un frottement sur les fibres des muscles obliques, pour augmenter leur température et améliorer la circulation sanguine afin de mieux éliminer les graisses dans cette région du corps.





04. AVEC LES PAUMES, MASSAGE TRANSVERSAL

Les paumes doivent être appuyées au centre de l'abdomen, de façon transversale. On les fait glisser dans des directions opposées, chacune vers l'un des côtés de l'abdomen, puis on inverse le mouvement. Cela permet une torsion rapide de tous les tissus, y compris les couches adipeuses.



05. FROTTEMENTS CIRCULAIRES RAPIDES

Pour terminer, on exécutera un rapide mouvement circulaire avec les deux mains sur l'abdomen. Il ne faut pas exercer trop de pression sur les organes pour ne pas influer sur le transit intestinal, d'autant que l'on va décrire des cercles dans les deux sens.

08 Le massage thérapeutique contre les troubles circulatoires lymphatiques et artérioveineux

Le système lymphatique a pour fonction de garantir l'équilibre interne des liquides et de favoriser l'élimination des déchets du métabolisme. Le système circulatoire, pour sa part, se charge de ramener au cœur le sang qui s'est vidé de son oxygène et des substances nutritives nécessaires à l'ensemble de l'organisme. Le fonctionnement de ces deux systèmes peut être altéré par les habitudes de la vie moderne et le massage thérapeutique est alors une bonne solution pour permettre l'élimination des fluides et stimuler la circulation sanguine.

MASSAGE CONTRE LES TROUBLES DE LA CIRCULATION LYMPHATIQUE

Connu sous le nom de drainage lymphatique manuel, ce massage a été inventé par Émile Vodder au début des années 1930. Par la suite, c'est Leduc qui en a développé la technique et a mis en valeur ses vertus thérapeutiques.

Le drainage lymphatique aide à évacuer les excédents de liquide et les déchets du métabolisme accumulés dans les tissus vers les vaisseaux lymphatiques. Ce massage peut être utilisé face à des pathologies graves touchant directement le système lymphatique, diminuant sa capacité de transport ou provoquant une augmentation de la quantité de liquide. Mais on l'utilise aussi chez des individus rencontrant de troubles bénins de la circulation et cherchant à prendre soin de leur tissu cutané ou encore à titre préventif. Quoi qu'il en soit, le système lymphatique n'en fonctionnera que mieux, d'où le nombre important d'indications possibles, sans compter les effets esthétiques qu'il a sur le tissu cutané et via la diminution de la rétention de liquide. Enfin, c'est un massage relaxant aux effets sédatifs et analgésiques.

LE SYSTÈME LYMPHATIQUE

ANATOMIE

Le système circulatoire le plus connu est celui de la circulation sanguine (ou artérioveineuse). Outre celui-ci, l'organisme dispose d'un réseau de vaisseaux parallèles dans lequel circule un liquide différent du sang : la lymphe. La circulation lymphatique a lieu dans la majorité des tissus du corps, et, en particulier, au sein des organes les plus actifs où les liquides passent par filtration dans les vaisseaux capillaires lymphatiques. Une fois dans le réseau lymphatique, ces liquides vont voyager lentement dans tout le corps pour finir par se jeter dans la circulation veineuse au niveau de la rencontre de la veine jugulaire interne et de la sous-clavière. Ce point, appelé « Terminus », se situe à la base du cou.

Le réseau lymphatique est composé de canaux de différentes tailles (vaisseaux, capillaires, troncs collecteurs). Là où ses vaisseaux s'élargissent, on parle de ganglions : ils sont répartis dans tout le corps, mais on les trouve en grande concentration dans le cou, les aisselles, les aines ou les creux poplités. Il est très important de bien connaître leur localisation pour réaliser le drainage lymphatique correctement, en aidant les liquides à s'évacuer là où c'est indiqué. Font également partie du système lymphatique le thymus, la rate ou la moelle osseuse.

LA COMPOSITION DE LA LYMPHE

La lymphe est un liquide de couleur blanc jaunâtre. Les substances qu'elle transporte (eau, protéines, graisses, cellules immunitaires, restes de cellules mortes) ne peuvent être évacuées par les voies sanguines.

SES FONCTIONS

La circulation lymphatique a trois fonctions fondamentales :

- Le maintien de l'équilibre interne des liquides.

- Le transport des substances métaboliques de grande taille.

- L'hébergement de cellules très importantes pour la défense et la protection de l'organisme dans le cadre du système immunitaire.

LES PRINCIPES DU DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL

La direction : la force du massage devra toujours être exercée depuis les parties les plus éloignées du corps vers le centre de celui-ci. Toutefois, on commencera toujours par vider les parties les plus centrales du corps, pour pouvoir pousser le liquide accumulé dans les régions les plus distantes vers le centre.

Le rythme : le rythme général du massage, quelle que soit la technique, sera beaucoup plus lent que celui du massage thérapeutique courant. On essaiera de s'adapter au rythme du flux lymphatique des régions superficielles, leurs vaisseaux se contractant entre 10 et 14 fois par minute.

La pression : la pression exercée avec les mains sera similaire à celle d'une caresse. Pour être précis, il s'agit d'une pression de 30 à 40 mmHg. Si l'on exerce une pression plus puissante, on risque de fermer les vaisseaux lymphatiques. Si la peau rougit, c'est que l'on appuie trop.

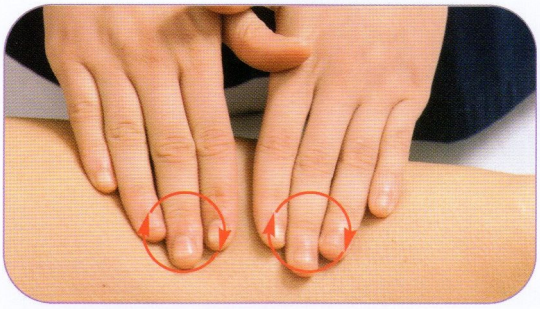
La stimulation du système parasympathique : le drainage lymphatique facilite la contraction des muscles lisses des vaisseaux lymphatiques et a un important effet sédatif. C'est la raison pour laquelle il est déterminant de suivre avec précision les principes concernant la direction, le rythme et la pression du massage.

Ne pas utiliser de lubrifiant : dans ce type de massage, il ne faut jamais avoir recours à un lubrifiant, quel qu'il soit, et ce, afin que la peau de la main et celle de la personne massée soient parfaitement synchrones.

Ne pas trop parler : on recommande de ne pas trop converser pendant le drainage afin de ne pas interrompre les effets végétatifs. On se rappellera que ce massage peut influer sur le système nerveux autonome, et ce, même longtemps après la session. De fait, les mains du masseur ne « poussent » pas vraiment le liquide lymphatique, mais stimulent le système nerveux autonome ou végétatif qui, lui, est responsable de la régulation de la circulation dans le système lymphatique.

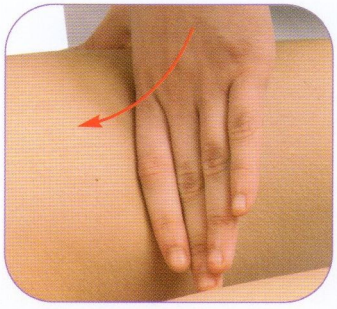
DESCRIPTION DES TECHNIQUES SPÉCIFIQUES DE MASSAGE

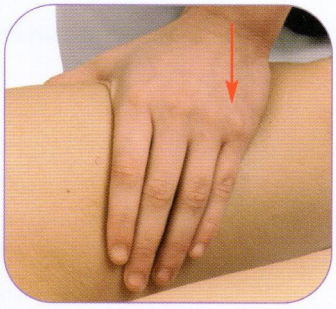
Toutes les techniques comportent trois phases : il y a d'abord le contact avec la peau, puis une pression douce et enfin la relaxation des tissus et leur retour à leur position initiale. La pression se fait suivant un mouvement circulaire. Chaque geste est par ailleurs adapté à la région particulière du corps traitée.



CERCLES FIXES

On place ses deux mains l'une à côté de l'autre en appuyant toute la surface de ses doigts (sauf les pouces) et de ses paumes sur la peau, puis on exerce une pression en réalisant un mouvement circulaire dans la direction du flux lymphatique pour drainer doucement la lymphe.



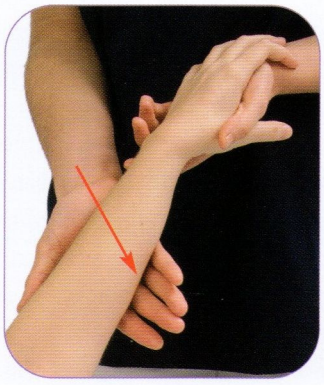


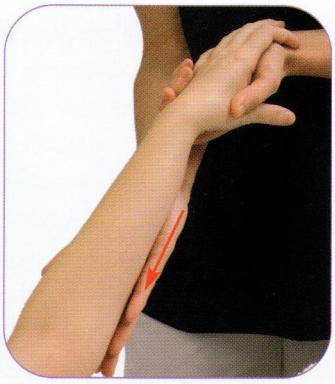
POMPAGE

Cette fois, la main se met en contact avec la peau entre son pouce et son index écartés. On commence en s'appuyant perpendiculairement à la peau, puis on frictionne doucement avec un mouvement de balancement, et enfin, on tend les tissus avec sa paume dans la direction du drainage.

MOUVEMENT DE ROTATION

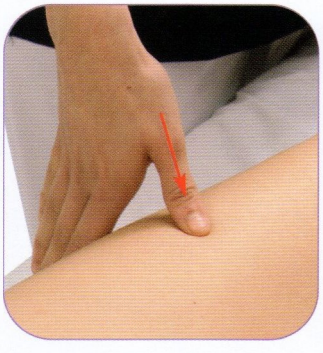
On oriente la main du patient vers soi, puis on place sa propre main de sorte à former une croix avec le membre à traiter. Au moment où l'on entre en contact avec sa peau, on réalise un mouvement de rotation du poignet pour placer sa main parallèlement au bras drainé. Le mouvement sera naturellement limité par la résistance des tissus.

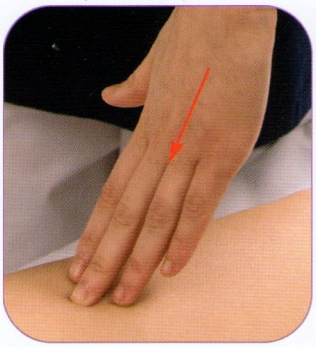




CERCLES AVEC LES POUCES

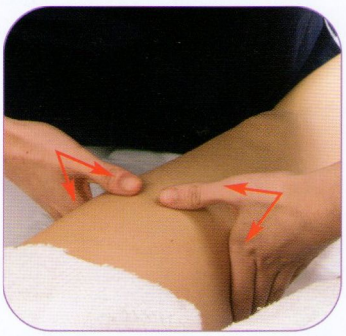
On place ses deux pouces sur le vaisseau lymphatique puis on dresse l'un d'eux perpendiculairement à la peau et au vaisseau lymphatique et on le replace dans sa position initiale via un mouvement giratoire. Lorsque le tissu cutané commence à résister, on passe à l'autre pouce, toujours dans la direction du flux lymphatique.





PAS

On appuie l'extrémité de ses doigts allongés, puis on fait descendre progressivement sa paume et son poignet jusqu'à appuyer sa main tout entière et à tendre les tissus dans le sens de la circulation lymphatique. On progresse, ce faisant, en direction du point Terminus en prenant appui sur son pouce pendant la phase de relâchement.



APPEL

On pose ses mains sur leur bord radial entre le pouce et l'index écartés, de chaque côté du membre à drainer, de sorte à l'embrasser presque complètement. Puis on exerce une pression tandis qu'on glisse sur ses paumes, via une rotation des poignets, jusqu'à se retrouver en appui sur la peau de la personne avec le bord cubital (correspondant au petit doigt) de ses mains. Dès qu'on sentira que son élasticité maximale est atteinte, on relâchera la tension exercée sur la peau pour que les tissus retrouvent leur position initiale. À la différence d'autres techniques qui exercent une poussée, celle de l'appel vise à constituer un vide préalable pour que la lymphe puisse passer. De ce fait, le déplacement des mains se fera du point le plus proche du point Terminus au point le plus éloigné.

SÉANCE DE DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL

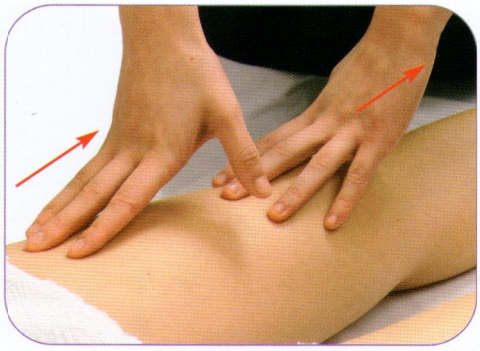
Pour appliquer le drainage lymphatique, il faut que la personne qui reçoit le massage soit allongée sur le dos et qu'elle se sente à l'aise et détendue. La position du masseur va varier en fonction de la région du corps qu'il va traiter.

Il est important de bien connaître le plan du réseau lymphatique et la localisation des différents groupes de ganglions afin d'aider au transport de la lymphe dans la bonne direction.

Il n'existe pas de règles fixes quant au nombre de fois que l'on doit répéter ses gestes ; chaque technique peut par exemple être appliquée entre 5 et 7 fois.

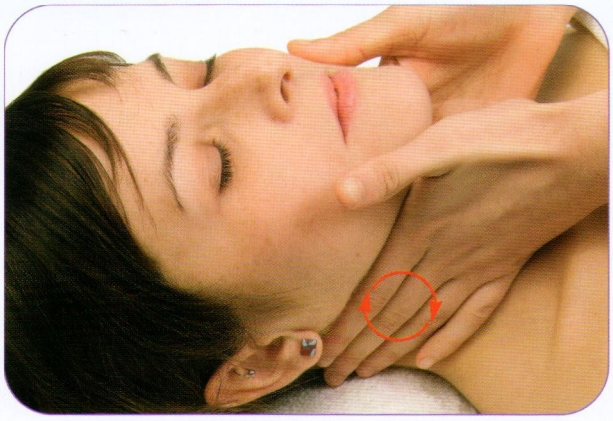
EFFLEURAGE

L'effleurage est une technique de base du drainage lymphatique manuel. On doit commencer son massage, quel qu'il soit, avec, et le terminer aussi avec. Cela consiste, comme on l'a expliqué plus haut, à caresser doucement la peau de l'extrémité de ses doigts écartés. Ce geste provoque une sensation très particulière. On parcourra toute la région à masser pour la préparer et prendre contact avec le corps de la personne à masser.



DRAINAGE DU POINT TERMINUS ET DU COU

Le drainage de la région du cou et du point Terminus est fondamental : il faut le pratiquer juste avant toute séance de drainage, quelle que soit la région du corps concernée. On trouve dans le cou une grande concentration de ganglions lymphatiques. La personne recevant le massage doit s'allonger sur le dos, le cou relâché avec une légère extension.

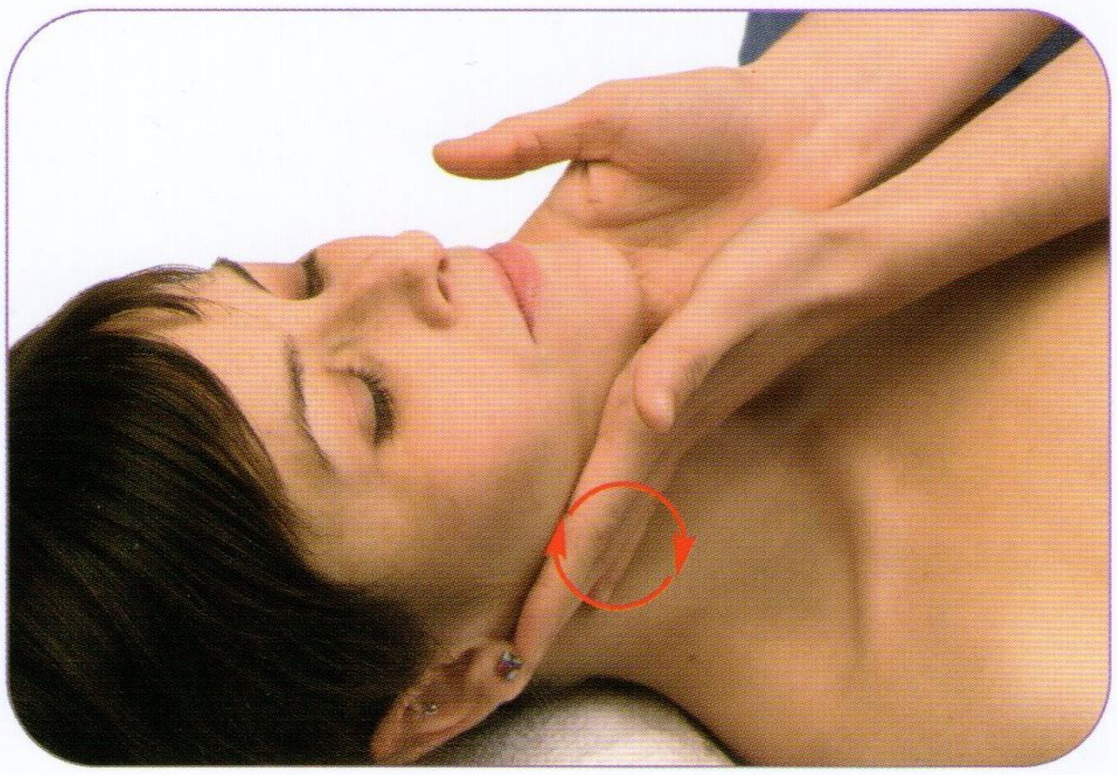


01. CERCLES FIXES DE CHAQUE CÔTÉ DU COU

On applique ses mains très doucement de chaque côté du cou en essayant de couvrir le plus de surface possible. Puis on décrit des cercles vers l'arrière et le haut.

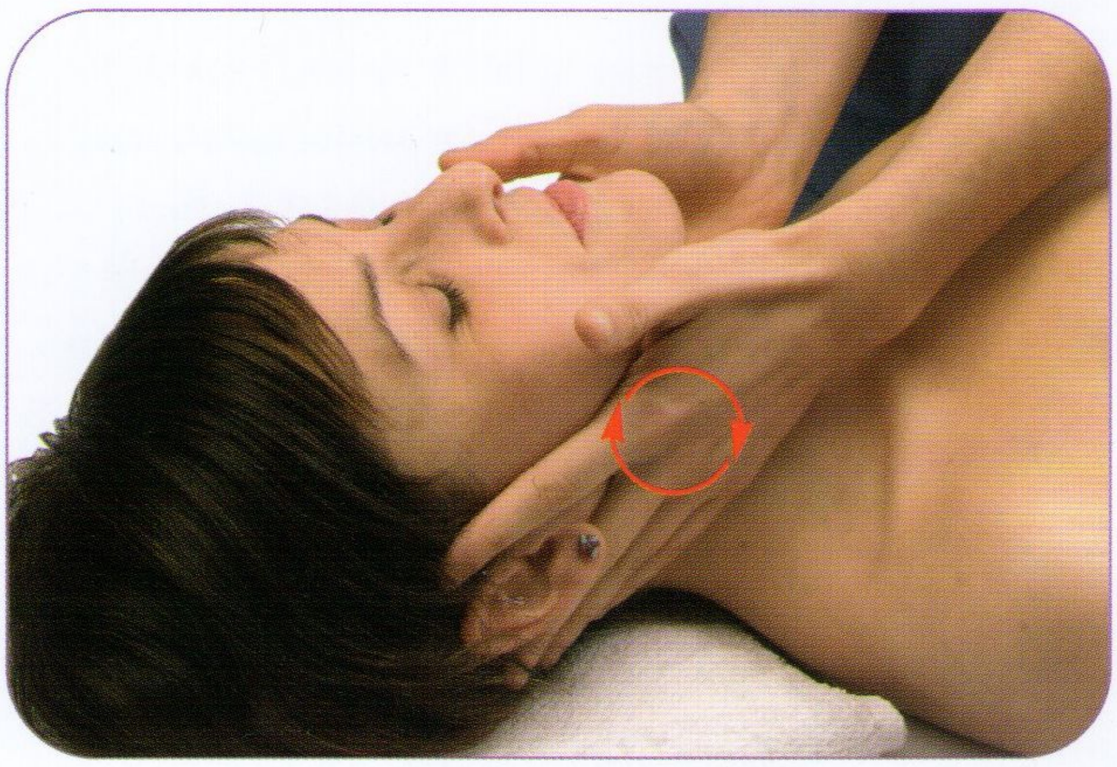
02. CERCLES FIXES SUR LE POINT TERMINUS

Comme on l'a dit précédemment, le point Terminus se situe à la jonction de la veine jugulaire interne et de la sous-clavière. Pour palper cette zone, on placera ses mains juste au-dessus de la clavicule dans sa partie la plus proche du cou. Le massage doit se faire des deux côtés du corps en même temps, bien qu'il soit important de savoir que la plus grande partie de la charge lymphatique arrive de la gauche sur le point Terminus. On décrit alors des cercles sans bouger du point trouvé avec ses doigts étendus et relâchés. On peut intercaler le drainage de cette zone entre les manoeuvres de drainage d'autres zones, car c'est là que se produit l'évacuation générale.



03. CERCLES FIXES SOUS LE MENTON

C'est maintenant sur la région maxillaire inférieure qu'on va décrire des cercles en direction de la gorge, et sans déplacer ses mains. Le masseur se placera d'un côté de la table de massage, à hauteur des bras de la personne qu'il traite, ou bien à la tête de la table. Le mouvement doit être réalisé des deux côtés du corps à la fois, simultanément avec les deux mains.

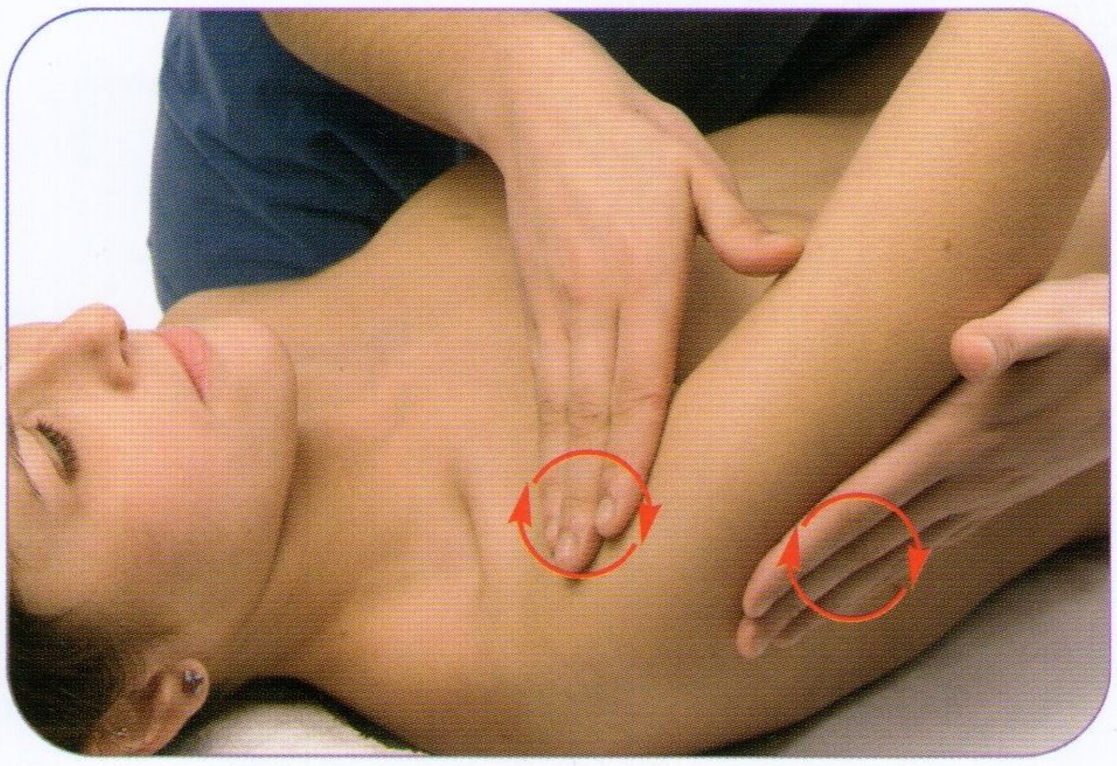


04. CERCLES FIXES AVEC LES DOIGTS EN CISEAUX, LES INDEX AU-DESSUS DES OREILLES ET LES AUTRES DOIGTS EN DESSOUS

Les mains appuient des deux côtés de la tête, pouces écartés, les index étant placés juste au-dessus des pavillons des oreilles, tandis que les trois autres doigts restent en dessous. Sans déplacer ses mains, on décrit alors des cercles en direction du point Terminus.

05. CERCLES FIXES SUR LES TRAPÈZES

La chaîne ganglionnaire se poursuit vers les épaules. On masse d'abord le haut de la région du muscle du trapèze, toujours en direction du point Terminus, simultanément avec une main sur chaque épaule.



06. CERCLES FIXES SUR LE DELTOÏDE

Le deltoïde couvre la tête de l'humérus dans l'articulation de l'épaule. C'est la région la plus éloignée de la chaîne ganglionnaire, et donc le dernier point sur lequel on va intervenir avec ses deux mains simultanément pour faciliter la circulation de la lymphe.

DRAINAGE DES MEMBRES SUPÉRIEURS

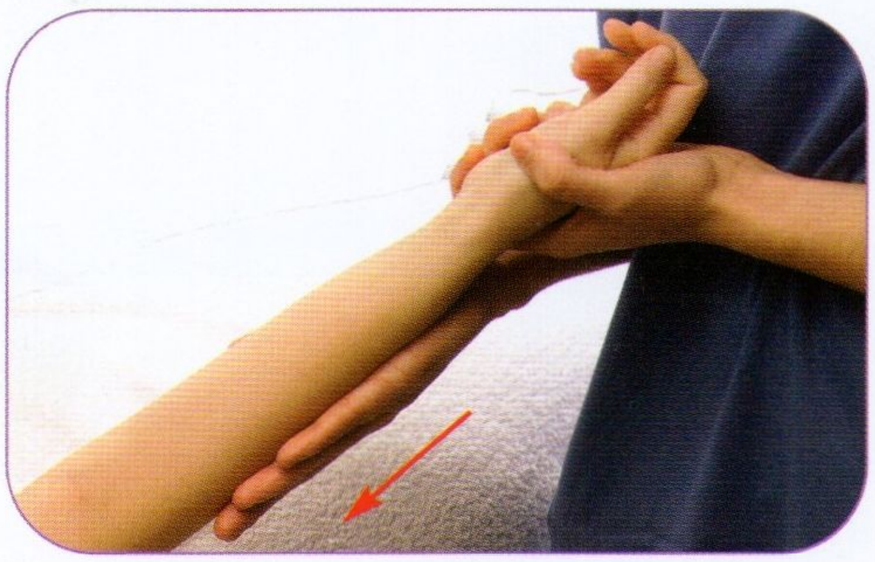
Pour drainer les membres supérieurs, on demandera à la personne qui reçoit le massage de s'allonger sur le dos. Si nécessaire, on prendra son bras dans ses mains ou bien on le laissera tout simplement en position de repos sur la table de massage.

01. ROTATION SUR LA PARTIE POSTÉRIEURE DU BRAS

D'une main, on prend le bras de la personne à masser au niveau de l'avant-bras et on le soulève. Puis on place perpendiculairement son autre main sur le bras de la personne. Dans une rotation du poignet, on exerce ensuite une légère pression sur sa peau dans les limites de son élasticité ; lorsque sa main se trouve placée dans le sens de la longueur sur le bras, on cesse le mouvement pour le reprendre plusieurs fois de suite à partir de la position initiale, et ce en avançant petit à petit sur le bras.

02. PAS SUR LA FACE ANTÉRIEURE DU BRAS

On repose le bras sur la table de massage puis on commence par appuyer l'extrémité de ses doigts, perpendiculairement à la peau. On abaisse ensuite sa main jusqu'à poser doucement sa paume entière sur le biceps. Ce faisant, on déplace la peau en direction de l'épaule - dans la limite de son élasticité bien sûr. Enfin on relâche.

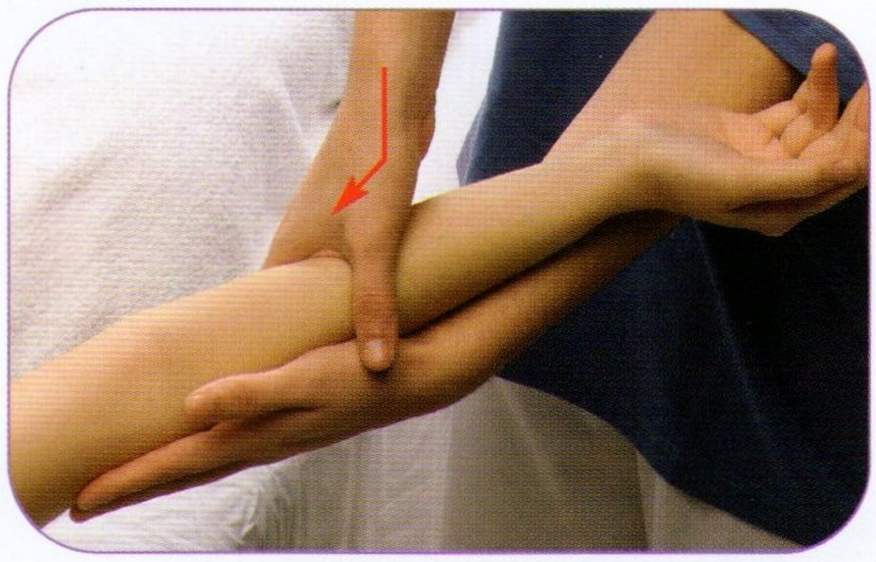


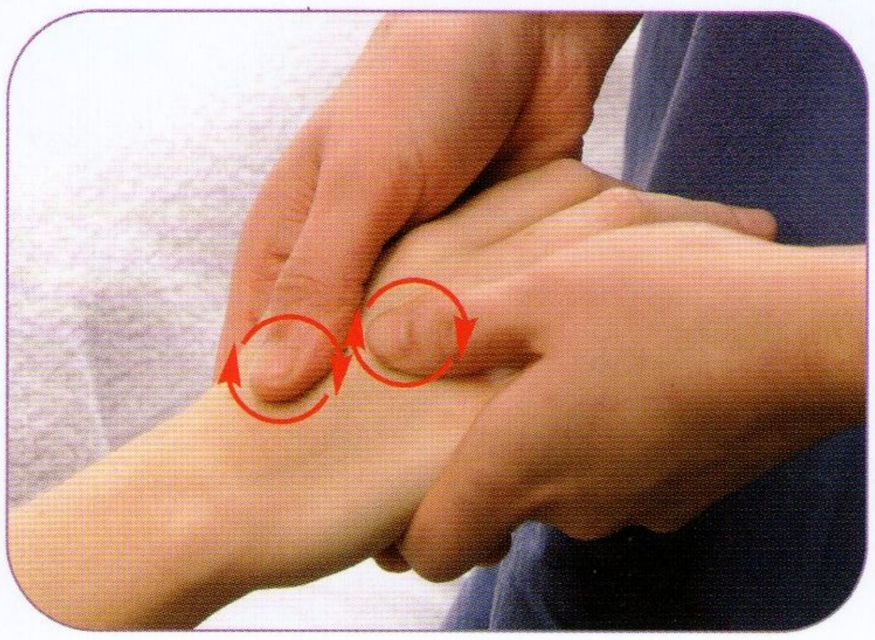
03. ROTATION SUR LA FACE POSTÉRIEURE DE L'AVANT-BRAS

Pour libérer la partie postérieure de l'avant-bras, on prend la main de la personne à masser dans la sienne et on la soulève de la table de massage. Les manœuvres sont semblables à celles appliquées au bras : on commence, en position perpendiculaire pour étirer la peau via une rotation du poignet.

04. POMPAGE DE LA PARTIE ANTÉRIEURE DE L'AVANT-BRAS

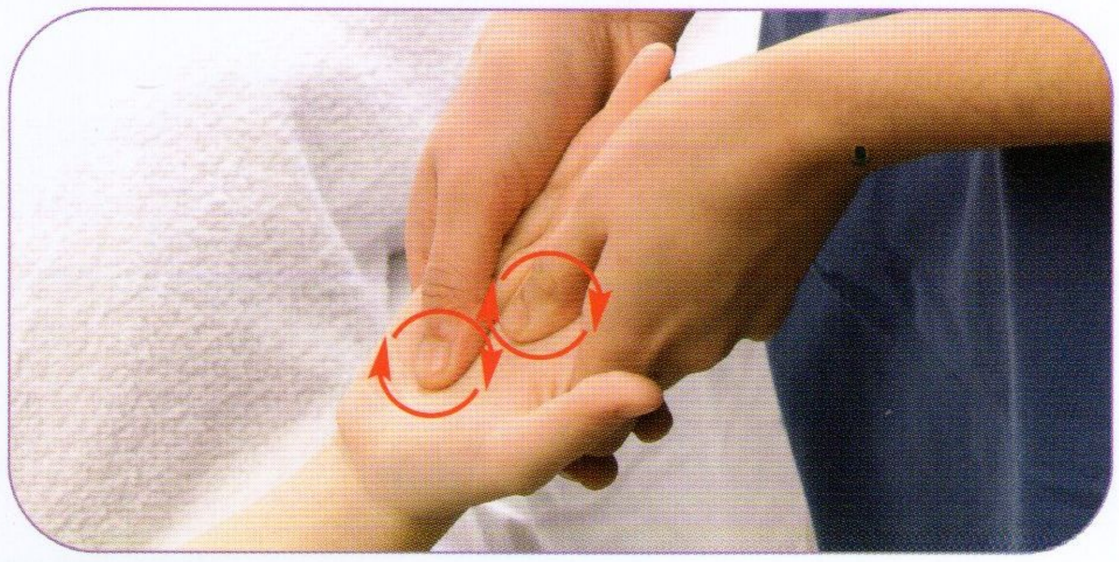
Pour le pompage, on placera l'avant-bras sur la table afin d'éviter qu'il ne bouge ou d'avoir à le tenir d'une main. L'autre main placée perpendiculairement va prendre le membre entre son index et son pouce écartés, puis s'abaisser pour appuyer toute sa paume sur l'avant-bras. L'élasticité de la peau est ici beaucoup plus réduite qu'au niveau du bras.





05. CERCLES AVEC LES POUCES, SUIVANT TROIS LIGNES SUR LES DOIGTS ET LE DOS DE LA MAIN

On prend la main à masser entre les siennes et on dessine trois lignes imaginaires dans le sens de sa longueur : une centrale, une autre suivant l'axe de l'index et une dernière suivant celui de l'annulaire. Avec les pouces, on parcourt ces lignes en remontant vers le poignet, en réalisant des pressions circulaires qui vont tendre la peau en direction du point Terminus. On suivra chaque ligne trois fois.



06. CERCLES AVEC LES POUCES, SUIVANT TROIS LIGNES SUR LES DOIGTS ET LA PAUME

On répète la même manœuvre qu'antérieurement suivant les trois lignes imaginaires, mais cette fois sur la paume de la main.

07. POMPAGE DE LA MAIN

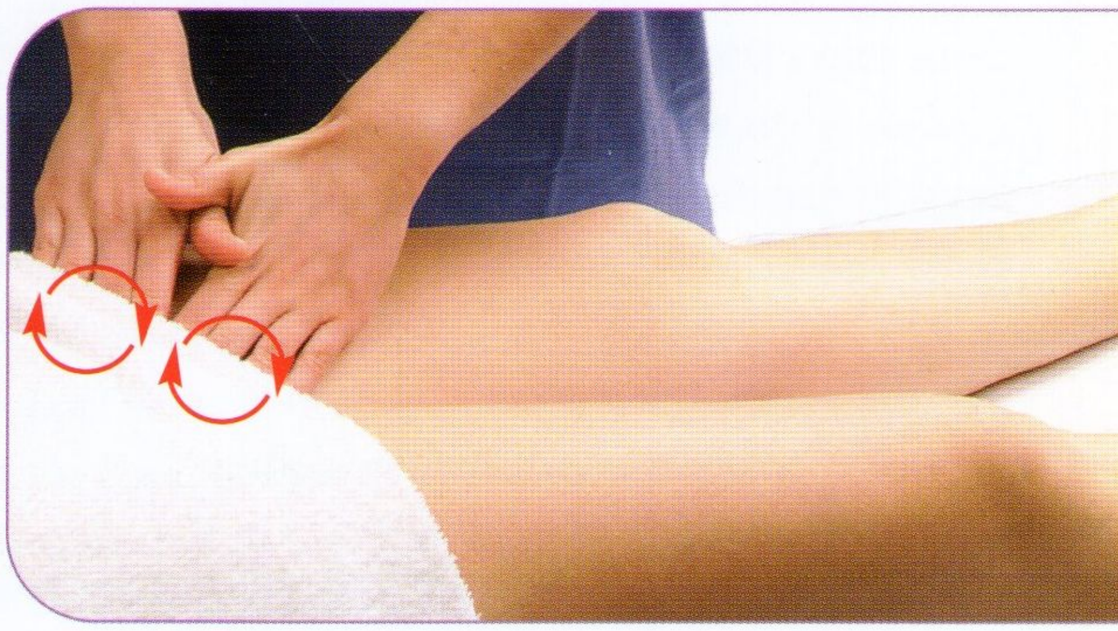
On couvre la main de la personne à masser avec ses deux mains que l'on place de chaque côté de celle-ci. Puis on exerce une légère pression dessus, comme pour l'« écraser », en essayant de ne pas appuyer plus d'un côté que de l'autre. Et on relâche. Ensuite on appuie de nouveau pendant quelques secondes et on relâche encore. À répéter dix fois lentement et de manière identique.

DRAINAGE DES MEMBRES INFÉRIEURS

La personne qui reçoit le massage s'allonge sur le dos et laisse le masseur bouger ses jambes sans intervenir de sorte à ne pas rompre l'activité végétative du corps stimulé par le massage.

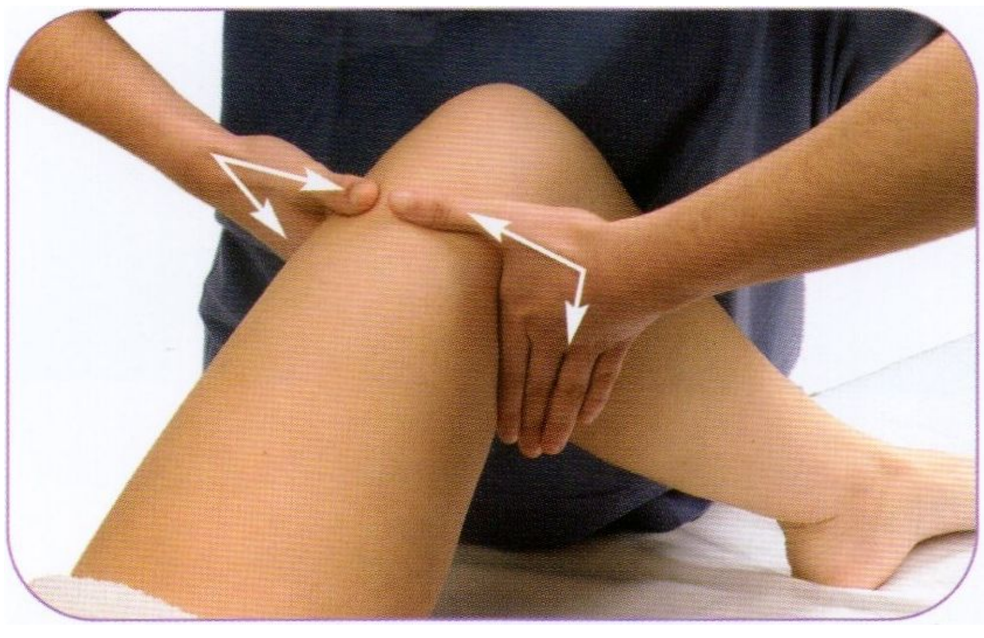
01. CERCLES FIXES SUR L'AINE

Cette manœuvre consiste à placer ses doigts et ses paumes sur la face interne de la cuisse et à exercer un mouvement presque oscillatoire de va-et-vient vers le haut. La jambe massée peut être étirée ou fléchie, l'important étant qu'elle soit légèrement séparée de l'autre jambe. L'aine abritant de nombreux ganglions lymphatiques, c'est là que l'on commencera à drainer le membre inférieur.



02. POMPAGE DE LA FACE INTERNE DE LA CUISSE

On va maintenant drainer la face interne de la cuisse, du genou jusqu'à l'aine. Les jambes de la personne massée doivent être légèrement fléchies et séparées, les pieds joints, plante contre plante. On commencera par le point le plus éloigné en direction de point Terminus, en tirant sur la peau dans les limites de son élasticité. L'index et le pouce écartés, la main placée à la perpendiculaire, on s'adapte au contour arrondi de cette région du corps.



03. APPEL AU-DESSUS DU GENOU

C'est l'une des régions du corps où la technique de l'appel est la plus utile. La jambe doit être fléchie, pour que le pied puisse prendre appui sur la table. On commence au bas de la cuisse, en appuyant le bord de ses index sur la peau, puis via une rotation du poignet, on finit par appuyer le bord des petits doigts. On descend peu à peu vers le genou en répétant la manœuvre.

04. POMPAGE DEPUIS LA PARTIE INFÉRIEURE DE LA ROTULE JUSQU'À LA MOITIÉ DE LA CUISSE

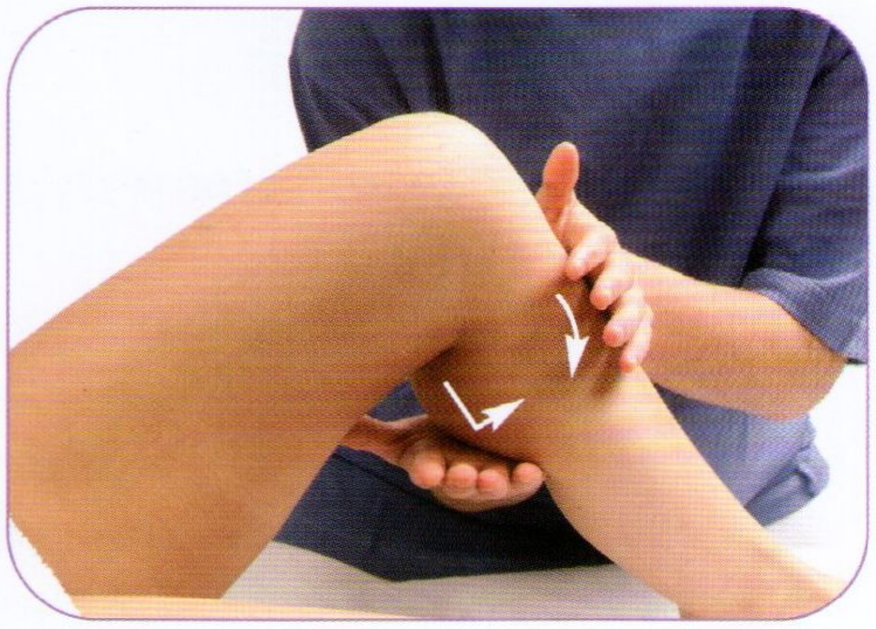
L'unique précaution à prendre ici est de ne pas appuyer trop fort sur la rotule avec le bord radial de la main. Pour plus de commodité, la jambe à masser doit être complètement étendue sur la surface d'appui. La fonction de cette manœuvre est de canaliser le flux lymphatique dans l'articulation.

05. CERCLES AUTOUR DE LA ROTULE EN ALTERNANT LES POUCES

La jambe reste étirée et appuyée sur la table car les muscles ne doivent pas tendre la rotule. On joint ses deux pouces juste au-dessous de l'articulation puis en réalisant les mouvements circulaires déjà décrits, on les sépare pour en parcourir tout le périmètre. Comme il est très difficile de coordonner ses deux pouces, on procédera en alternance jusqu'à réunir ses deux pouces au même instant sur la partie supérieure de la rotule.

06. CERCLES FIXES DANS LE CREUX POPLITÉ

Comme on l'a déjà dit, le creux poplité est une région qu'il faut aborder avec prudence ; le drainage de ses ganglions lymphatiques se fera donc de côté. La jambe à masser doit être fléchie, de sorte que le pied s'appuie complètement sur la table de massage. On place alors ses doigts de chaque côté du genou pour réaliser un mouvement circulaire vers le haut, comme toujours en respectant les limites d'élasticité des tissus.



07. APPEL SOUS LE GENOU

La jambe reste fléchie. On applique cette manœuvre, déjà décrite précédemment, sur la partie supérieure de la jambe, sans arriver ni au creux poplité ni à la rotule. On embrasse la jambe avec ses deux mains en adaptant le bord radial, puis le bord cubital de celles-ci à sa forme cylindrique.

08. ROTATION SUR LA FACE POSTÉRIEURE DE LA JAMBE

Pour avoir libre accès aux muscles jumeaux, on peut soutenir la jambe d'une main ou la maintenir fléchie en appui sur son pied. On placera sa main perpendiculairement, puis on réalisera une rotation du poignet pour tendre la peau. Ce mouvement se fait en montant depuis la cheville jusqu'à la région postérieure du genou.

09. APPEL SUR LA CHEVILLE

Il s'agit de drainer maintenant l'articulation la plus distante. On commence par le processus de vidage de la cheville avant de traiter le pied. Il est possible d'avoir recours à un rouleau de serviette pour séparer cette région du corps de la table de massage et pouvoir travailler sur toute sa surface.

10. CERCLES AVEC LES POUCES SUR LE DOS DU PIED ET LA CHEVILLE

On imagine trois lignes tracées entre les orteils, puis on fait glisser ses pouces dessus en alternance. Comme pour les mains, on parcourra chaque ligne trois fois. On prendra le pied à masser dans ses mains, si possible en dehors de la table de massage ou légèrement surélevé.

COMMENT STIMULER LE RETOUR VEINEUX ?

S'asseoir avec les pieds surélevés : on s'installera sur une chaise de sorte que son dossier soit légèrement incliné en arrière, puis on posera ses pieds en hauteur, au niveau de son cœur, sur une autre chaise par exemple, en s'aidant de coussins. Attention, il ne faut pas rester trop longtemps dans cette position.

Surélever les pieds de son lit : le sommeil nocturne, en revanche, nous permet d'adopter une position favorisant le retour veineux pendant une longue période. Il suffit de surélever les pieds de son lit avec des cales d'environ 6 cm de haut pour stimuler sa circulation veineuse.

Porter des bas de contention progressive : ce type de bas - qui doivent être recommandés par un médecin - comprime de plus en plus le corps dans ses régions les plus éloignées. Il en résulte un effet massant de pression et de drainage.

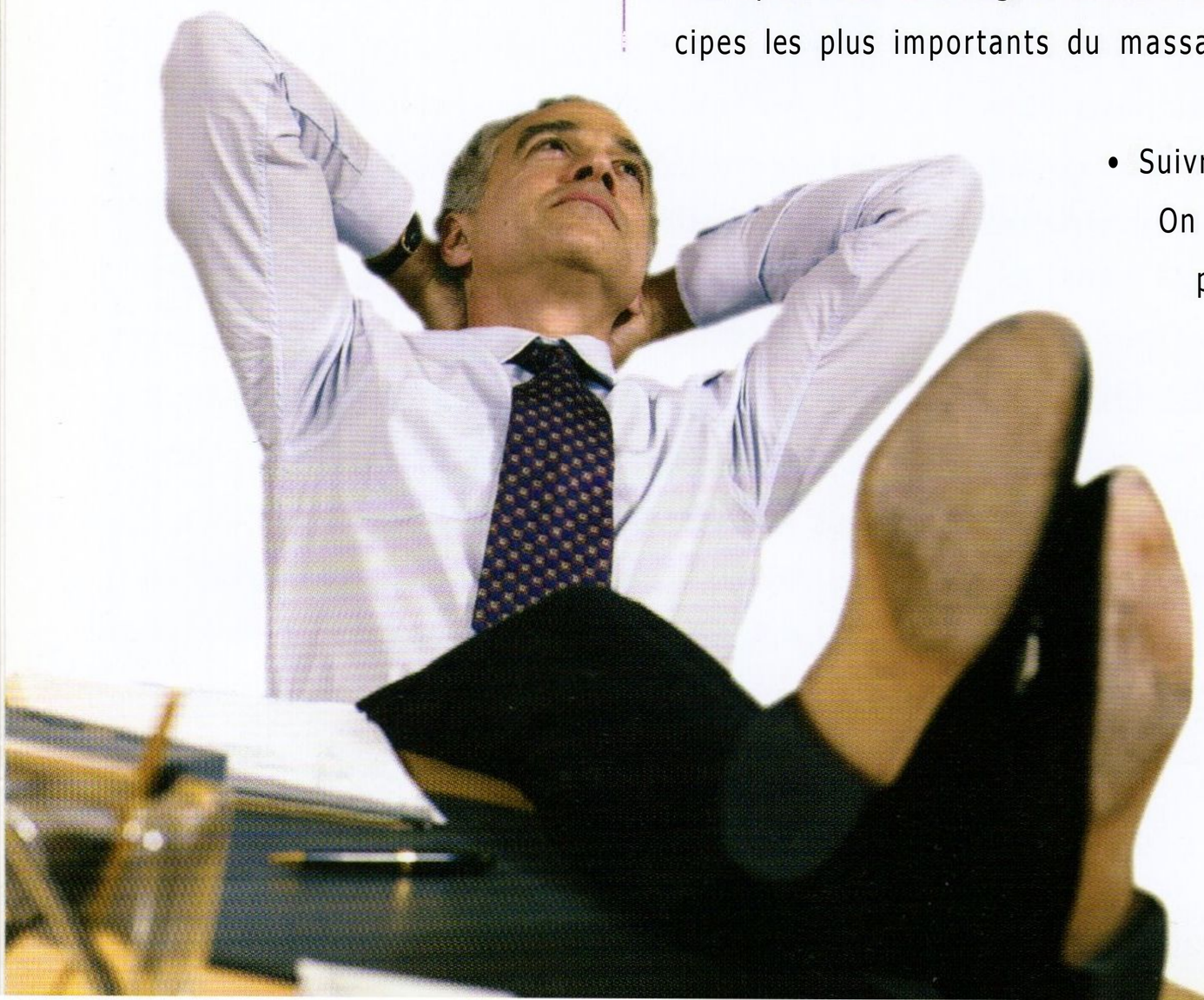
Pratiquer des techniques d'hydrothérapie : à la maison, on utilisera des récipients contenant de l'eau à différentes températures ou encore sa douche, pour passer brusquement du froid au chaud et provoquer dans son corps la contraction et la relaxation du système artérioveineux, et, en conséquence, un effet de pompage.

Marcher : si l'on doit rester longtemps debout, on fera de petites promenades pour activer la pompe plantaire de ses pieds.

Faire des exercices de pompage : via quelques exercices simples que l'on trouvera à la fin de ce chapitre, on pourra stimuler le retour veineux via les contractions musculaires adéquates.

Faire des massages abdominaux : le massage abdominal décrit plus haut peut faciliter le retour sanguin via l'activation du pompage abdominal.

Pratiquer des massages améliorant la circulation veineuse dans les jambes : les principes les plus importants du massage veineux sont :



- Suivre la bonne direction, c'est-à-dire toujours vers le cœur. On doit donc commencer par vider les zones les plus proches (cuisse), puis stimuler la circulation sanguine dans les zones les plus éloignées du cœur (la jambe et le pied).

- Les techniques de massage doivent être plus énergiques que pour le drainage lymphatique, étant donné que les veines logent plus profondément dans le corps que les canaux lymphatiques.

ALLONGÉ SUR LE DOS, JAMBES ÉTENDUES

01. COMPRESSION ET FROTTEMENT PROFOND DE LA CUISSE

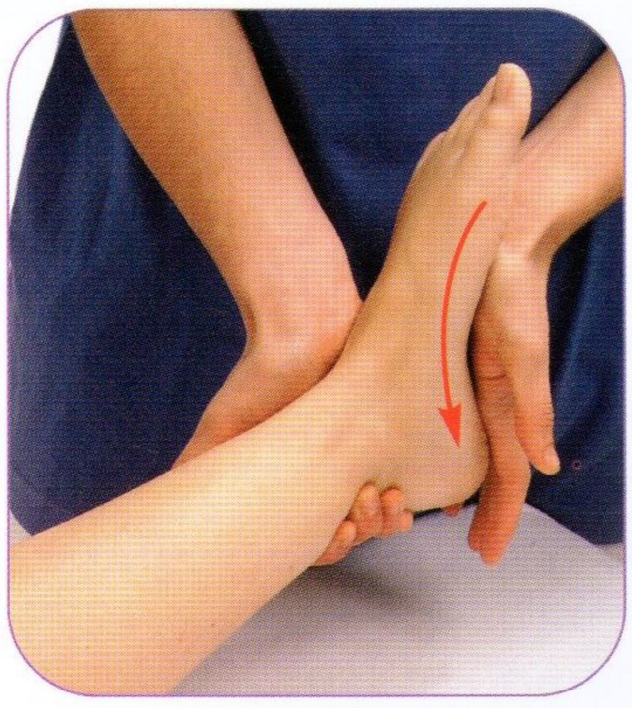
Au-dessus du genou, et en évitant la rotule, on pousse le sang en direction du cœur. Avec les deux mains, on embrasse pour ce faire tout le tour de la cuisse, les pouces se rencontrant sur sa face antérieure et les autres doigts se faisant face dans sa région postérieure. On exercera une forte pression en collier, de sorte à comprimer les tissus, tout en glissant vers le haut. La main placée sur la face interne s'arrêtera au niveau de l'aine, et celle placée sur la face externe, au niveau de la partie haute du bassin.

02. COMPRESSION ET FROTTEMENT PROFOND DE LA JAMBE

La position des mains sera identique à celle de la manœuvre précédente, à cette différence qu'elles se situeront au départ au niveau de la cheville. De ce fait, les doigts des deux mains vont se rencontrer au-dessus du tendon d'Achille et des muscles jumeaux (région postérieure de la jambe), sauf les pouces qui se retrouveront sur la face antérieure du tibia et du tibial antérieur. La compression et le frottement en direction du haut du corps se feront de plus en plus forts sur les ventres des muscles avant de se relâcher totalement au niveau de la rotule. Le pouce qui va glisser sur la face interne du tibia ne doit pas appuyer sur l'os ; le pouce passant du côté extérieur pourra, lui, appuyer sur le muscle tibial antérieur.

03. COMPRESSION ET FROTTEMENT PROFOND DU PIED

On prend le pied dans ses mains pour mettre une fois de plus la même manœuvre en pratique : les pouces se font face sur le dos du pied, et les autres doigts dans la région de la plante du pied. Les mains commencent à appuyer près des orteils, puis remontent en exerçant une pression intense jusqu'à la cheville. Pour pouvoir faire ce geste sans que le pied ne se déplace, on le fléchira à 90° et on poussera en direction de la table de massage.



04. MASSAGE DE LA POMPE PLANTAIRE

Une main placée sur le dos du pied est chargée de le maintenir en position, tandis que l'autre main en masse la plante. Avec le talon de la main, on pratique un frottement profond avec un mouvement de balayage, comme si l'on voulait pomper tout le sang et l'envoyer vers la cheville et la jambe. Le contact avec la peau de la personne massée doit être intense, comme lorsque le pied prend appui sur le sol lors de la marche. Le massage doit toujours se faire dans la même direction ; on perdra le contact avec le pied le temps de retourner à la position de départ à chaque fois qu'on aura fini son mouvement.

05. FROTTEMENT PROFOND, ALTERNATIF ET CONTINU DE LA CUISSE

On pratique ensuite des frottements rapides en alternant constamment ses mains sans laisser d'intervalles entre les passages. On « balaie » ainsi vers le haut à grande vitesse, en appuyant légèrement sur la peau de la personne massée puisque l'on souhaite agir en profondeur. On fera prendre à ses mains deux positions différentes :

Pression exercée avec le bord cubital de la main qui correspond au petit doigt.

Ou massage avec le bord radial, c'est-à-dire le bord formé par l'index et le pouce écartés.

06. AVEC LE TALON DE LA MAIN, FROTTEMENT DU TIBIAL ANTÉRIEUR

Avec le talon de sa main dominante, on appuie sur la face antéro-externe de la jambe, en bordure du tibia, là où commence le corps du muscle tibial antérieur. On part de la partie haute de la cheville et on monte sur toute la jambe jusqu'au genou où l'on perdra le contact avec la peau de la personne massée afin de pouvoir retourner au point de départ. La manœuvre se fait donc toujours vers le haut du corps.

07. POMPAGE PAR MOBILISATION ACTIVE DE LA CHEVILLE

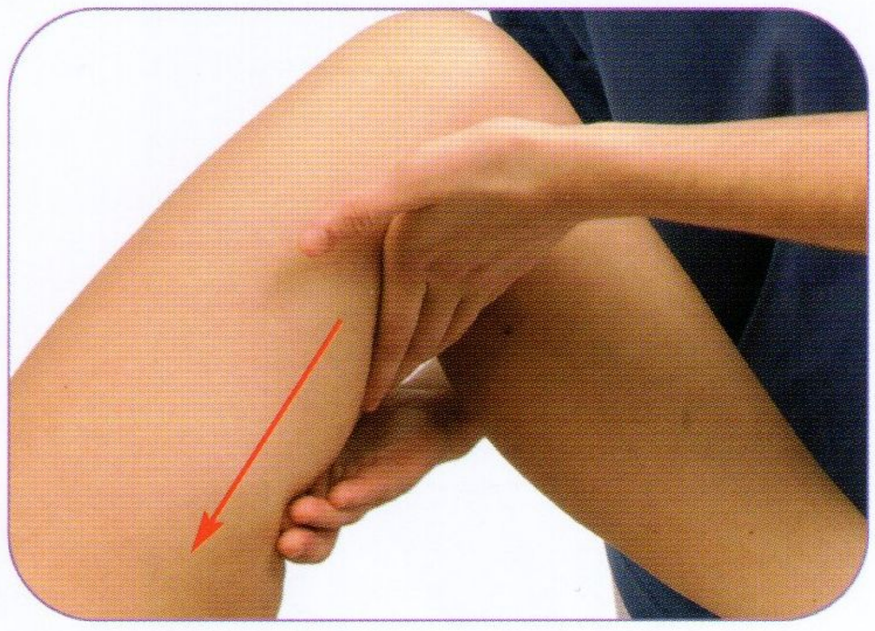
On lève la jambe de la personne massée de sorte à l'appuyer sur sa propre épaule : cette position favorise le retour veineux du fait de la force de gravité. Puis on demande à la personne une contraction active des muscles responsables du pompage sanguin : plus précisément, il s'agit de lever, puis de baisser en rythme sa pointe de pied afin de contracter alternativement le tibial antérieur et le triceps sural.

ALLONGÉ SUR LE DOS, UNE JAMBE FLÉCHIE, LE PIED EN APPUI

Pour pouvoir pratiquer les pressions de vidage vers le haut sans que le pied de la personne ne quitte son appui ou qu'elle n'ait à contracter ses muscles afin de ne pas glisser, le mieux est que le masseur s'asseye légèrement en oblique sur son pied. Son poids lui permettant de stabiliser le membre, il pourra se concentrer uniquement sur le massage et sur la pression nécessaire.

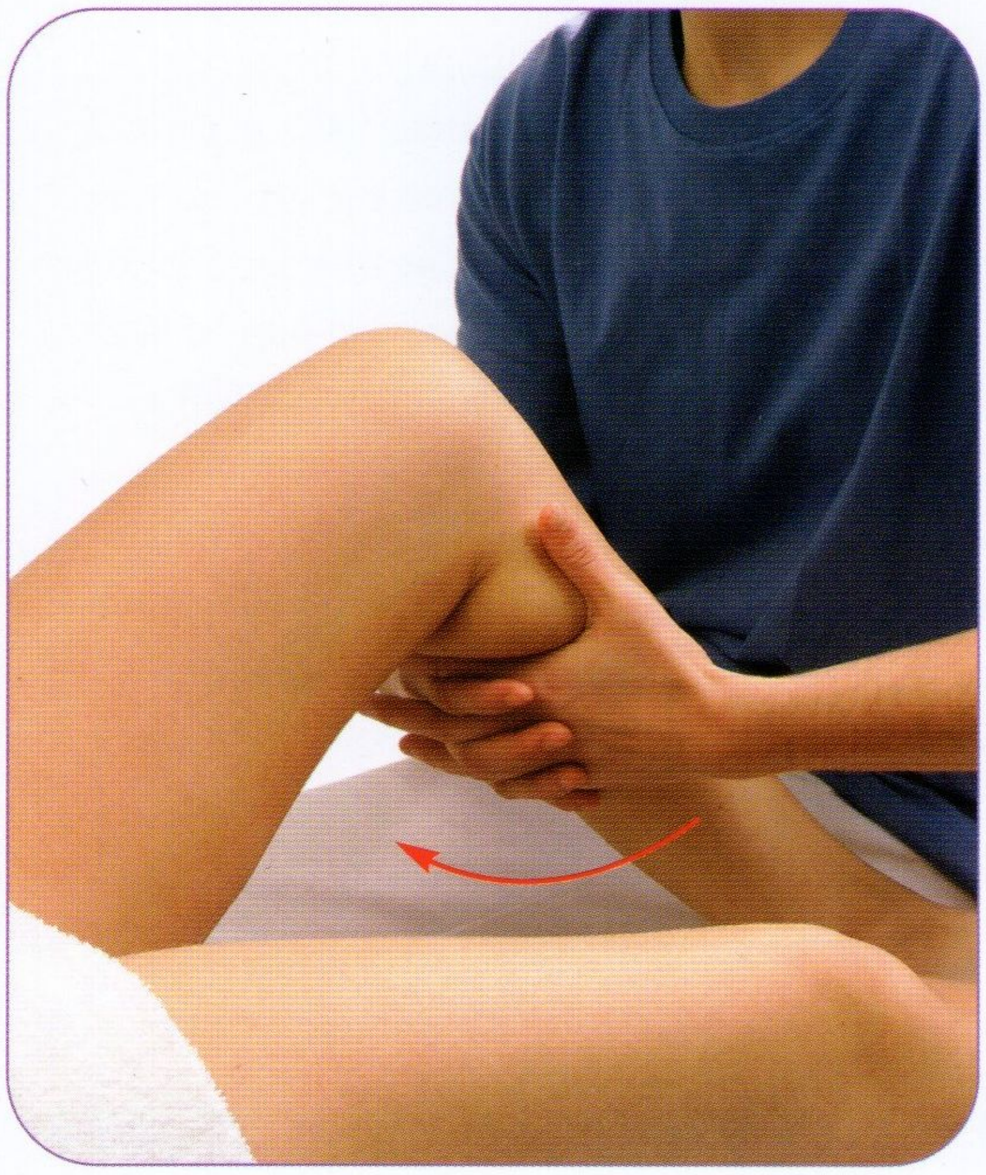
01. FROTTEMENT PROFOND DE LA FACE POSTÉRIEURE DE LA CUISSE

On commence le vidage dans la région des ischio-jambiers en partant du creux poplité en direction de la hanche. La main du masseur doit se creuser et son index, placé devant, appuiera fortement pour stimuler le flux sanguin. On peut appliquer cette manœuvre de deux manières : en alternant les mains de façon continue, ou en travaillant avec les deux à la fois, placées l'une devant l'autre.



02. FROTTEMENT PROFOND DE LA FACE POSTÉRIEURE DE LA JAMBE

La main creuse va s'adapter au volume du triceps sural. Son index sera placé devant pour initier la pression, comme dans la manœuvre précédente. On pourra également masser des deux mains en alternance ou simultanément, voire les deux au cours d'une même séance.



03. FROTTEMENT PROFOND AVEC LES DOIGTS

On appuie ensuite ses deux paumes sur le mollet de façon transversale et de façon à ce qu'elles puissent se faire face avec exactitude, ou s'unir doigts croisés si cela semble plus simple. En glissant jusqu'au fessier, on exercera alors une pression importante en direction du haut du corps. Il faut s'imaginer que l'on vide la jambe de son sang depuis sa cheville jusqu'à la hanche, en adaptant à chaque fois ses mains à la forme de la région du corps traitée. Au niveau du creux poplité (partie postérieure du genou), on veillera à diminuer la pression pour ne pratiquer presque qu'un doux frottement.

ALLONGÉ SUR LE VENTRE, JAMBES ÉTENDUES

01. AVEC LES POUCES, PÉTRISSAGE DE LA POMPE PLANTAIRE

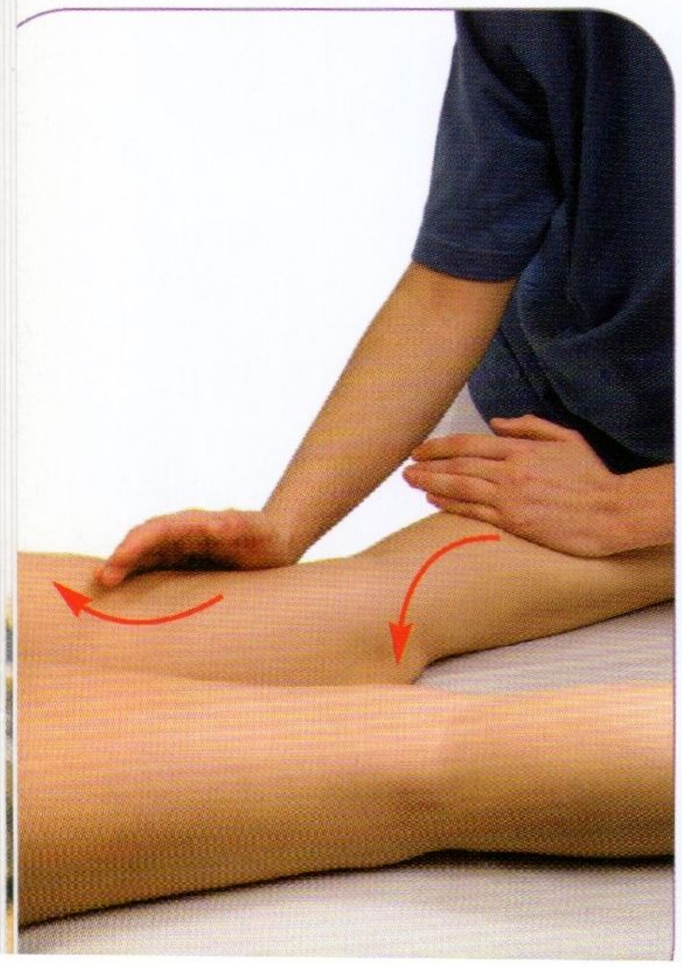
On prend dans ses doigts le dos du pied afin de le maintenir pendant qu'on en masse la plante avec ses pouces. On commence à la base des orteils avec un pétrissage circulaire alternatif, et on exerce en profondeur une forte pression de pompage à chaque passage, tandis que l'on monte vers le talon. Une fois parcourue toute la plante du pied, on répète la manœuvre à plusieurs reprises en revenant toujours au point de départ et en poussant le sang uniquement en direction de la cheville.

02. AVEC UNE MAIN FIXE, PRESSION DE LA FACE POSTÉRIEURE DU MEMBRE INFÉRIEUR

Une main reste fixe pour servir de point de référence : elle exerce une pression sur la partie postérieure de la cheville. L'autre main glisse sur la face postérieure de la jambe jusqu'au genou, pratiquant un frottement profond avec le bord formé par son index et son pouce écartés. Une fois la manœuvre achevée, la main fixe va changer de point d'ancrage et se placer au niveau du genou où elle va exercer une pression, tandis que l'autre main va vider la partie postérieure de la cuisse de son sang. Enfin, on réalise le même geste sur le fessier et la région latérale du bassin.

03. FROTTEMENTS PROFONDS CONTINUS

On appuiera ses paumes ouvertes sur la région basse de la jambe en plaçant une main devant l'autre. Puis, en utilisant le poids de son corps pour exercer une pression, on fera glisser ses deux mains en même temps pour remonter sur toute la jambe jusqu'au fessier. On veillera à réduire la pression en une légère caresse sur la partie postérieure du genou (creux poplité).



04. BALAYAGE AVEC LES DEUX MAINS

Comme pour sur face antérieure de la cuisse, on « balaie » les tissus, mais cette fois sur toute la longueur postérieure du membre, depuis la cheville jusqu'au fessier, en passant par les muscles jumeaux et l'arrière de la cuisse. Les mains pourront se placer de deux manières :

- Sur le bord cubital (celui du petit doigt).
- Sur le bord radial (entre le pouce et l'index écartés).

La vitesse d'exécution doit être rapide, en alternant les mains de façon à ce que l'on perçoive à peine le début et la fin de leurs passages, dans un mouvement constant et cyclique.

POUR FINIR

01. POSITION FAVORISANT LE RETOUR VEINEUX

Pour accentuer encore les effets du massage, l'idéal est que la personne massée ne s'asseye ni ne se lève immédiatement après la séance. Il est recommandé au contraire de la laisser allongée sur le dos avec les pieds surélevés. Pour ne pas exercer de pression sur ses veines et empêcher la circulation sanguine, le mieux est de placer des rouleaux de serviette-éponge sous ses jambes et ses chevilles. Ainsi, le poids sera-t-il mieux réparti, et la pression adoucie. On laissera la personne au moins dix minutes dans cette position.

EXERCICES ACTIFS DE PRÉVENTION ET VISANT À L'AMÉLIORATION DU RETOUR VEINEUX

Comme nous l'avons déjà vu plus haut, la contraction musculaire est l'un des facteurs principaux qui va permettre la propulsion du sang vers le cœur. Voici donc quelques exercices simples et pratiques visant à améliorer la circulation sanguine.

- Bouger les pieds pointes vers le bas puis vers le haut ; cet exercice peut se pratiquer debout, assis ou allongé.

- Se mettre sur la pointe d'un pied puis de l'autre en alternance de sorte à stimuler la pompe plantaire et la contraction du triceps sural en même temps.

- Faire des cercles avec les pieds dans un sens puis dans l'autre.

- Fléchir et étendre le genou en position assise.

- Battre des jambes dans l'eau.

- Lever les bras en croix puis joindre ses paumes au-dessus de sa tête, les coudes étirés sur les côtés.

- Fléchir et étendre ses poignets.

- Serrer et écarter les doigts. • Faire des exercices respiratoires.

09 Le massage thérapeutique du sportif

Le sportif présente des caractéristiques physiques très différentes de celles de la population normale. Le massage doit donc s'adapter à ses besoins particuliers. Ce chapitre a pour objectif de présenter les divers types de massages à pratiquer, en fonction de la spécialité sportive et du moment. Vous découvrirez ainsi la différence entre le massage préparatoire à la compétition et celui de récupération. En second lieu, vous seront exposés les problèmes les plus courants pouvant survenir lors de la pratique d'un sport en particulier, même si ce n'est pas la seule activité qui peut les provoquer.

Pour améliorer les effets du massage et prévenir les douleurs, le mieux est de s'échauffer et de s'étirer avant et après toute activité physique intense.

MASSAGE PRÉCÉDANT LA COMPÉTITION OU L'ENTRAÎNEMENT

Le massage de préparation à une activité physique a pour objectif de faire en sorte que l'organisme (et en particulier les muscles) soit apte à fournir un effort plus grand que de coutume. De ce fait, il doit être très intense, composé de manœuvres rapides, répétitives et de courte durée. On aura recours à de nombreuses techniques de percussion et à des manœuvres vigoureuses qui vont augmenter la température du corps et accroître l'irrigation sanguine. On stimulera les muscles afin d'améliorer leur rendement, de leur permettre de répondre à des exigences physiques accrues et de retarder l'apparition de la fatigue. Et on veillera à ne pas trop les relaxer pour ne pas leur faire perdre leur tonus de base.

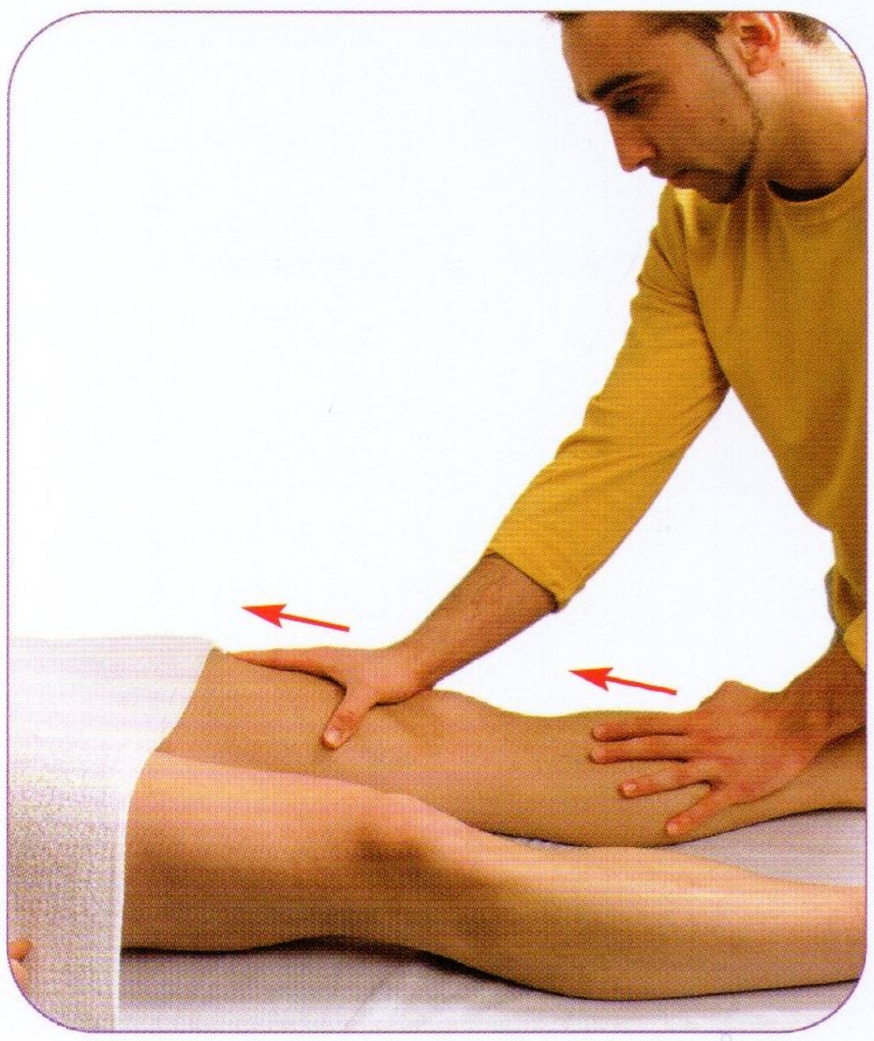
Le réchauffement des parties du corps massées facilite encore la préparation des articulations. Et pour finir, et ce n'est pas le moindre des arguments en faveur du massage de préparation à la compétition, ce dernier stimule le système nerveux, ce qui va améliorer son fonctionnement lors de l'activité physique.

En complément d'un bon échauffement physique, le massage est donc un outil des plus utiles pour prévenir les lésions et les spasmes musculaires dus aux activités sportives.

C'est un massage intense qui ne doit pas durer plus de 5 à 10 minutes pour l'ensemble du corps.

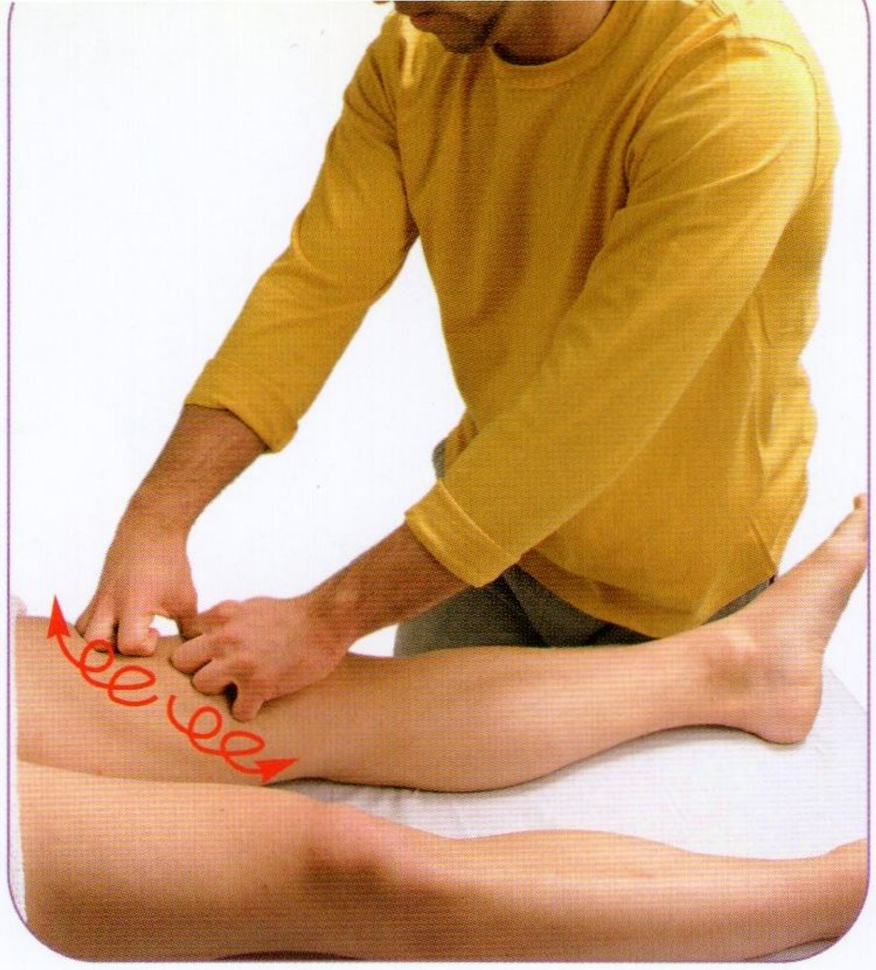
SÉANCE DE MASSAGE DE PRÉPARATION À LA COMPÉTITION

On commencera par faire allonger le sportif sur le dos et on essaiera de modifier le moins possible sa position afin qu'il n'y ait pas d'interruptions dans le massage. Cela permettra en outre de ne pas perdre de temps, ce qui peut être un avantage en compétition, surtout si l'on doit masser tous les joueurs d'une grande équipe. Chaque geste ne doit pas durer plus de trente secondes, afin de ne pas dépasser le temps maximum permis. C'est avec l'expérience que l'on apprend à passer d'une manœuvre à l'autre de façon rapide et dynamique.



01. FROTTEMENT INTENSE DE LA FACE ANTÉRIEURE DU MEMBRE INFÉRIEUR

On commence le massage en se plaçant du côté du corps à traiter, à la hauteur des pieds du sportif qui doit étirer complètement ses jambes. On passe alors ses deux mains en alternance sur toute la peau de la face antérieure du membre inférieur, en partant du dos et de la plante du pied pour remonter jusqu'à la hanche. La paume de la main tout entière doit entrer en contact avec le corps du patient, s'adaptant à ses différents reliefs et exerçant une forte pression afin que les tissus s'assouplissent sous elle. Au début, le massage doit être d'une intensité modérée puis se faire de plus en plus puissant et rapide. On massera la première jambe pendant plusieurs secondes avant de passer à la deuxième pour répéter l'opération.



02. AVEC LES JOINTURES, PÉTRISSAGE DE LA CUISSE

Avec les jointures de ses doigts fléchis, on pétrit la cuisse en plaçant ses deux mains sur sa face antérieure ou sur ses deux faces latérales. Les mouvements circulaires appliqués seront énergiques et rapides. On remonte depuis la partie supérieure du genou jusqu'à la hanche et l'aine.

03. AVEC LES DOIGTS ET LES PAUMES, PÉTRISSAGE DE LA FACE ANTÉRIEURE, INTERNE ET EXTERNE DE LA CUISSE

La manœuvre n'a pas à être minutieuse : on prend toute la cuisse à pleines paumes, d'abord les quadriceps, puis les adducteurs. L'objectif est d'augmenter fortement l'irrigation sanguine de la région, de la préparer au mouvement et d'y réduire rapidement les contractures.

04. AVEC LES MAINS CREUSES, PERCUSSIONS SUR LA CUISSE

Dans le cadre d'un massage préparatoire à la compétition, les percussions doivent être rapides et intenses. Les mains creusées, on frappe donc la cuisse dans son ensemble. Le bruit résultant de la manœuvre doit être sourd et creux, il ne faut pas qu'on ait l'impression d'un applaudissement.

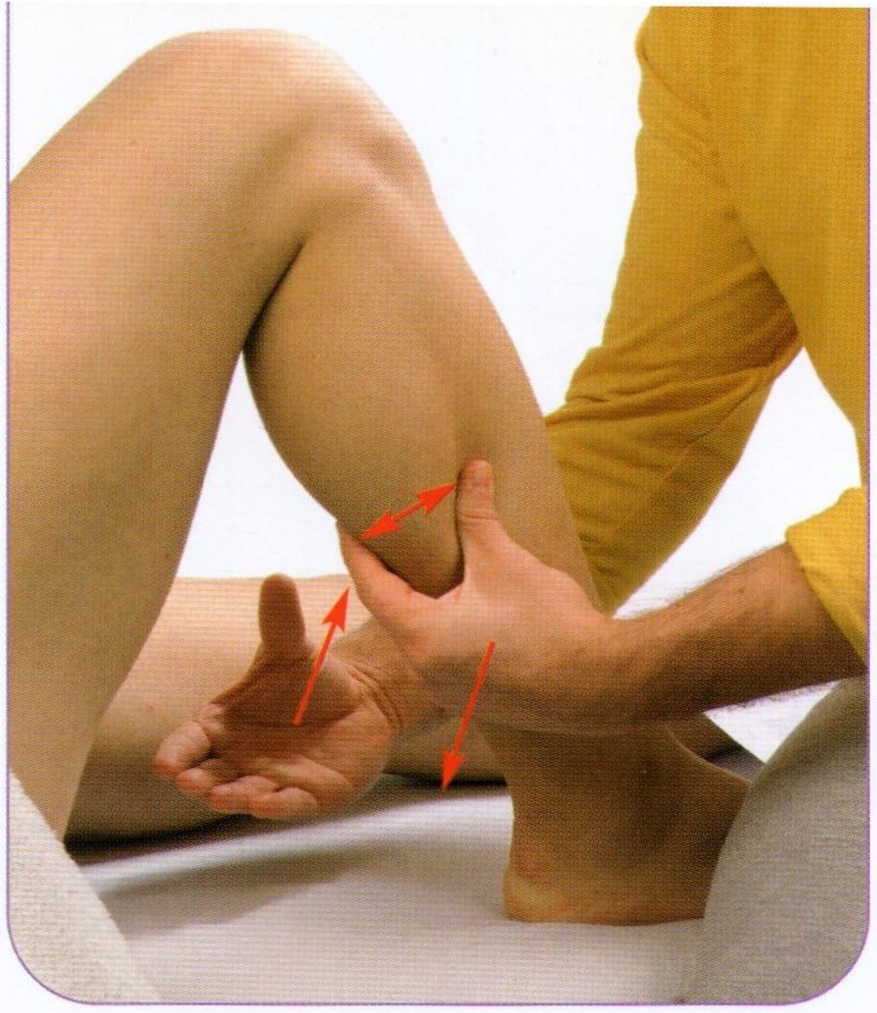
Ensuite, on fléchira le genou du sportif et on posera son pied en appui sur la table de massage afin de pouvoir masser la partie postérieure de son membre inférieur. Pour que la personne puisse être détendue, sans que sa jambe ne glisse pour autant, le masseur va s'asseoir sur son pied et tenir son mollet avec ses mains.

05. FROTTEMENT INTENSE DE LA FACE POSTÉRIEURE DE LA JAMBE

La main recourbée pour s'adapter au relief musculaire, on exerce une pression avec sa paume et avec le bord de son index en particulier. La manœuvre s'effectue de la cheville au genou, avec les deux mains en alternance ; elle doit être rapide et suffisamment intense pour bien stimuler cette partie du corps.

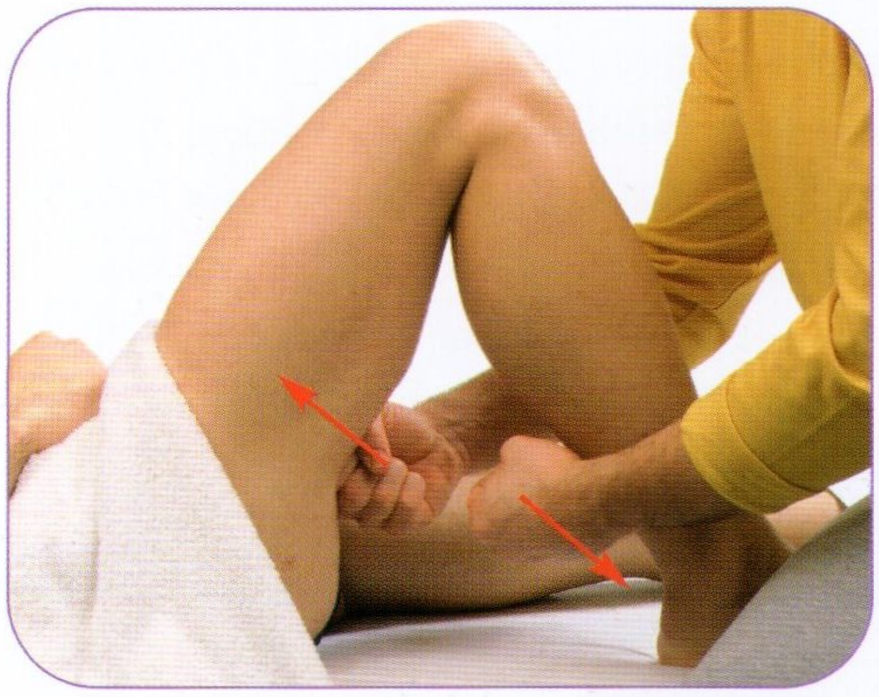
06. FROTTEMENT INTENSE DE LA FACE POSTÉRIEURE DE LA CUISSE

Dans une position similaire à celle de la manœuvre antérieure, on appuie ses paumes et ses doigts à plat sur l'arrière de la cuisse qu'il est difficile de prendre en main complètement. Puis on fait glisser ses mains en commençant par le bord correspondant aux index.



07. PERCUSSIONS ET PINCEMENTS SUR LE TRICEPS SURAL

On passe une main de chaque côté des muscles jumeaux, puis, on pince en alternance les corps de ces muscles entre le pouce et les autres doigts de chaque main. Il ne faut pas être doux ; c'est une manœuvre de percussion : lorsque le tissu est tendu, on l'étire, puis on le relâche soudainement. Une main vient donc pincer un jumeau pendant que l'autre tend le deuxième jumeau de la même jambe. Il est aussi possible de frapper cette région du corps les paumes creuses.



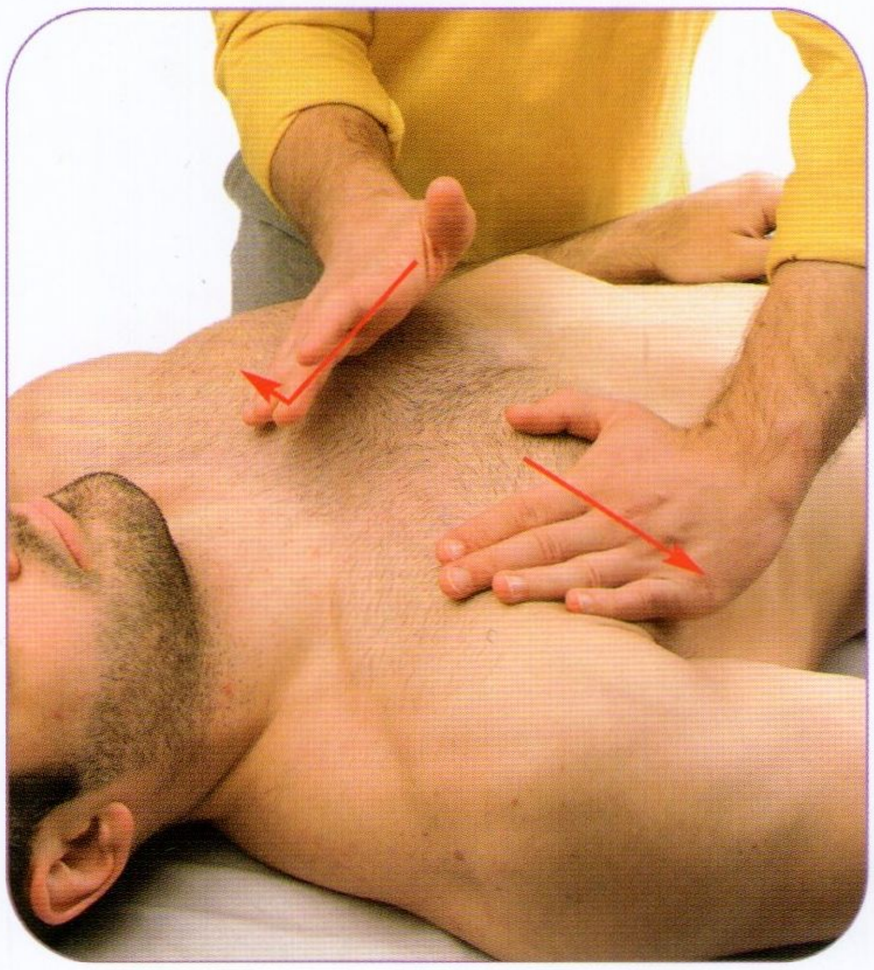
08. AVEC LES POINGS, PERCUSSIONS SUR LA FACE POSTÉRIEURE DE LA CUISSE

C'est avec les mains fermées en poings que l'on pourra faire des percussions sur les muscles ischio-jambiers dans cette position. On alternera les mains pour faire vibrer presque toute la jambe laquelle doit être détendue.

On passe maintenant à la partie antérieure du tronc et aux membres supérieurs :

09. FROTTEMENT VIGOUREUX DU STERNUM JUSQU'AU PUBIS

On fait descendre ses mains sur l'abdomen de la personne qui reçoit le massage, en traçant des lignes longitudinales. On utilisera pour ce faire ses paumes entières ouvertes et détendues. Il ne faut pas trop appuyer sur la peau. Les percussions sont exclues sur cette région du corps.



10. FROTTEMENT ET ÉTIREMENT PAR ALTERNANCE DES PECTORAUX

On étire les fibres musculaires des pectoraux en faisant glisser chacune de ses mains sur l'un d'eux, en partant du centre de la poitrine en direction des bras. Au moment où on termine le mouvement d'une main, l'autre main le reprend sur l'autre côté du torse. On répétera plusieurs fois la manœuvre.

11. TAPOTEMENT SUR L'ABDOMEN

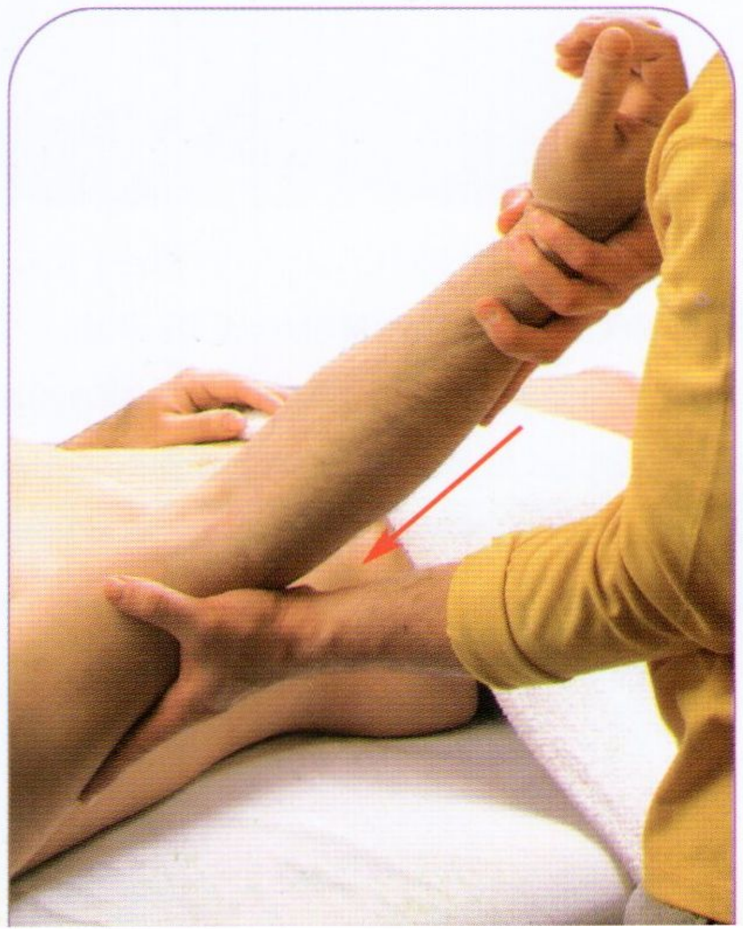
Avec les doigts, on tapote toute la surface des muscles abdominaux, les droits comme les obliques. Cette percussion légère permet de faciliter et de stimuler la contraction des fibres musculaires, sans appuyer sur les viscères qu'elles protègent.

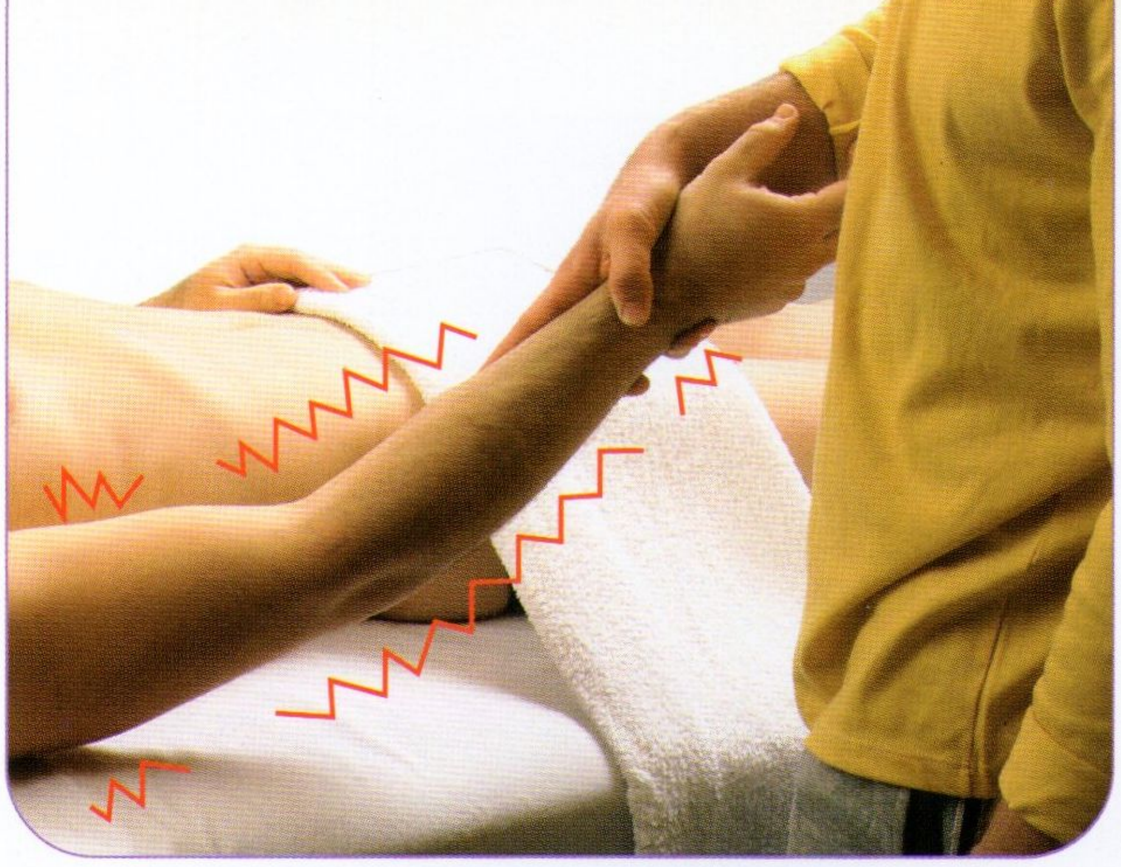
12. FROTTEMENT INTENSE DE LA FACE ANTÉRIEURE DU MEMBRE SUPÉRIEUR

On place le bras de la personne à masser sur la table de massage, la paume de main tournée vers le haut. Puis, en réalisant un frottement, on remonte sur la main, l'avant-bras, le bras et l'épaule pour ensuite redescendre le long du membre. La position des mains varie pour s'adapter aux différents reliefs, mais les paumes doivent toujours rester en contact avec la peau du sportif.

13. FROTTEMENT INTENSE DE LA FACE POSTÉRIEURE DU MEMBRE SUPÉRIEUR

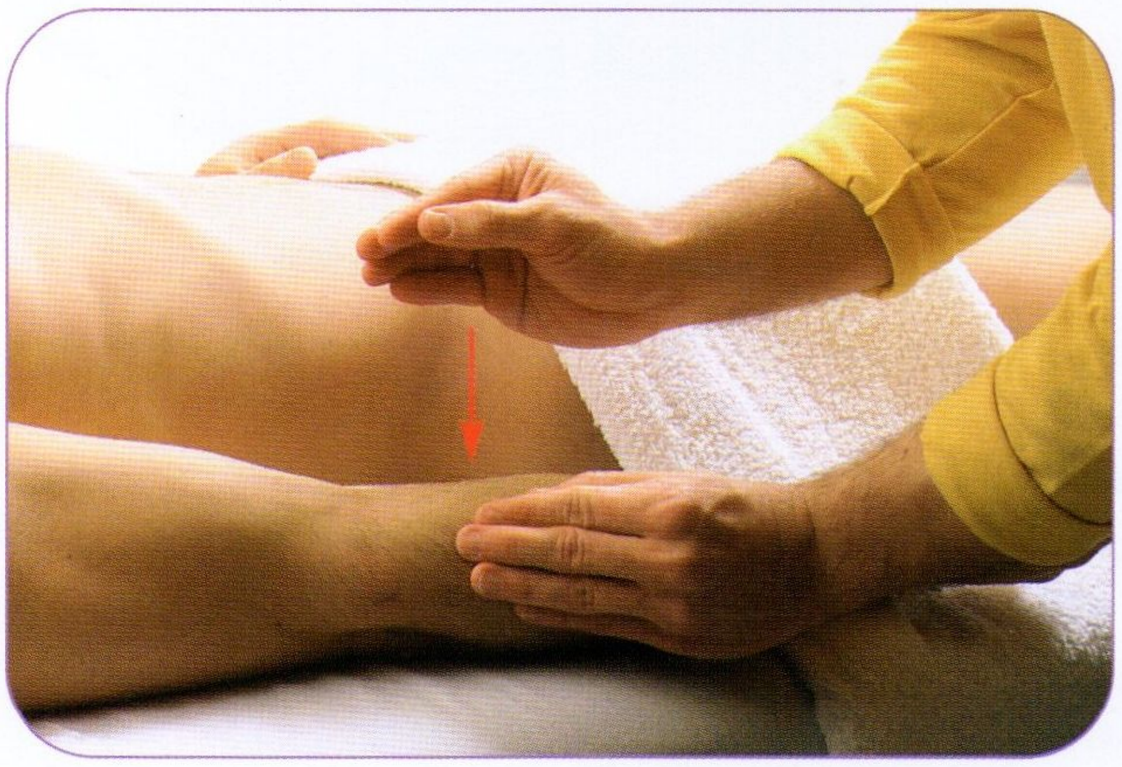
Pour pouvoir accéder à cette région du corps, le masseur va prendre le bras entre ses mains et le soulever. Le frottement sera, ici aussi, appliqué dans les deux directions, vers le haut et vers le bas, en parcourant toute la partie postérieure du bras. Afin que la manœuvre ne soit pas trop difficile, on changera de mains régulièrement pour masser et maintenir le bras en l'air.





14. SECOUSSES DU MEMBRE SUPÉRIEUR TENU AU NIVEAU DE L'ARTICULATION DU POIGNET

Pour ne pas malmener l'articulation du poignet, on fixera d'abord bien ce dernier en le maintenant des deux côtés. Ensuite on pourra secouer le bras suivant des mouvements ondulatoires qui se répercuteront dans toute la musculature du membre.

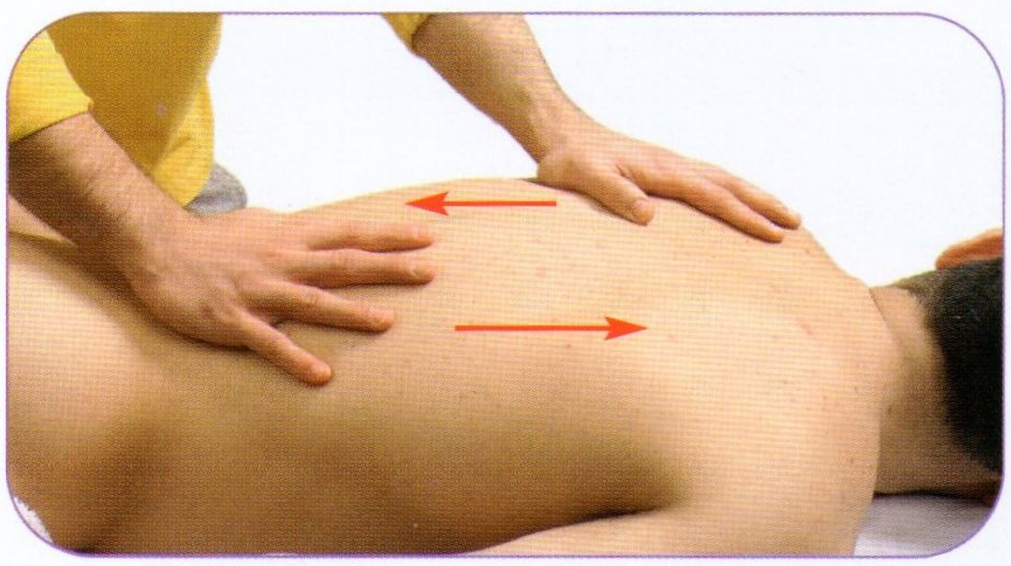


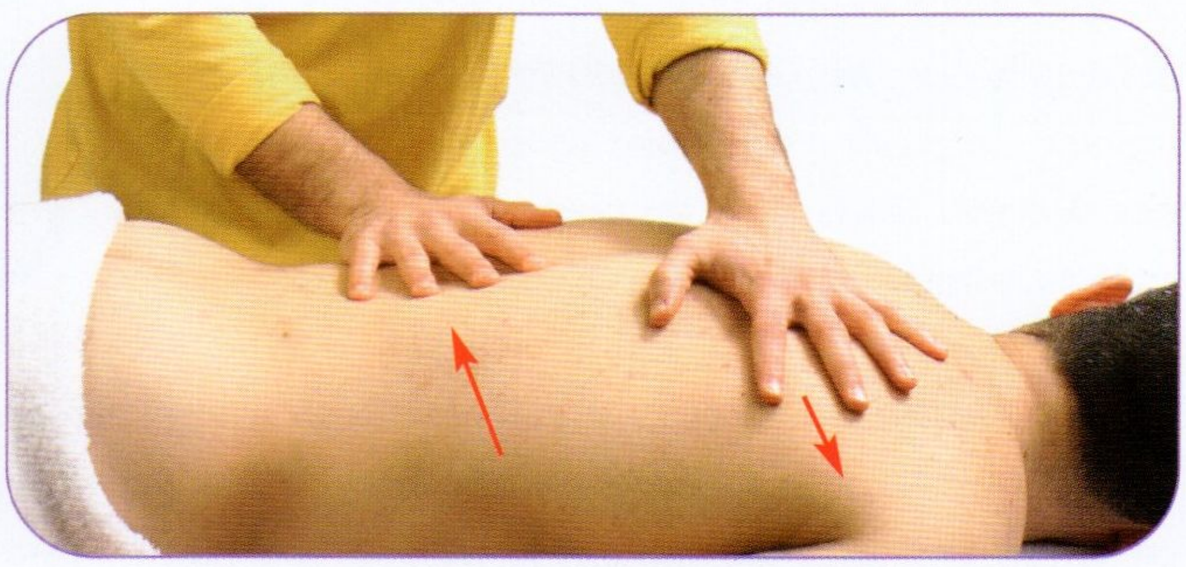
15. AVEC LES PAUMES CREUSES, PERCUSSIONS SUR L'ENSEMBLE DU MEMBRE SUPÉRIEUR

Pour réaliser des percussions sur la face antérieure du bras, on peut le maintenir en appui sur la table de massage. Et pour la face postérieure, on le soulèvera avec sa main libre. La paume de la main creusée doit produire un son creux en frappant les muscles que l'on veut stimuler. On parcourra tout le bras depuis le poignet jusqu'à l'épaule, puis en sens inverse.

ALLONGÉ SUR LE VENTRE

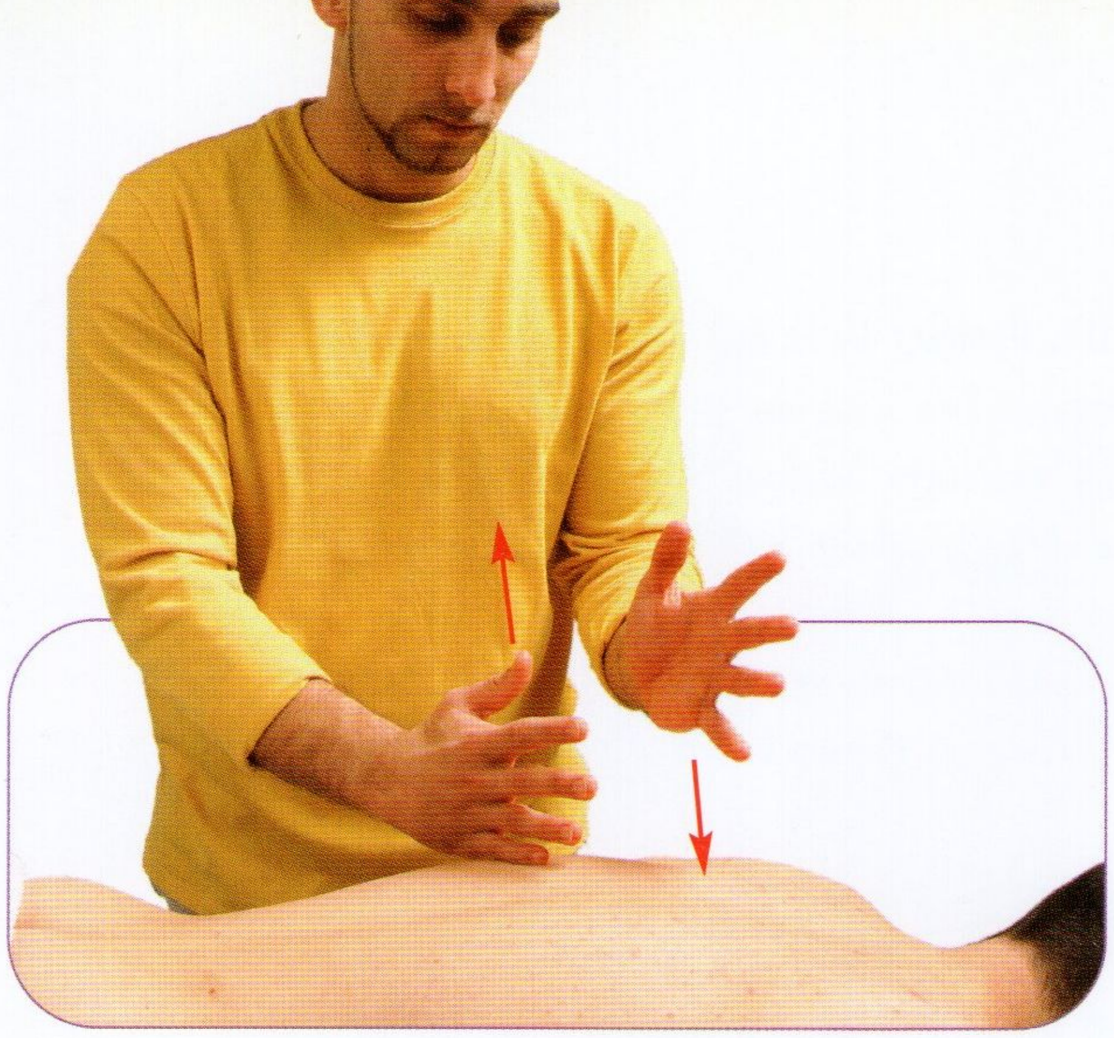
Pour terminer, le sportif va s'allonger sur le ventre, ce qui permettra au masseur d'accéder à son dos et d'en préparer les muscles. S'il reste du temps, on pourra aussi appliquer certaines des techniques de préparation présentées antérieurement sur la face postérieure des membres inférieurs et supérieurs.





16. FROTTEMENT INTENSE DE L'ENSEMBLE DU DOS

On va frotter l'ensemble de la peau du dos dans différentes directions : de haut en bas, de bas en haut, de manière transversale depuis la colonne vertébrale vers les côtés et vice-versa. Avec ses mains utilisées en alternance ou simultanément, on exercera une force de traction ou de compression, ou des mouvements de torsion.
On n'oubliera pas la région des fessiers qu'il est très difficile de masser dans d'autres positions.



17. PERCUSSIONS SUR L'ENSEMBLE DU DOS AVEC LE BORD CUBITAL

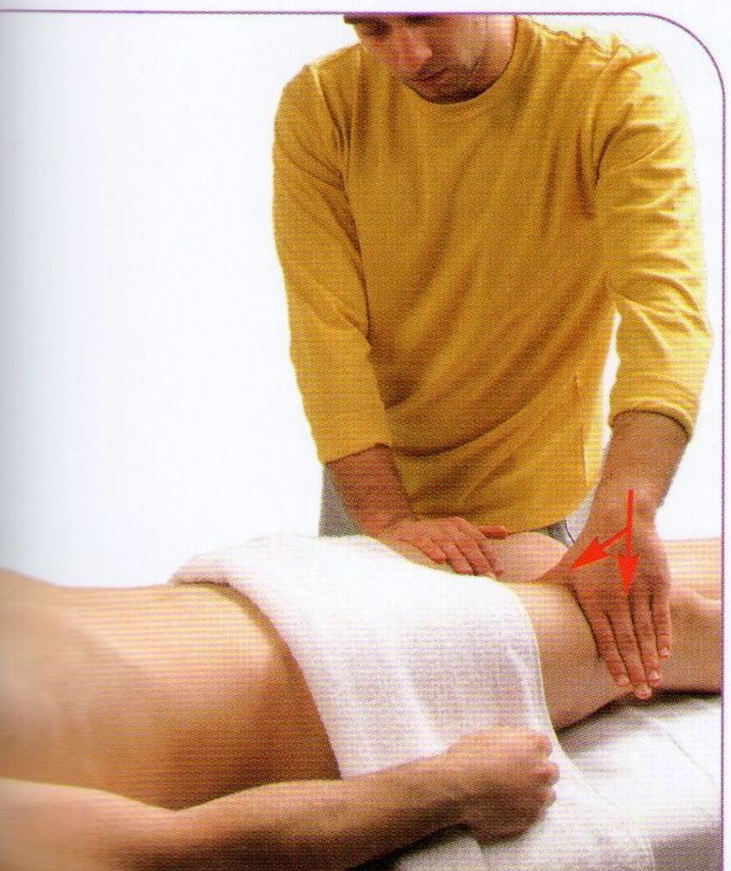
Cette technique de percussion est la plus utilisée à des fins de stimulation. On veillera à ne pas frapper les apophyses épineuses des vertèbres et à traiter la plus grande surface possible. Les mains se déplaceront tant longitudinalement que transversalement.

L'objectif du massage de récupération est de drainer rapidement les déchets générés dans les tissus du fait de l'effort accru auquel ils ont été soumis. Il va permettre d'étirer les fibres, comme s'il s'agissait de celles d'une éponge, pour améliorer l'élimination des substances nocives contenues dans le corps, tout en facilitant l'oxygénation des cellules et l'apport des nutriments nécessaires au processus de récupération. Il s'agit aussi de neutraliser le métabolisme en éliminant l'acide lactique produit par l'exercice.

Le massage idéal contre les courbatures est le drainage lymphatique manuel décrit plus haut : celui-ci élimine en effet les déchets générés par l'exercice physique, comme l'acide lactique ou les substances produites par les microdéchirures musculaires, et facilite la récupération et la cicatrisation des muscles. Tout massage intense est contre-indiqué, étant donné qu'il pourrait augmenter le nombre de microdéchirures dans les fibres musculaires.

ALLONGÉ SUR LE DOS

Le sportif est allongé sur le dos, jambes étirées, et le masseur se place à côté de la table de massage, du côté de la moitié du corps qu'il veut masser.



01. POMPAGE DE LA FACE ANTÉRIEURE DU MEMBRE INFÉRIEUR

On commencera par appuyer sa main perpendiculairement à la jambe, sur son bord radial c'est-à-dire entre l'index et le pouce écartés. Puis, grâce à une rotation du poignet, on fait pivoter sa main de sorte que la paume entre en contact avec la peau du sportif. La pression exercée doit rester très légère et on doit respecter les limites de l'élasticité cutanée. À chaque mouvement de pompage, on avancera un peu pour remonter, centimètre par centimètre, du dos du pied jusqu'à l'aine.

02. POMPAGE DE LA FACE ANTÉRIEURE DU MEMBRE SUPÉRIEUR

Le membre supérieur doit reposer relâché sur la table de massage, la paume tournée vers le bas. La technique utilisée est la même que pour la manœuvre antérieure : la main s'adapte au relief de chaque partie du bras, et exerce le mouvement de pompage, depuis le dos de la main jusqu'à l'épaule.

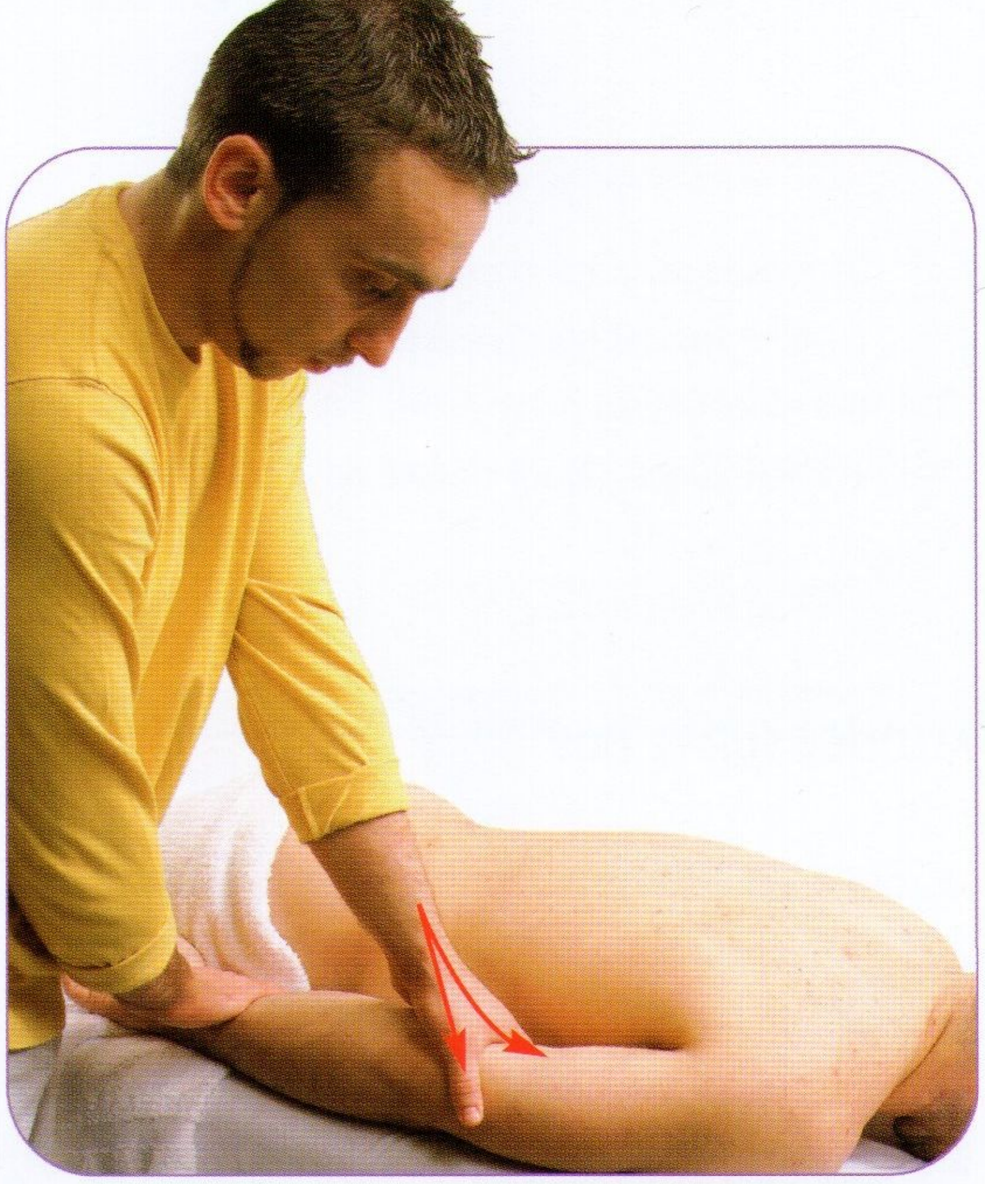
03. FROTTEMENT CIRCULAIRE ABDOMINAL

Avec ses deux mains en alternance, on décrit des cercles sur l'abdomen dans le sens des aiguilles d'une montre, soit celui du transit intestinal (cf. plus haut). On utilise, pour ce faire, ses paumes bien ouvertes, détendues, en exerçant une pression modérée. Ce frottement doit rester superficiel ; il ne faut pas exercer de pression directe sur les viscères. L'objectif est de relaxer les muscles abdominaux après l'effort, de stimuler le pompage du sang dans la région abdominale et de favoriser l'activité végétative des viscères, nécessaire à la récupération de l'organisme.

ALLONGÉ SUR LE VENTRE

04. POMPAGE DE LA FACE POSTÉRIEURE DU MEMBRE INFÉRIEUR

La seule particularité concernant le traitement de cette région du corps est relative au creux poplité, qu'il faut éviter en massant sur les côtés.

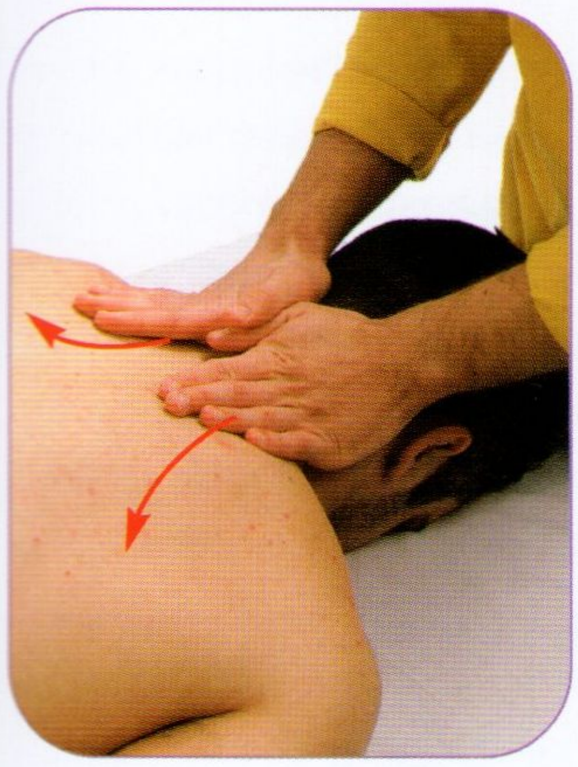


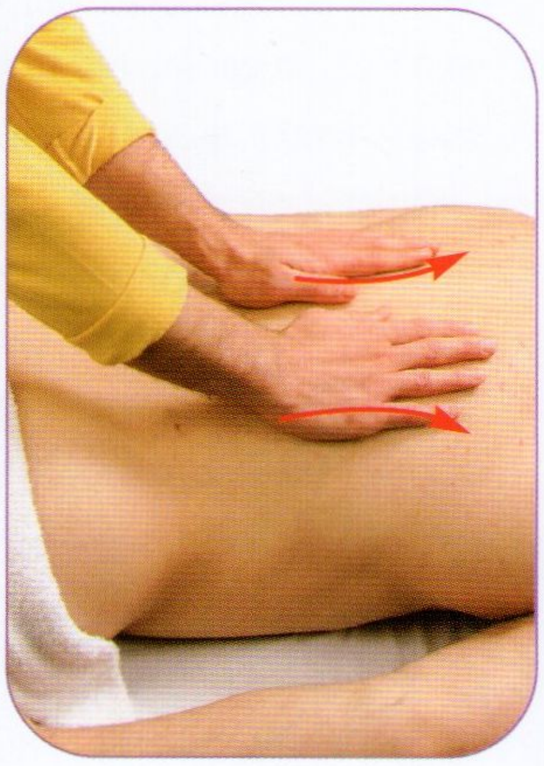
05. POMPAGE DE LA FACE POSTÉRIEURE DU MEMBRE SUPÉRIEUR

Le bras doit rester relâché à tout instant sur la table de massage, la paume tournée vers le haut.
On reprend alors la même technique de pompage qu'aux étapes antérieures.

06. VIDAGE DU DOS

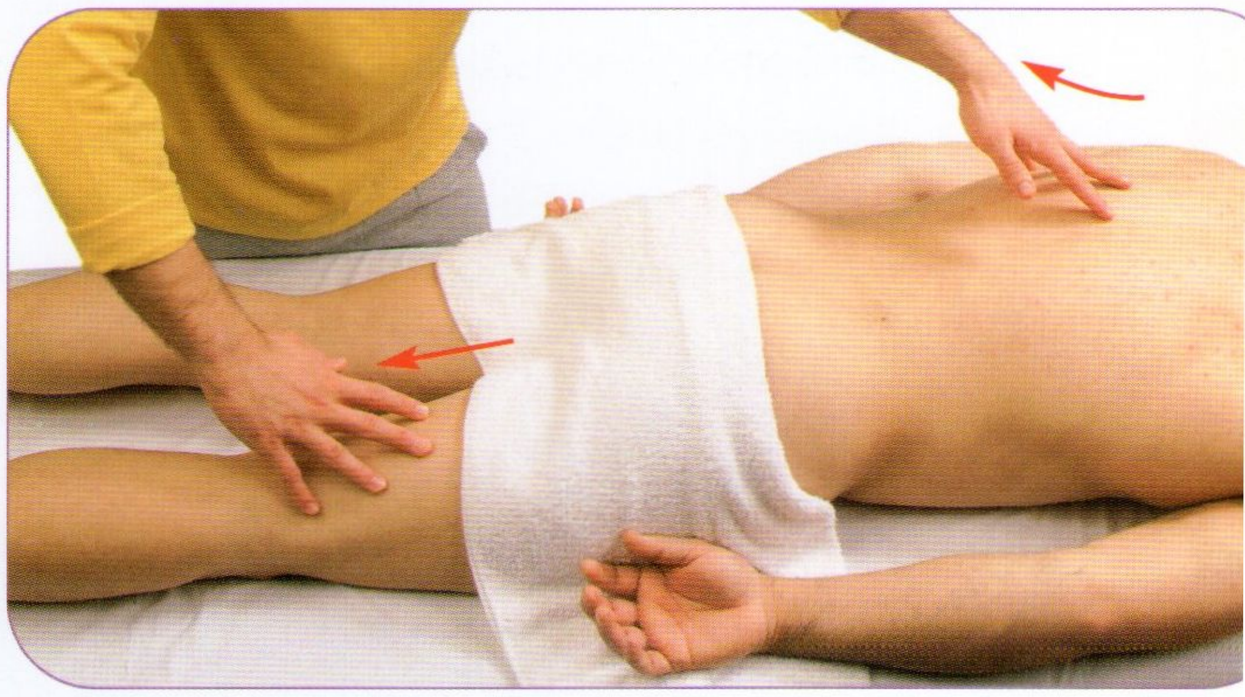
On se place à la tête de la table de massage pour commencer par la partie haute de la colonne vertébrale. On pose ses deux mains appuyées sur leur bord cubital (correspondant à l'auriculaire) de chaque côté de la colonne, perpendiculairement au dos, puis on les fait glisser latéralement et pivoter progressivement jusqu'à ce que leurs paumes s'appuient complètement sur la peau. On continue alors le mouvement jusque sur les épaules et les bras. Puis on recommence en partant d'un point situé un petit peu plus bas sur la colonne, et ainsi de suite jusqu'à atteindre les régions lombaire et sacrée.





07. FROTTEMENT SUPERFICIEL DE L'ENSEMBLE DU DOS

Dans la région cervicale et dorsale haute, le massage se fera en direction du bas du corps, en poussant le sang vers le cœur. Dans la région lombaire et dorsale basse, le frottement se fera, lui, vers le haut. La première manœuvre se réalisera depuis la tête de la table de massage, et la seconde, sur le côté de celle-ci. La pression exercée doit être légère et on doit suivre la direction des fibres des principaux muscles superficiels, c'est-à-dire le trapèze supérieur et moyen et le grand dorsal.



08. EFFLEURAGE DU DOS ET DES JAMBES

On termine en préparant le sportif à la perte de contact avec les mains du masseur. Le métabolisme de la personne s'est modifié, au fur et à mesure que l'organisme est passé de l'effort physique intense à la relaxation provoquée par le massage : il doit maintenant recouvrer son état normal. Avec l'extrémité de ses doigts allongés, on effleure très doucement la plus grande surface possible du dos, des bras et des jambes, de haut en bas, en diminuant progressivement la pression jusqu'à une caresse quasi imperceptible. Cette technique est souvent qualifiée de « magnétique » du fait de la sensation qu'elle provoque.

ZONES DE SURCHARGE EN FONCTION DES SPORTS

Tennis : coude et dos.

Golf : dos, épaule et coude.

Basket-ball : genou et doigts.

Gymnastique : genou, cheville, poignet, coude et épaule

Volley-baII : genou, poignet et mains.

Football : genou, cheville et bassin.

Cyclisme : dos, genou et avant-bras.

Course à pieds : talon, genou, cheville et bassin

Natation : épaule.

Les maux et lésions des sportifs peuvent apparaître pour deux raisons principales : un traumatisme ou une surcharge. La différence entre ces deux causes tient au temps nécessaire pour que la douleur apparaisse ; en effet, lorsqu'il y a traumatisme, il y a une lésion immédiate de la région touchée du corps, tandis qu'en cas de surcharge, la lésion va apparaître progressivement. Après un accident, on s'aperçoit tout de suite qu'il y a une lésion du fait des symptômes inflammatoires et de l'incapacité fonctionnelle de la partie du corps concernée. En revanche, en cas de surcharge, rien ne laisse deviner qu'une lésion est en train de se produire jusqu'à ce que la douleur fasse son apparition. L'inflammation est plus discrète, et c'est la douleur qui empêche le fonctionnement normal de la partie touchée du corps. Le mouvement même à l'origine de la surcharge pourra faire diminuer en grande partie la douleur.

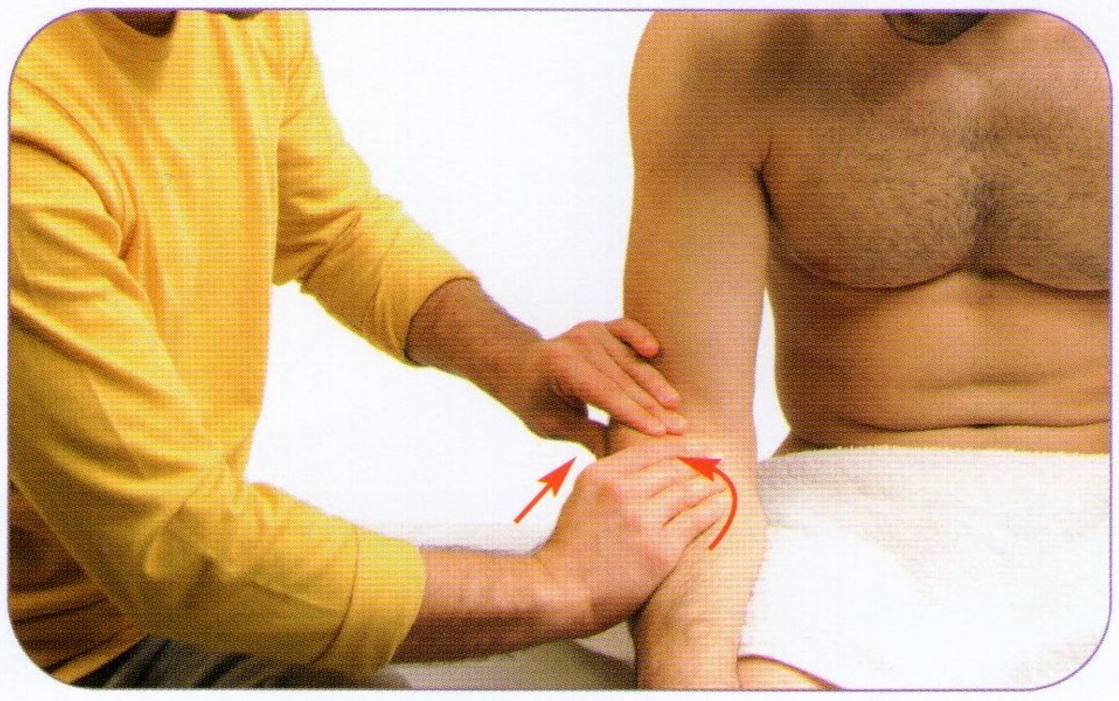
Dans les deux cas, on décrit les jours suivant l'apparition de la douleur comme la période aiguë. Durant cette période, tout massage est exclu et l'objectif est uniquement la réduction de l'inflammation et le repos. Cela durera plus ou moins longtemps selon la nature de la région touchée et le type de lésion. On se fiera sur ce point à l'avis du médecin.

TRAUMATISMES AIGUS DUS AU SPORT

La première chose à faire est d'appliquer de la glace pendant environ 10 à 15 minutes. L'évolution de la lésion dépend du contrôle de l'inflammation dans ses premiers instants. Si l'inflammation est indispensable à la récupération des tissus, elle pourrait en effet la retarder en durant plus que nécessaire. Tout massage est exclu dans cette situation.

LE « TENNIS ELBOW »

On parle d'épicondylite lorsqu'il y a une inflammation et une dégénérescence des tendons extenseurs du poignet et des doigts au niveau de leur insertion, près du coude. Ce trouble apparaît à la suite d'exercices répétitifs exigeant une tension maximale à cet endroit du corps, comme lorsqu'on frappe une balle de tennis avec sa raquette.



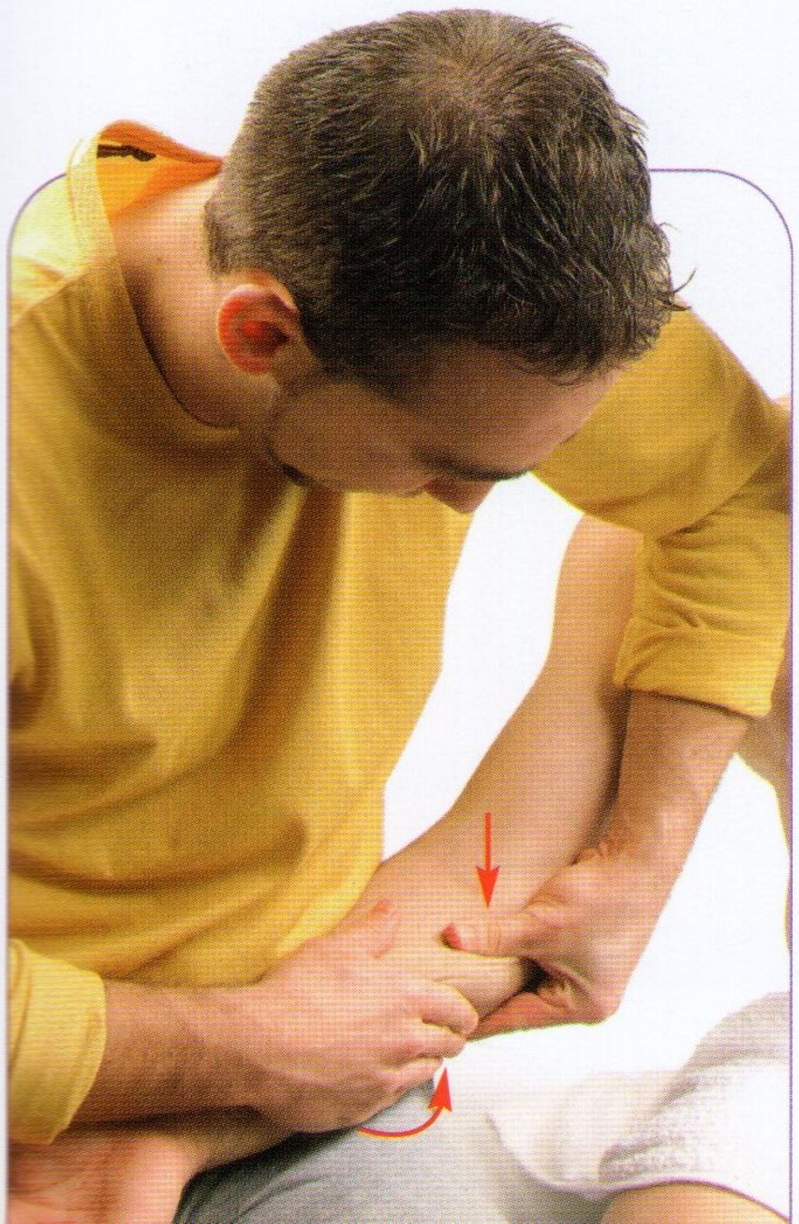
01. PÉTRISSAGE DU CORPS DU MUSCLE ET DE SON INSERTION

L'insertionde ces muscles se fait dans l'épicondyle situé dans la face extérieure du coude (paume vers le haut, du même côté que le pouce). On prend en main toute la masse musculaire de la région externe de l'avant-bras, depuis le poignet jusqu'au coude, et on la comprime entre les doigts d'une main et le pouce de l'autre main. Comme cette partie du corps n'est pas très épaisse et de forme cylindrique, on n'utilisera pas trop les paumes. Il est indispensable de bien détendre les muscles de cette région pour éliminer la douleur.

02. ÉTIREMENT DES MUSCLES EXTENSEURS

Les muscles extenseurs situés dans la région de l'avant-bras s'étirent lorsqu'on fléchit les doigts et le poignet. On force légèrement sur cette posture avec sa main, en fonction de ce que le sportif peut supporter.

LE « GOLF ELBOW »



On parle d'épitrochléite lorsqu'il y a une inflammation et une dégénérescence du tendon des muscles fléchisseurs du poignet et des doigts. Ce mal apparaît lorsqu'on répète à de nombreuses reprises un mouvement qui fait trop travailler cette partie du corps.

01. PÉTRISSAGE DE L'INSERTION

Le massage concerne cette fois la région interne de l'avant-bras, du côté du petit doigt, la paume étant tournée vers le haut. Entre les doigts d'une main et le pouce de l'autre, on pétrira avec un mouvement de torsion toute la région allant du poignet au coude, là où se trouve l'insertion dans l'épitrochlée. C'est la tension dans cette région qui est à l'origine de la douleur, laquelle est ponctuelle et facilement localisable par le sportif.

02. ÉTIREMENT DES MUSCLES FLÉCHISSEURS

Les muscles fléchisseurs situés dans la région de l'avant-bras s'étirent en mettant le poignet, les doigts et le coude en extension.
Le masseur place une main sur les doigts et une autre sur le coude pour accentuer la sensation d'étirement.

UN POIGNET TROP MOBILE

L'objectif du massage face à ce type de trouble est de faciliter et d'améliorer la musculature qui va renforcer le poignet. Pour réduire la douleur et éviter l'augmentation excessive de la mobilité du poignet, il existe un truc simple qui peut aider : unir avec un petit morceau de sparadrap deux des doigts centraux ; cela limite l'allongement des muscles extenseurs du poignet.

01. AVEC LES POUCES, PÉTRISSAGE DES TENDONS DISTAUX

Une fois passée la crise de douleur aiguë, on peut réaliser un simple massage circulaire sur les tendons des muscles fléchisseurs et extenseurs du poignet et des doigts. On alternera les pouces pour le faire, en traitant d'abord la face palmaire du poignet, puis sa face dorsale. Il suffit de prendre la main du sportif entre les siennes, de stabiliser ses doigts tout en laissant la région du poignet libre et de masser en faisant pivoter sa main dès qu'on le souhaite.

PUBALGIE DU COUREUR ET DU JOUEUR DE FOOT

La pubalgie est une douleur dans la région du pubis. Elle peut être provoquée par une altération de l'insertion des muscles adducteurs des jambes, des abdominaux ou de la symphyse pubienne elle-même. Le plus fréquemment, on constate une augmentation de la tension de l'insertion des adducteurs au niveau du pubis, situé dans le bassin. Le massage suivant vise à traiter ce dernier cas.

01. AVEC LES DOIGTS ET LES PAUMES, PÉTRISSAGE DES MUSCLES ADDUCTEURS

Le corps de ces muscles loge dans la face interne de la cuisse, comme on l'a vu plus haut. Pour le masser, on réalisera avec ses mains un mouvement transversal, pinçant la masse musculaire entre les doigts d'une main et le pouce de l'autre. On répétera cette manœuvre en alternant les mains et en montant et descendant sur la face interne de la cuisse. On insistera sur la région proche de l'aine.

02. AVEC LES DOIGTS, PÉTRISSAGE DE LA RÉGION ABDOMINALE BASSE ET DU PUBIS

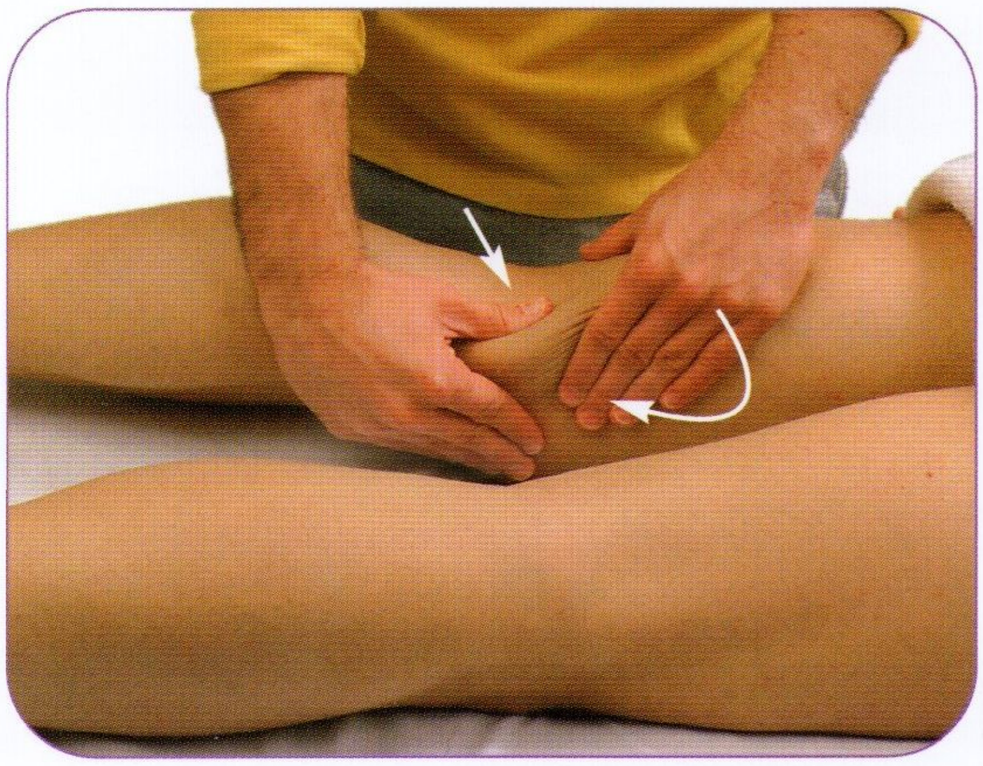
Pour décontracter la région, il est aussi nécessaire de connaître l'état de tension du muscle droit abdominal. On descend donc sur la région abdominale basse en réalisant des mouvements circulaires avec ses doigts (pouces écartés) jusqu'au pubis où l'on pétrira avec plus d'insistance.

03. ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS

Le sportif s'allonge sur le dos, sur la table de massage ou au sol, et joint ses plantes de pieds, genoux fléchis. Avec les mains, on écarte alors ses cuisses en poussant ses deux genoux sur les côtés. C'est à la personne massée d'indiquer la tension qu'elle peut supporter en fonction de sa souplesse.

TENDINITE DE LA PARTIE SUPERFICIELLE DE LA PATTE-D'OIE

La partie superficielle de la patte-d'oie est la région d'insertion des muscles semi-tendineux, sartorius et droit interne. Cette insertion se trouve dans la face interne et postérieure du genou. Le problème peut être dû à une surcharge découlant d'activités sportives (marche, course), et est aussi très fréquent chez les personnes âgées.



01. AVEC LES DOIGTS ET LES PAUMES, PÉTRISSAGE DE LA PARTIE SUPERFICIELLE DE LA PATTE-D'OIE

On va maintenant se concentrer sur les muscles des régions postérieure et interne de la cuisse, au bas de celle-ci, près du genou. C'est une partie assez musculeuse du corps qu'il faut pétrir avec des mouvements alternatifs des deux mains. On veillera particulièrement à ne pas masser le creux poplité.

02. AVEC LES POUCES, PÉTRISSAGE DE LA PARTIE SUPERFICIELLE DE LA PATTE-D'OIE

Puis on masse toute l'insertion de manière plus ponctuelle avec des mouvements circulaires alternants des deux pouces que l'on déplace dans toutes les directions, vers le haut, le bas et transversalement afin de ne pas soumettre l'os à une trop forte tension.

CRAMPE DES MUSCLES JUMEAUX

C'est l'un des maux typiques dont peuvent souffrir les sportifs, en particulier lorsque leurs activités soumettent leurs membres inférieurs à une tension particulière (saut ou course). Les causes en sont multiples : manque d'échauffement et d'étirement préalables, préparation physique inadéquate ou irrégulière, carence en ions particuliers comme le potassium, ou tout simplement un mouvement brusque. Quoi qu'il en soit, l'objectif du massage va être de supprimer la contracture du jumeau concerné et de le maintenir détendu.

On commence en demandant au sportif de s'allonger sur le dos, la jambe à traiter fléchie et le pied en appui sur la table de massage.

01. PÉTRISSAGE VISANT À RÉDUIRE LES CONTRACTURES DU TRICEPS SURAL

On alternera les mains pour les faire glisser sur la face postérieure de la jambe. Ce faisant, on comprime le corps musculaire puis on l'étire de chaque côté.

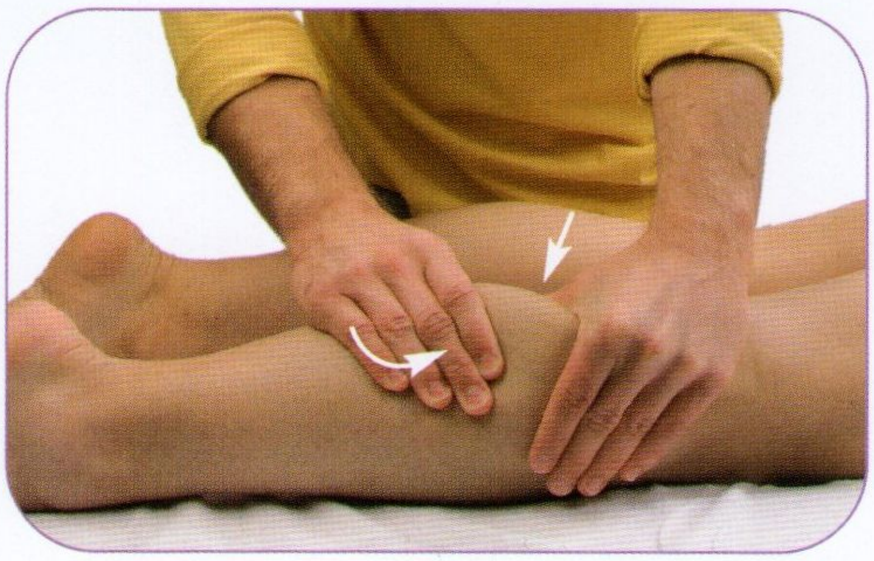
02. PERCUSSION AVEC LES POINGS DE LA RÉGION POSTÉRIEURE DE LA JAMBE

Puis on fait des percussions avec ses mains fermées en poings sur les corps du muscle triceps sural.

03. MOBILISATION DU TENDON D'ACHILLE

Le tendon d'Achille est le tendon qui loge dans la partie postérieure de la jambe près du talon. On va placer ses doigts de chaque côté de celui-ci, le pincer et le comprimer afin de lutter contre l'accumulation d'adhérences dans ses fibres.

Pour la suite, la personne qui reçoit le massage devra s'allonger sur le ventre, jambes étirées.



04. AVEC LES DOIGTS ET LES PAUMES, PÉTRISSAGE DES MUSCLES JUMEAUX

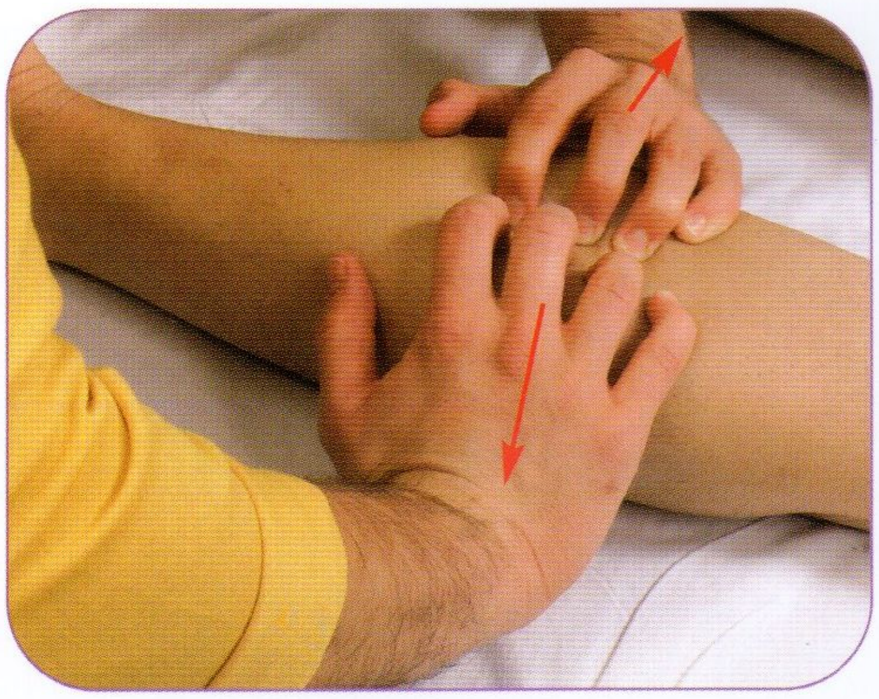
On comprime les deux grands corps musculaires entre les doigts d'une main et le pouce de l'autre. Puis on les pétrit en leur imprimant une torsion et en les déplaçant ensemble d'un côté à l'autre, de manière transversale. Ce faisant, on monte de la partie basse de la cheville à l'insertion des muscles dans la partie postérieure du genou, en évitant de masser le creux poplité.

05. AVEC LES POUCES, MASSAGE DU TENDON D'ACHILLE

Avec ses pouces, on réalise des mouvements circulaires vers le haut du corps et on essaie d'étirer fortement les fibres musculaires, en drainant les substances nocives accumulées à leur surface. On remonte ainsi jusqu'à mi-mollet, là où le tendon se termine et se transforme en muscle.

06. PRESSION PONCTUELLE SUR LE SOLÉAIRE

Avec le pouce, on localise la ligne de séparation des corps musculaires des jumeaux interne et externe de la jambe. Puis on exerce une pression ponctuelle au centre de la région postérieure de la jambe, tant d'un point de vue longitudinal que transversal.

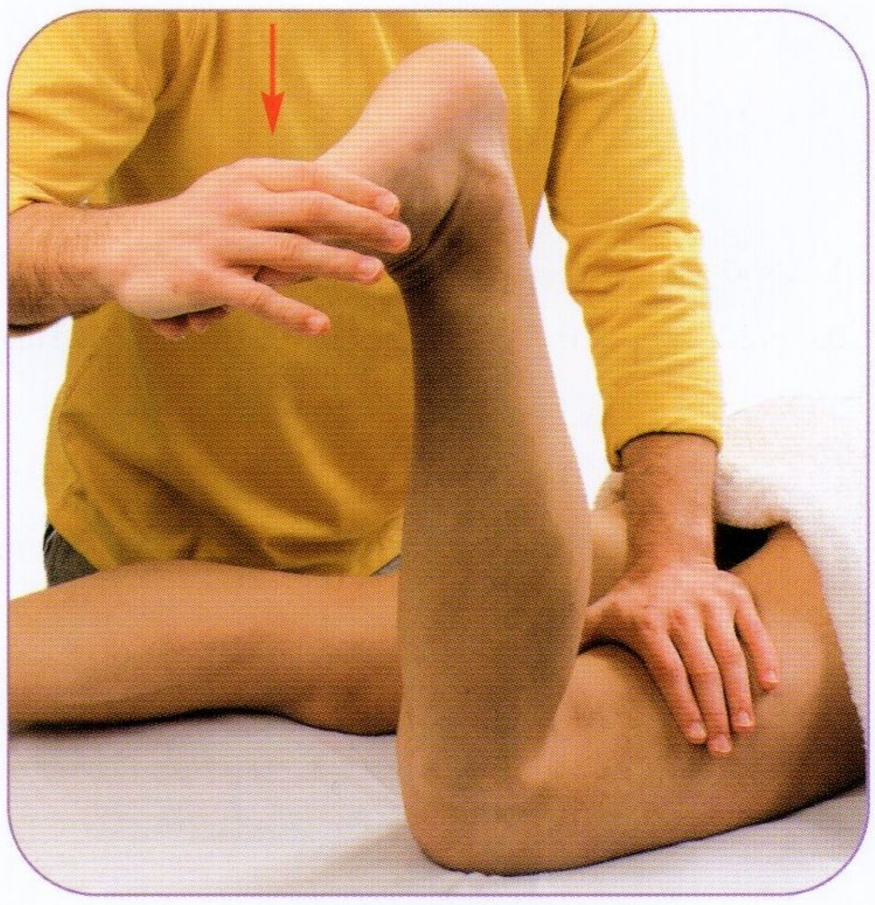


07. SÉPARATION DES DEUX CORPS DES MUSCLES JUMEAUX

Sur la ligne de séparation des jumeaux trouvée à l'étape précédente, on place ses doigts légèrement écartés et semi-fléchis, en peigne, de sorte à prendre un muscle dans chaque main. On exerce alors une traction transversale avec chaque main dans une direction opposée comme pour séparer ces muscles. La manœuvre doit être douce et lente et respecter la relaxation progressive du muscle. Trop de brusquerie ne ferait qu'aggraver la contracture de ce dernier.

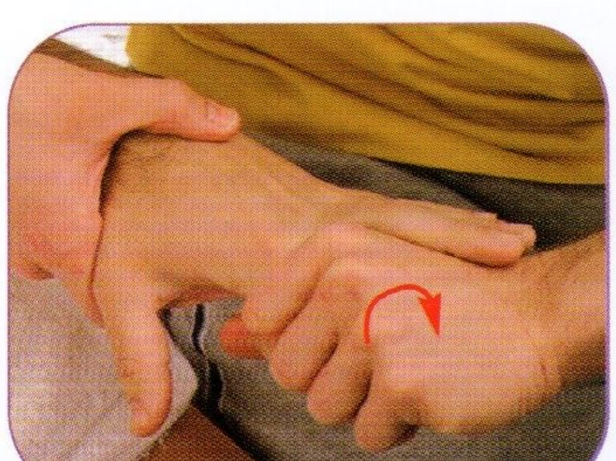
08. ÉTIREMENT DU TRICEPS SURAL

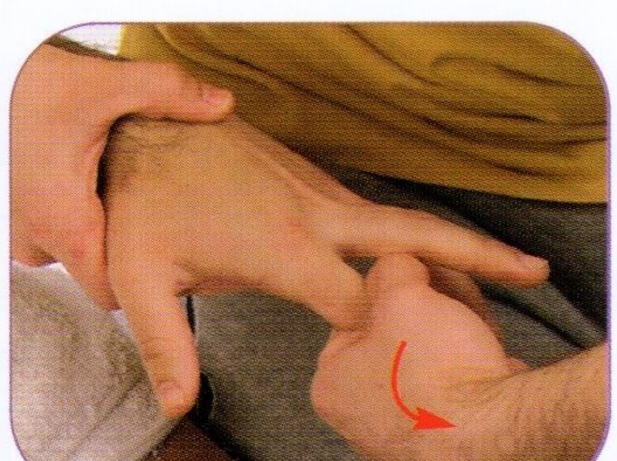
On fléchit le genou du sportif à 90°, puis on appuie avec sa main sur la pointe de son pied de sorte à la diriger vers la table de massage. Lorsqu'on observe une légère résistance du corps - non douloureuse pour le sportif - on maintient la position pendant plusieurs minutes.



LES DOIGTS DU JOUEUR DE BASKET-BALL OU DE VOLLEY-BALL

Le massage ci-dessous peut aussi être utilisé en automassage à des fins de préparation ou d'échauffement. En cas de traumatisme bien sûr, il est nécessaire de consulter un spécialiste pour en connaître le degré de gravité. Le traitement pourra inclure un repos relatif en cas de luxation articulaire ou d'entorse d'un ligament. Les conséquences d'un traumatisme peuvent être minimisées par l'application régulière de ce massage, simple, avant l'entraînement ou la compétition.



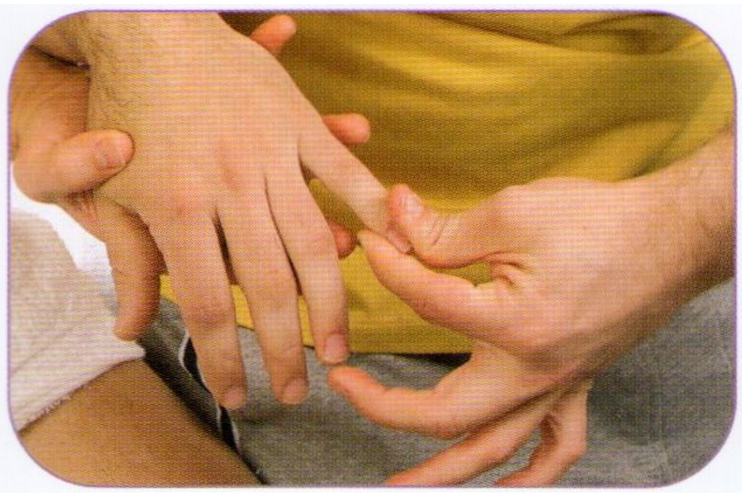


01. MASSAGE CIRCULAIRE

Ce massage se pratique avec la paume de la main utilisée sur toute sa largeur. On prend un à un chacun des doigts des deux mains du sportif, puis on tourne autour tout en glissant de la base à l'extrémité du doigt.

02. TRACTION

On saisit chaque doigt par son extrémité, puis on tire dessus pendant plusieurs secondes, comme pour le séparer de la main.



03. ROTATION

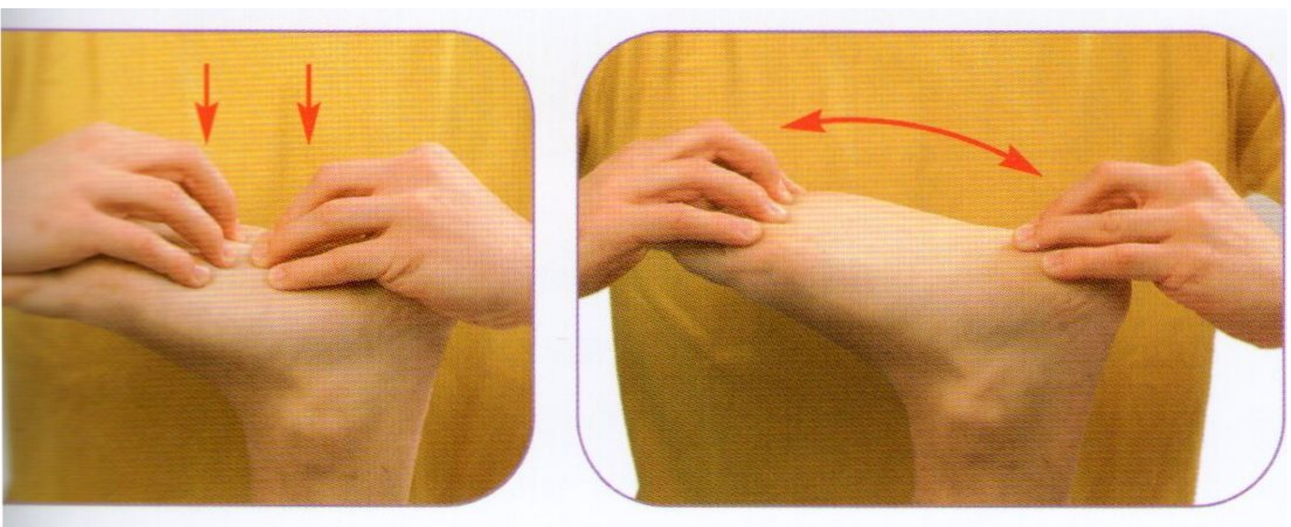
On prend de nouveau chaque doigt par son extrémité, mais cette fois pour lui imprimer un mouvement doux de rotation dans un sens puis dans l'autre

04. AUTO-MOBILISATION EN FLEXION, EXTENSION ET INCLINAISON LATÉRALE

La prise est identique, mais il s'agit maintenant de mobiliser les doigts vers l'avant, l'arrière et les côtés suivant l'angle le plus grand possible.

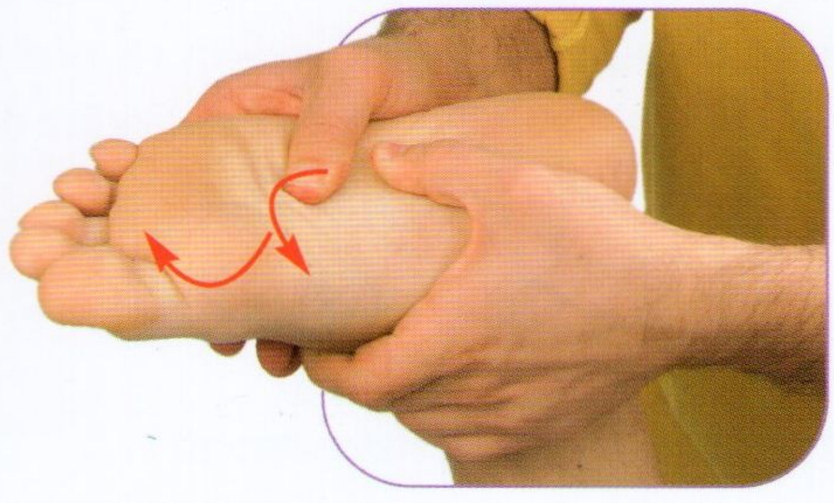
FASCIITE PLANTAIRE DU COUREUR

Le fascia plantaire est un tissu fibreux qui loge en profondeur dans la plante de pied. Son inflammation peut être très désagréable, voire douloureuse, et les symptômes peuvent s'aggraver dès que l'on appuie le pied au sol. Le patient se plaint d'avoir mal en posant son pied par terre, comme si sa plante de pied « s'ouvrait ». Ce mal peut être dû à des mouvements répétitifs (sauts, bonds, raccourcissements musculaires...). Il est aussi fréquent que ce fascia s'irrite à cause d'un éperon calcanéen, c'est-à-dire par l'apparition d'une saillie osseuse qui va le toucher. Face à ce type de troubles, on recommande souvent l'utilisation d'une semelle spéciale qui absorbe la force d'impact du pied contre le sol.



01. MASSAGE ET ÉTIREMENT DU FASCIA

Les doigts semi-fléchis, en griffes, exercent une force de traction longitudinale sur la plante du pied. Une main située à l'avant du talon et l'autre au niveau des orteils, on appuie, puis on tire dans des directions opposées.



02. MASSAGE DE LA PLANTE DE PIED AVEC LES POUCES

On fait des mouvements circulaires du talon jusqu'aux orteils pour étirer les fibres du fascia.

10 Les massages thérapeutiques orientaux

Le massage oriental et le massage occidental ont toujours eu un objectif identique, à savoir, le soulagement des petits maux du corps. Comme jadis on ne disposait pas de connaissances scientifiques concernant les processus de guérison et aussi du fait des différences culturelles, plusieurs conceptions de l'art du massage et de la thérapie se sont développées parallèlement. Chaque peuple a essayé d'expliquer les effets observés du massage à sa manière, suivant ses croyances et sa connaissance de la nature. C'est ainsi que le massage thérapeutique a acquis des connotations religieuses, magiques ou spirituelles.

Nous savons tous que les éléments chimiques qui forment les molécules matérielles dont est composé notre corps sont maintenus en relation les uns avec les autres grâce à l'énergie. L'énergie est aussi nécessaire dans toutes les réactions chimiques qui ont lieu dans tous les processus corporels ou toutes les fonctions corporelles. Elle est alors soit absorbée soit éliminée en fonction des besoins.

Aujourd'hui, les connaissances acquises en physiologie, physique, chimie, biologie, anatomie, pathologie et médecine, entre autres, nous ont permis de reconnaître les bases communes à tous les types de massages et d'expliquer les caractéristiques particulières de chaque technique. Nous savons pourquoi tel massage est thérapeutique et comment il agit au sein de l'organisme, ce qui nous permet d'expliquer ce qui se cache derrière des termes qui pouvaient nous sembler jadis déconcertants.

La médecine orientale est dotée d'une forte connotation spirituelle et vise l'harmonie avec l'univers et le cosmos. Dans le massage oriental, on a recours à ses mains afin d'atteindre l'énergie dans le corps au-delà des barrières physiques de celui-ci. Le lien qu'elle décrit entre la partie organique et la partie spirituelle de l'être est le même qu'en Occident, sauf que pour atteindre le bien-être et la santé, on procède à différentes manœuvres, aux mouvements et à l'intensité différents.

Il ne faut pas oublier que la culture de chaque peuple est très influencée par ses croyances religieuses. Or, selon ses préceptes de base, la religion enveloppe et limite certaines connaissances. Nous sommes tous conscients qu'il y a un gouffre entre les religions orientales et occidentales et qu'il est difficile d'établir des liens entre leurs conceptions les plus fondamentales. De ce fait, il se produit un phénomène d'incompréhension culturelle par manque de concepts élémentaires communs. Mais les effets positifs du massage thérapeutique oriental sont évidents et on ne peut nier que ses techniques ont été progressivement introduites dans les thérapies occidentales. Il ne faut jamais oublier que tant l'objectif que le moyen employé sont les mêmes : il s'agit de soulager les symptômes gênants par l'action des mains. La seule différence est dans le discours.

LA MÉDECINE ÉNERGÉTIQUE ORIENTALE

La médecine énergétique orientale comporte diverses méthodes visant toutes à améliorer la santé, la beauté et la durée de vie.

À la base de cet art de guérir, il y a une philosophie holistique dans laquelle l'homme fait partie intégrante d'un tout constitué de l'univers qui l'entoure. Il est impossible de séparer et de différencier le corps de l'esprit, l'âme des émotions. Dans la médecine orientale, la psychiatrie n'existe pas, par exemple, telle que chez nous, puisque l'on ne peut traiter l'esprit isolément du corps.

Dans cette philosophie thérapeutique, la prévention joue un rôle fondamental. Aucun traitement n'est par ailleurs possible sans que le patient ne se repose, fasse de l'exercice, améliore son alimentation, élimine les produits toxiques comme l'alcool ou le tabac de sa consommation, ne médite et ne reçoive des massages préventifs.

Pour terminer, il faut avoir à l'esprit que la transmission des connaissances et techniques a été orale pendant des siècles et qu'il se présente aussi des difficultés au moment de l'interprétation de l'écriture idéographique.

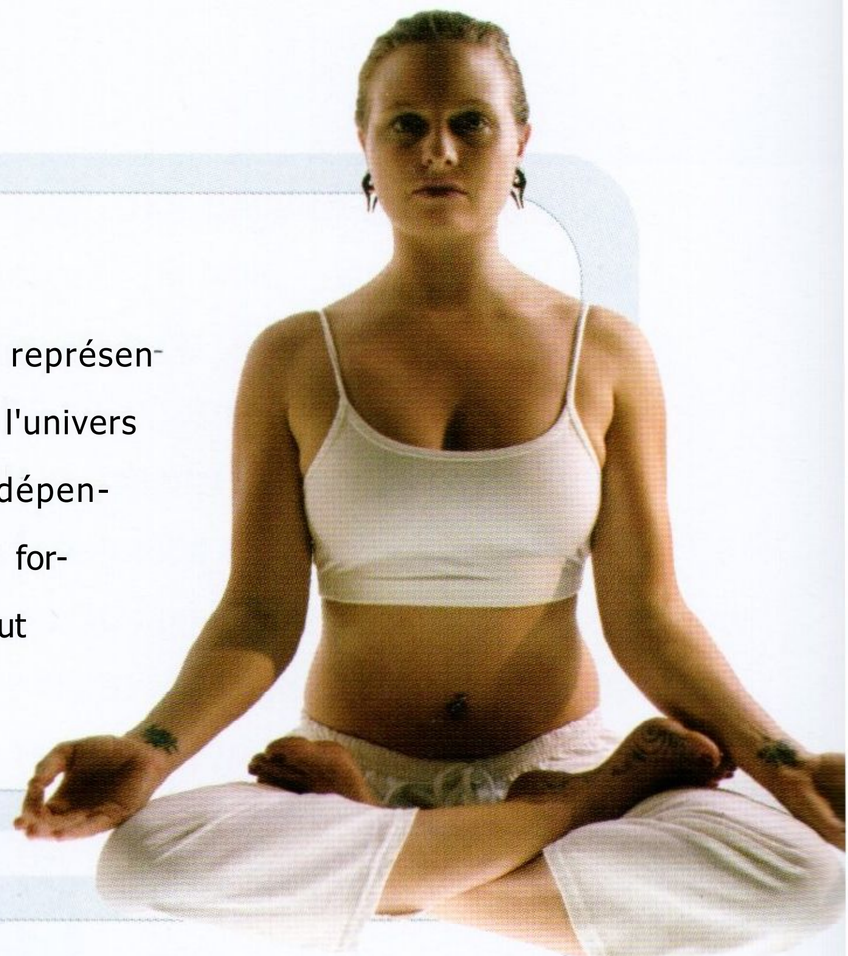
LA THÉORIE BINAIRE DU YIN ET DU YANG

Les êtres vivants se trouvent entre le ciel qui les couvre et la terre qui les soutient. Dans la pensée orientale, l'homme est l'intermédiaire entre le ciel (Yang) et la terre (Yin). Nous faisons partie du microcosme qui se trouve entre le ciel et la terre et qui est fait à l'image de l'univers tout entier ou macrocosme.

L'univers est formé par l'énergie, le Chi ou Ki. Les êtres vivants sont considérés comme tels parce qu'ils sont capables de capter cette énergie vitale au moyen de leur respiration ou via les aliments. De l'énergie qui compose l'univers proviennent les deux principes fondamentaux (polarités). C'est la raison pour laquelle on dit que la philosophie orientale se base sur une théorie binaire.

LE YIN ET LE YANG

Le symbole du Yin et du Yang exprime de manière concise la théorie binaire de représentation du monde suivant la dualité de la pensée orientale. Chaque élément de l'univers comprend un élément qui lui correspond et entretient avec lui une relation d'interdépendance. L'équilibre n'est atteint que lorsque ces deux éléments sont ensemble pour former un tout. L'élimination de l'une des deux moitiés du symbole lui ferait perdre tout son sens et en empêcherait la connaissance complète.



EXEMPLES DE COMPLÉMENTARITÉ DANS L'UNIVERS

YANG	YIN
Hémisphère gauche du cerveau	Hémisphère droit du cerveau
Partie postérieure	Partie antérieure
Raison	Intuition
Externe	Interne
Ciel	Terre
Excès	Insuffisance
Activité	Repos
Monter	Descendre
Région supérieure	Région inférieure
Grand	Petit
Contraction	Relaxation
Homme - masculin	Femme - féminin
Chaleur	Froid
Superficiel	Profond
Bruit	Silence
Fort	Faible
Expansion	Concentration ou contraction
Soleil	Lune
Jour	Nuit
Lumière	Obscurité
Sec	Humide
Travail	Détente
Fu	Tsang
Positif	Négatif
Dur	Mou

On pourrait poursuivre ces deux listes à l'infini avec des exemples que nous connaissons tous, que nous retrouvons dans nos vies quotidiennes et dont nous faisons régulièrement l'expérience. Il suffit d'observer notre environnement et d'y chercher les éléments complémentaires qui s'opposent et s'équilibrent du fait de leurs différences.

L'observation de la nature a conduit les penseurs orientaux à la conclusion que tout élément correspondait à un autre complémentaire avec lequel il formait un tout. C'est ce qu'on appelle le principe de la dualité qui va donner naissance à celui du Yin et du Yang. Lorsque le Yin croît, le Yang décroît progressivement et vice-versa, comme le jour et la nuit. Ainsi, à chaque instant, il fait plus jour que nuit ou le contraire.

Toutes les choses se complètent les unes les autres. Tout est en mouvement ou en mutation perpétuelle. Aucun élément ne peut exister sans la présence de son élément complémentaire dont il est à la fois différent et similaire. Tous deux s'équilibrent mutuellement. Tout est composé de deux entités antagonistes et interdépendantes.

La maladie apparaît alors à la suite d'un déséquilibre entre un élément et son complémentaire. Pour bien comprendre, prenons l'exemple de la médecine chinoise : il existe pour elle six viscères Yin, appelés Tsang ou organes, dont l'idéogramme peut aussi signifier « conserver ». La fonction la plus importante des viscères dans la philosophie chinoise est de stocker les liquides vitaux, et avec eux, nos pensées et émotions. De manière complémentaire, il existe six viscères Yang, appelés Fu ou entrailles. L'idéogramme correspondant signifie aussi « magasin ou atelier ». Aussi sont-ils considérés comme des viscères de transformation, de transit et d'élimination. La santé naît de l'équilibre des deux principes du Yin et du Yang, soit dans l'équilibre des deux types de viscères existant dans le corps, lequel seul permettra un flux correct de l'énergie.

Ce principe fondamental s'applique à tous les aspects de la vie. À la lecture du tableau ci-contre, on s'aperçoit d'ailleurs que, nous aussi, appliquons cette théorie binaire sans nous en rendre compte.

LA THÉORIE DES CINQ ÉLÉMENTS

Nombreuses ont été, au fil des siècles, les hypothèses émises pour essayer d'expliquer le comment et le pourquoi de la formation de l'univers. Pendant longtemps, on a pensé ainsi que tout ce qui nous entourait était composé de cinq éléments essentiels : l'eau, le feu, la terre, l'air et le métal. Les nouvelles connaissances en chimie et en physique ont évidemment écarté cette théorie, mais la philosophie orientale va bien au-delà d'une pure composition matérielle du monde. Elle évoque les cinq éléments ou mouvements pour désigner les manifestations de l'énergie de la planète et du cosmos. Ces éléments représentent les différents objets et les différentes phases fondamentales de la nature. En fonction de ses caractéristiques, le moindre processus naturel dynamique est exprimé par l'un d'eux. Les processus qui ont lieu à l'intérieur du corps humain, eux aussi, sont influencés puisqu'ils sont associés aux différentes saisons de l'année, et peuvent être mis en relation avec tous les mouvements cycliques de notre environnement.

La médecine traditionnelle chinoise établit donc des correspondances entre les fonctions physiques et psychologiques du corps de l'homme (comme les viscères, les tissus, les couleurs, le goût, l'odorat, les émotions et les liquides) et les cinq éléments de base qui entretiennent une forte relation les uns avec les autres, qu'elle soit positive ou négative.

• Le Bois représente le printemps, la naissance, le foie, la vésicule biliaire, la vue, les larmes et les tendons. L'émotion correspondante est celle de la colère.

• Le Feu correspond à l'été, à la croissance, au cœur, à l'intestin grêle, au goût, à la transpiration et aux vaisseaux sanguins. Le sentiment associé est celui du bonheur.

• La Terre symbolise le cycle intermédiaire entre l'été et l'automne, la maturité, la rate, l'estomac, le toucher, la salive et les muscles. Le sentiment correspondant est l'inquiétude.

· **Le Métal** représente l'automne, la décadence, les poumons, le gros intestin, l'odorat, l'expectoration et le tissu cutané. L'émotion liée est celle de la tristesse.

• L'Eau correspond à l'hiver, la fin, les reins, la vessie, l'ouïe, l'urine et le tissu osseux. La sensation correspondante est la peur.

Ces éléments font partie d'un mouvement cyclique dans lequel le bois provoque le feu, le feu génère la terre, la terre forme le métal, le métal génère l'eau, laquelle, à son tour, va engendrer le bois.

Il faut prendre en compte ces différentes relations complémentaires pour pouvoir établir des liens entre les douleurs des diverses régions du corps et d'éventuels troubles viscéraux : on parle en Occident d'irradiation de la douleur.

LA CHROMOTHÉRAPIE ET LA PHILOSOPHIE ORIENTALE

Ces équivalences peuvent être utiles pour soulager certains troubles au moyen de la chromothérapie. Il suffit d'établir le lien entre la région du corps déséquilibrée, son élément fondamental et la couleur correspondante.

BOIS

FEU

TERRE

MÉTAL

EAU

LES CANAUX DE CIRCULATION DE L'ÉNERGIE

Il existe douze méridiens principaux situés de façon symétrique d'un côté et de l'autre de l'axe longitudinal du corps. Ces méridiens sont les canaux dans lesquels circule l'énergie (Chi ou Ki) afin d'assurer le bon fonctionnement de l'organisme et sa vie. À la différence des vaisseaux sanguins et lymphatiques, ils n'ont pas d'existence anatomique réelle, l'énergie n'étant pas un élément matériel visible.

L'énergie circule dans les méridiens de différentes façons. Dans la partie antérieure du corps, la direction du flux sera de bas en haut, et dans la partie postérieure du corps, ce sera de la tête aux pieds. Chacun des douze méridiens abrite un flux énergétique différent; on observe :

- Celui qui va de la poitrine à la main.
- Celui qui va de la main au nez.
- Celui qui va du nez au pied,
- Celui qui va du pied à la poitrine,
- Celui qui va de la poitrine à la main.
- Celui qui va de la main à l'oreille,
- Celui qui va de l'oreille au pied,
- Celui qui va du pied à la poitrine,
- Celui qui va de la poitrine à la main.
- Celui qui va de la main a l'œil,
- Celui qui va de l'œil au pied,
- Celui qui va du pied à la poitrine.

Il existe aussi des vaisseaux, dits méridiens merveilleux ou curieux, qui sont des voies de dérivation de l'énergie, destinées à réguler sa circulation.

LE MASSAGE THÉRAPEUTIQUE ORIENTAL ET LES MÉRIDIENS

Les méridiens jouent un rôle déterminant dans l'application des massages thérapeutiques : en effet, si l'on pratique le massage dans la direction de leur flux naturel, on obtient une stimulation, tandis que si on l'applique dans la direction opposée, c'est un effet de relaxation ou d'inhibition que l'on provoque.

LE MASSAGE THÉRAPEUTIQUE ORIENTAL ET LES POINTS ÉNERGÉTIQUES

Ces points sont aussi à prendre en compte lors de l'application d'un massage thérapeutique. En effet, si l'on applique dessus des mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre, on stimulera le flux énergétique, tandis que si on réalise des mouvements circulaires dans le sens inverse, l'effet obtenu sera relaxant ou sédatif.

LA RESPIRATION ET L'ÉNERGIE

Dans la médecine orientale, le contrôle de la respiration permet de rester en bonne santé : au travers de la respiration, l'être humain absorbe l'énergie du ciel et la canalise en son sein. Pour bien inspirer, il faut absorber l'air jusqu'en dessous du nombril, là où se trouve le point d'équilibre énergétique. Et pour expirer correctement, on contractera cette même région du corps en expulsant l'air par la bouche.

LE FLUX SUPERFICIEL DE L'ÉNERGIE : LES POINTS ÉNERGÉTIQUES

À la surface du corps, les canaux énergétiques sont constitués de points via lesquels on va pouvoir réguler les perturbations du flux d'énergie. Il existe trois cent soixante-cinq points répartis sur tous les méridiens, soit exactement le même nombre qu'il y a de jours dans l'année. Le concept de point énergétique est étroitement lié à la culture orientale, et pour chaque peuple, leur importance, leur nom et leur localisation sont différents. Il y a ainsi les sept « chakras » de la culture indienne, que l'on utilise dans le yoga, ou les « tsubos » du shiatsu japonais. Le massage de ces points va permettre de calmer ou d'activer les flux d'énergie. On y a recours dans le massage chinois, mais aussi pour l'acupuncture et d'autres techniques thérapeutiques occidentales plus modernes.

Le point du corps au niveau duquel les flux d'énergie s'équilibrent se trouve, pour les Japonais, quatre centimètres exactement sous le nombril. Ils l'appellent « Hara ». En Inde, on le nomme « Plexus solaire » et on le situe entre le nombril et le cœur. Le masseur doit toujours garder à l'esprit qu'il émane de cette région du corps une grande force énergétique. Suivant les cultures, les points situés dans la zone abdominale portent des noms variés. Quoi qu'il en soit, on sera surpris de constater que tant dans la culture orientale que dans l'occidentale, on octroie toujours un rôle déterminant à cette partie du corps.

LE FLUX PROFOND DE L'ÉNERGIE : LES VISCÈRES

En profondeur, les méridiens sont en relation avec les viscères. Les méridiens Tsang (Yin) sont en relation avec les viscères de même polarité. Les méridiens Fu, eux, sont en relation avec les viscères Yang.
Les vaisseaux merveilleux ou curieux n'entrent pas en contact, pour leur part, avec les Tsang ou les Fu. Ils sont chargés de rétablir le bon fonctionnement des viscères curieux et d'éviter la pénétration d'énergies nocives dans l'organisme. Ils jouent donc un important rôle préventif face aux maladies. Les substances toxiques comme l'alcool et le tabac réduisent leur pouvoir en altérant leur flux énergétique.

LE MASSAGE THÉRAPEUTIQUE ORIENTAL ET LES VISCÈRES

Dans la pratique du massage thérapeutique oriental, il est nécessaire de connaître les canaux énergétiques et de savoir quelle est l'influence de l'énergie sur les viscères. Lorsqu'on masse un point énergétique déterminé, il faut savoir à quel viscère il correspond, et si ce dernier a besoin d'être stimulé ou relaxé, connaître la nature du méridien dont il fait partie, ainsi que l'élément fondamental qui représente l'organe concerné. Ces connaissances permettent d'appliquer le massage adapté à chaque situation.

RELATION ENTRE LES CANAUX SUPERFICIELS RELIANT LES POINTS ÉNERGÉTIQUES ET LES CANAUX PROFONDS VISCÉRAUX

La relation entre les différents éléments du corps unis par les voies énergétiques est à la base de beaucoup des thérapies orientales et occidentales, comme le shiatsu, l'acupuncture et la réflexothérapie. Ces canaux suivent les directions verticale et horizontale et n'ont rien en commun avec les autres voies anatomiques comme les nerfs, les vaisseaux sanguins et les canaux lymphatiques qui permettent respectivement la circulation du courant électrique corporel, du sang et de la lymphe. Dans les canaux décrits dans les doctrines orientales ne circule que l'énergie.

Cette dernière circule aussi entre les organes internes et la surface du corps au moyen de ces canaux, dont l'altération est à la source des maladies humaines. Il existe une relation entre les points superficiels du corps et chacune des parties internes de l'organisme : on a donc pu établir différentes cartes qui vont permettre l'application de massages thérapeutiques spécifiques.

LA RECHERCHE DE L'ÉQUILIBRE

Tant pour les spécialistes occidentaux que pour les Orientaux, le corps vise l'homéostasie (équilibre du milieu interne) : il dépense énormément d'énergie pour maintenir constantes des caractéristiques de base comme son pH, sa composition chimique, sa température, etc. Absorber des aliments ou faire de l'exercice physique constitue par exemple des agressions susceptibles de rompre son équilibre, lequel a besoin d'être rétabli via les moyens que nous connaissons tous : élimination des toxines pour les organes excréteurs, augmentation du rythme cardiaque et du rythme respiratoire, génération de substances pour réguler le pH, etc. L'énergie stockée dans les liens des molécules qui nous composent, ou l'énergie présente dans les réactions chimiques constantes ayant lieu dans notre organisme doit, elle aussi, recouvrer un équilibre. Pour ce faire, le corps dispose des procédés déjà décrits. Et c'est quand ces mécanismes d'autodéfense ne suffisent pas que des complications apparaissent.

LE MASSAGE PEUT-IL CORRIGER UN DÉSÉQUILIBRE ÉNERGÉTIQUE ?

Le massage est une thérapie qui fonctionne par l'apport d'énergie, via la manipulation du corps. La force exercée par le masseur peut provoquer des changements dans différents processus énergétiques corporels. Selon la philosophie orientale, cet apport énergétique de l'extérieur peut modifier et corriger les troubles énergétiques internes et rétablir ainsi l'équilibre général de l'organisme. Cette énergie pénétrerait dans l'individu au travers des points énergétiques, et circulerait ensuite via les différents canaux ou méridiens. Pour les occidentaux, les bienfaits thérapeutiques du massage sont dus à ses effets mécaniques sur la peau et les muscles ou à la stimulation du système nerveux qui va transformer l'énergie mécanique (ainsi que thermique ou chimique) en énergie électrique qui va parcourir tout le corps.

LE MASSAGE CHINOIS

Le massage a été utilisé de façon intuitive par les Chinois pour soulager les maux résultant des dures conditions de vie, de la guerre ou de combats. Puis, vers 200 avant J.-C., le massage thérapeutique est devenu une véritable science médicale. Aujourd'hui encore, la médecine moderne n'a pas renoncé à certaines techniques traditionnelles, dont le massage.

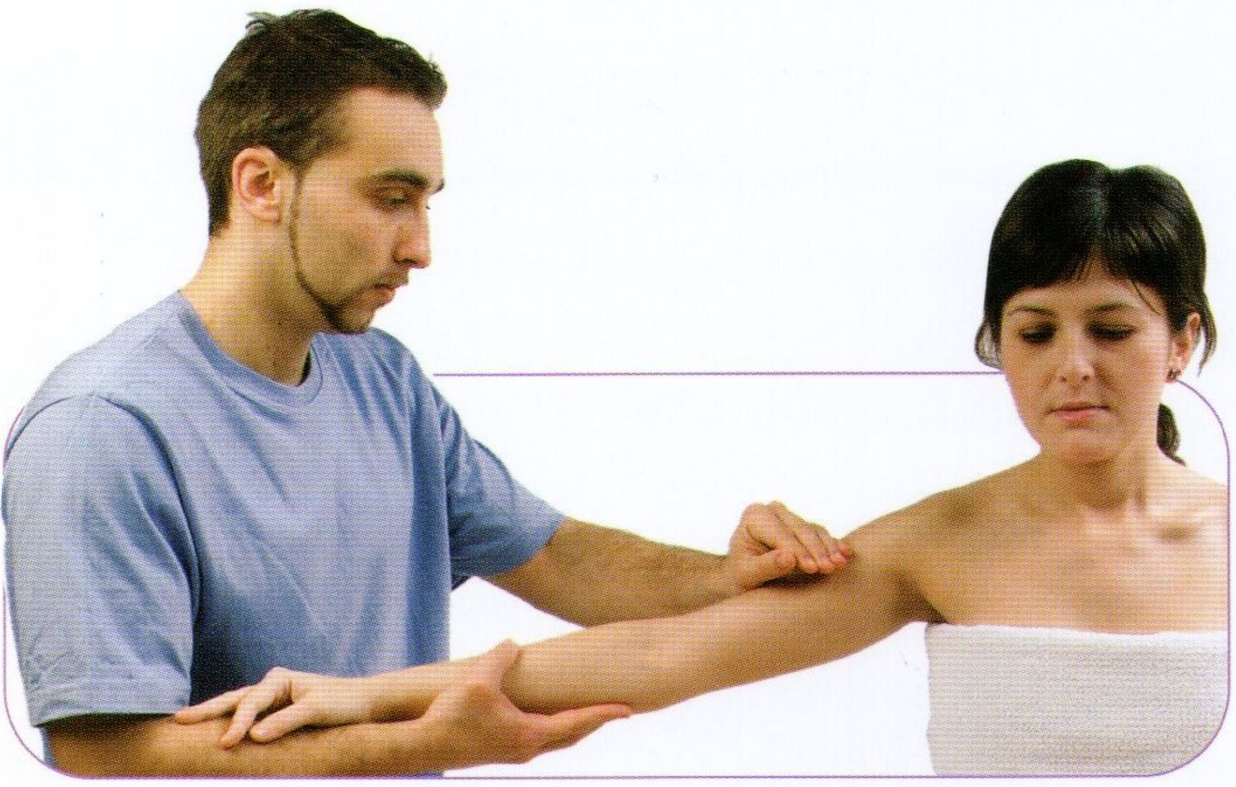
Le massage chinois était appelé jadis « An Mo » ; les deux idéogrammes correspondants signifient « calmer » et « palper ». Puis, on lui a donné le nom de « Tuina », mot étymologiquement composé de « Tui » (qui signifie « pousser ») et de « Na » (qui signifie « lever et presser »). Comme les autres thérapies alternatives, le massage chinois trouve ses racines dans une philosophie. On le classe entre le massage classique et l'acupuncture.

Son objectif est l'équilibre énergétique et la disparition de la douleur. Les points d'application des massages sont tirés de l'acupuncture, comme certaines règles de base. Les techniques sont classées en fonction de leurs effets, selon qu'elles tonifient ou relaxent. En plus des points, on travaille aussi les méridiens. On a recours à des manœuvres peu profondes du massage classique comme les frottements, les pressions, les frictions ou les percussions, mais on pratique aussi des manœuvres moins communes comme la manipulation, la secousse ou les vagues. Le masseur peut avoir recours à des appareils simples pour stimuler les points énergétiques, mais il ne traverse jamais la peau (à la différence de l'acupuncture ou de la moxibustion).

EXERCICES PRATIQUES DE MASSAGE THERAPEUTIQUE CHINOIS

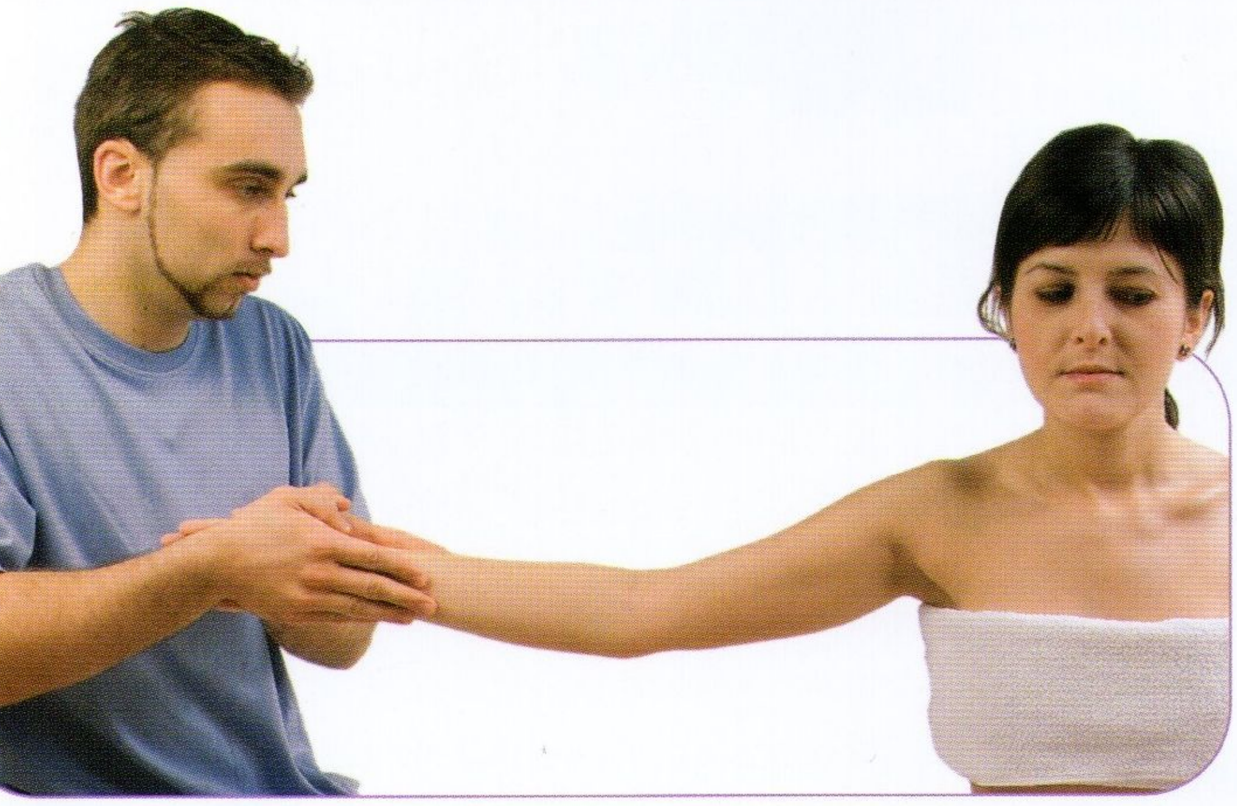
AUTOMASSAGE ACTIVATEUR

AU réveil, l'organisme doit s'adapter rapidement pour passer d'une position de repos absolu à une activité totale, souvent brusque, du fait de notre rythme de vie trépidant. Mais il est possible d'aider son corps dans cette épreuve avec un automassage simple que l'on pourra répéter quotidiennement en se réveillant. Il suffit de placer sa main dominante au sommet de sa tête, au centre de son crâne et d'appliquer avec la paume de sa main un mouvement de friction circulaire en essayant de déplacer le cuir chevelu sur l'os. Il ne faut pas que la main glisse sur les cheveux ; au contraire, elle doit déplacer le tissu cutané, dans les limites de son élasticité bien entendu. Pour que cette manœuvre stimule l'énergie de l'organisme, le massage doit se faire dans le sens des aiguilles d'une montre. Le mieux est de se mettre debout pour appliquer ces mouvements circulaires doux, lents et constants pendant une minute. Si l'on souhaite au contraire se relaxer avant d'aller dormir, il est possible d'appliquer le même massage, mais en en inversant le sens. Cela permet alors de préparer son organisme au repos.



01. AVEC LA PAUME CREUSE, PERCUSSIONS SUR LES BRAS

On soutient l'avant-bras de la personne à masser - laquelle peut être allongée ou assise - avec une main, et avec l'autre main creusée, on tapote doucement toute la surface du bras, en partant de l'épaule jusqu'à la main, puis dans le sens inverse pour retourner au point de départ.



02. SECOUER LE BRAS EN LE TENANT PAR LA MAIN

La personne qui reçoit le massage doit s'asseoir et se relâcher tandis que l'on prend sa main entre les siennes par la paume et le dos. On tire ensuite sur son bras comme pour le séparer du tronc. Puis on le secoue doucement via de petits mouvements vers le haut et le bas pour transmettre une vibration à tout le corps. Afin de ne pas provoquer de douleur ni de tension au niveau de l'articulation du poignet, on la fixe entre ses deux mains, de sorte qu'elle ne puisse bouger pendant les secousses.

03. SECOUER LA JAMBE EN LA PRENANT PAR LE PIED

Comme dans la manœuvre antérieure, on transmet une vibration à tout le membre inférieur en le prenant par la cheville. On veillera à ce que cette dernière ne bouge pas pour éviter d'éventuelles douleurs et lésions.
La personne qui reçoit le massage doit être allongée sur le dos, et le masseur à ses pieds.

04. ÉTIREMENT DE LA JAMBE EN ENTIER

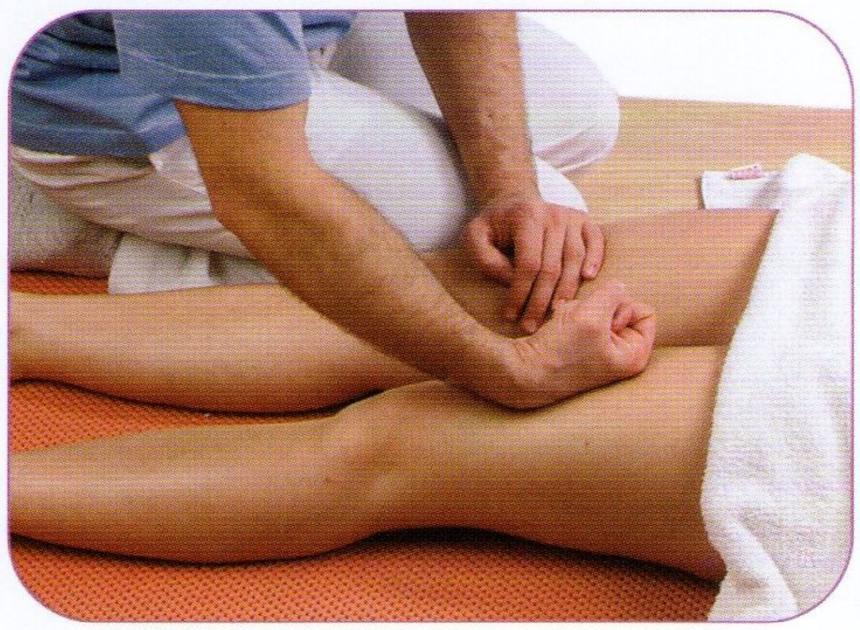
La personne qui reçoit le massage s'allonge sur le ventre pour que l'on puisse masser l'arrière de ses jambes. Il s'agit d'un massage agréable : on se place sur le côté, et on pose une main sur la cheville de la jambe à masser et l'autre sur son fessier ; puis on exerce une pression avec ses deux paumes vers le bas et on tire dans deux directions opposées afin d'obtenir une élongation de l'ensemble des muscles de cette région du corps. On maintient l'étirement pendant plusieurs secondes, puis on répète l'opération cinq fois, avant de passer à la deuxième jambe.

05. PINCEMENT MANUEL

On se place du côté de la jambe à masser, puis on pince les tissus cutanés entre sa paume et ses doigts (pouce écarté) sans prendre de muscle. On tient la peau pendant quelques secondes avant de relâcher et de laisser les tissus revenir à leur position de repos. Cette technique ne peut être appliquée que dans les zones où le tissu cellulaire sous-cutané est épais et possède l'élasticité nécessaire, comme sur la face antérieure de la cuisse, la face postérieure de la jambe, le fessier, les pectoraux, l'abdomen, le cou ou le dos.

06. FROTTEMENT AVEC LE POING

On utilise le dos de sa main fermée en poing pour glisser sur la peau de la personne qui reçoit le massage. Cela permet de mobiliser de grandes masses musculaires comme le quadriceps ou les jumeaux. Pour obtenir l'effet désiré, il faut que la main glisse bien sur la peau, et que la région du corps à masser repose sur la surface d'appui pour pouvoir exercer en même temps une pression dessus.

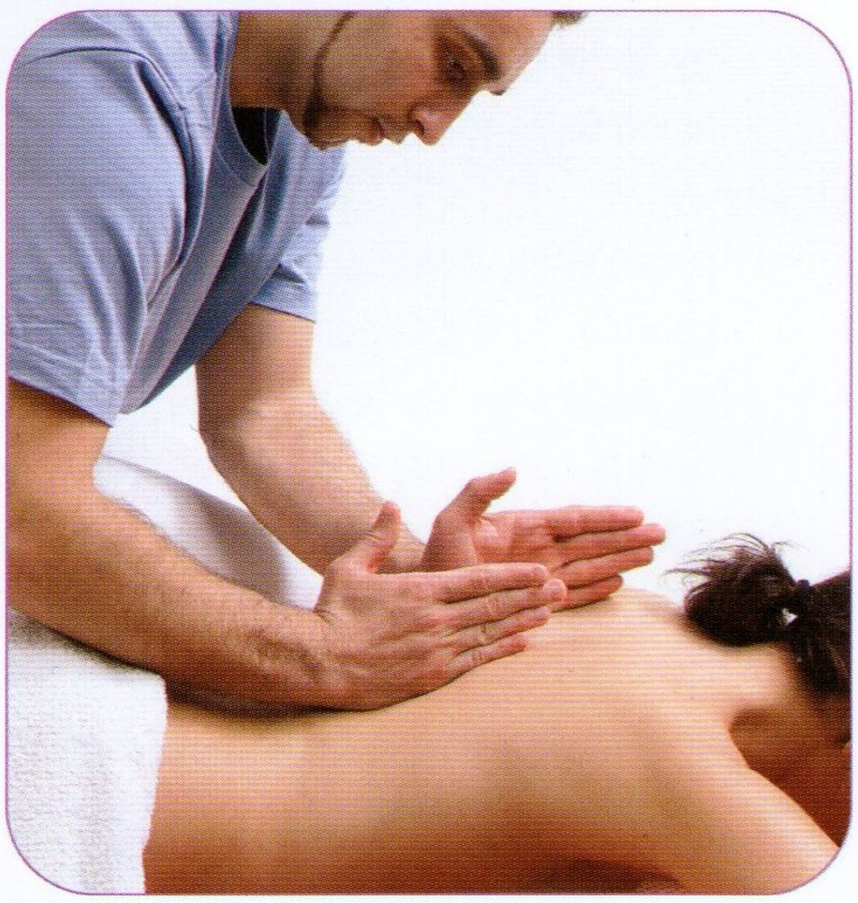


07. PRESSION ET FROTTEMENT AVEC L'AVANT-BRAS

Les muscles de l'avant-bras doivent être en contact constant avec le dos de la personne qui reçoit le massage. On veillera à ne pas provoquer de sensation désagréable ou douloureuse avec son coude. On part d'une omoplate et on descend en diagonale jusqu'au fessier de la moitié opposée du corps, tout en exerçant une légère pression vers la surface d'appui. Après avoir répété la manœuvre plusieurs fois d'un côté, on la reprend du côté opposé pour finir par dessiner une croix sur le dos. Pour être à l'aise, le masseur doit se placer à côté de la personne allongée sur une table de massage ou au sol.

08. FROTTEMENT DU DOS AVEC LA TRANCHE DE LA MAIN

On appuie ses mains sur leur tranche, correspondant au petit doigt, perpendiculairement à la peau de la personne qui reçoit le massage. Une main de chaque côté de la colonne vertébrale, sur les faisceaux musculaires des paravertébraux, en veillant à ne pas toucher la structure osseuse, on fait glisser une main vers le bas et l'autre vers le haut en même temps, puis on inverse les mouvements. Les mains doivent glisser sur la peau de la personne de sorte à pouvoir descendre sur toute la longueur du dos. On répétera la manœuvre plusieurs fois.



LE SHIATSU OU MASSAGE JAPONAIS

« Shiatsu » est un mot japonais qui signifie littéralement « pression digitale ». « Shi » signifie « doigts » et « atsu » veut dire « pression ». Cette thérapie traditionnelle japonaise comprend des massages, des mobilisations et des tractions manuelles douces, généralement réunies dans une seule et unique manœuvre. Elle tire ses origines des techniques manuelles locales déjà existantes et du massage chinois introduit au VI^{e} siècle dans le pays.

L'objectif du shiatsu est de corriger les déséquilibres, d'améliorer la santé et de prévenir la maladie. Le soulagement des troubles corporels résulte de l'activation de la capacité d'autoguérison de l'organisme ; pour ce faire, la recherche de l'équilibre est fondamentale. Un massage shiatsu régulier permet d'éviter l'accumulation de toxines susceptibles d'altérer l'équilibre corporel.

CARACTÉRISTIQUE DE LA TECHNIQUE DU SHIATSU

• Les effets thérapeutiques : les effets thérapeutiques de cette technique résultent de deux types de mécanismes :

1. Les effets mécaniques directs : dont les principaux récepteurs sont les muscles. Lorsqu'un muscle est fatigué et se contracte mal, cela est dû à l'accumulation anormale d'acide lactique dans ses tissus. Or la pression des doigts sur les muscles permet justement d'éliminer l'acide lactique stocké.

Le shiatsu permet aussi de relaxer directement les régions du corps souffrant de contractures, et d'augmenter le tonus de base de régions hypotoniques via des manœuvres spécifiques.

2. Les effets indirects : via la pression des points d'acupuncture de la médecine traditionnelle orientale, le shiatsu agit à distance sur tout l'organisme. L'énergie circule dans le corps entier, via les canaux énergétiques, et va agir sur les processus physiques altérés, en particulier dans la région correspondant à la zone cutanée sur laquelle le masseur fait pression. Le shiatsu permet de garantir des flux énergétiques corrects entre les différentes régions du corps, de stimuler ou d'inhiber ces flux et de supprimer les blocages.

• Le processus de cause à effet : interprétation de la technique suivant la pensée occidentale et ses conceptions en matière d'anatomie. L'énergie mécanique appliquée sur la peau et les muscles de la personne qui reçoit le massage est récupérée par les récepteurs des stimuli dans la région du corps concernée. Ces récepteurs nerveux constituent les éléments finaux du système sensitif qui va transformer les stimuli reçus en énergie électrique capable de voyager via les nerfs composant le système nerveux périphérique sensitif. Cette énergie va ainsi parvenir à la moelle épinière où arrivent tous les nerfs en provenance des différentes parties du corps. Le maillon suivant de la chaîne, c'est l'encéphale, où le stimulus apportera l'information nécessaire à l'élaboration d'une réponse adéquate. Cette dernière sera envoyée par l'encéphale, via la moelle osseuse, en passant par les nerfs périphériques, aux organes effecteurs qui réaliseront l'action permettant le rééquilibrage. Les organes récepteurs peuvent se trouver à une très grande distance du point de départ : il peut s'agir de tissu musculaire strié ou lisse, de glandes hormonales ou de tissus nerveux.

• Contre-indications et effets secondaires : les situations dans lesquelles il faut éviter d'utiliser le shiatsu sont les mêmes qu'avec n'importe quel autre type de massage thérapeutique. Parmi les contre-indications, on compte les maladies contagieuses, les troubles cardiaques, les lésions graves d'organes vitaux, le cancer, les maladies à risque hémorragique comme l'hémophilie, les fractures et les déchirures de tissu, quel qu'il soit.

Cette technique n'a pas d'effets secondaires : on peut l'appliquer sur des enfants - elle favorise une croissance, et un développement sains et équilibrés - et les personnes âgées, à condition toutefois de s'adapter à leurs différentes caractéristiques, ce qui demande tout de même une grande expérience.

• Intensité de la pression et absence de douleur : comme avec les autres techniques plus classiques de massage, l'absence de douleur est de règle. L'intensité de la pression doit être telle, qu'elle ne puisse pas provoquer de douleur. Le masseur s'adapte au seuil de tolérance de chacun. Il faut apprendre à connaître son patient et tester sa réaction aux différents degrés de pression au cours des premières sessions de massage.

• Autoguérison et prévention : l'un des principes du shiatsu, c'est de ne pas avoir de pouvoir curatif direct, mais d'activer les capacités d'autoguérison du corps. De nombreuses autres techniques fonctionnent suivant le même principe, comme l'ostéopathie. Il s'agit d'orienter le corps et de lui donner les informations nécessaires pour qu'il puisse chercher lui-même à recouvrer son équilibre.

C'est la raison pour laquelle le shiatsu est une technique préventive très efficace. Un massage régulier permet d'être moins sujet aux déséquilibres, quels qu'ils soient.

• Technique globale : le shiatsu est une technique globale qui considère l'organisme humain comme un tout. Ainsi pour soulager une douleur, c'est tout l'organisme qu'il faut rééquilibrer via un traitement intégral, et en cherchant les éventuels phénomènes de compensation qui ont pu engendrer la lésion de départ.

• Durée de la pression et de la séance : la durée de pression varie selon la région du corps. Sur le cou, elle sera d'environ 3 secondes, et sur le reste du corps, de 6 secondes. Elle se divise en quatre phases : le contact avec la peau, l'augmentation de la pression, le maintien et la baisse de la pression, jusqu'à la perte de contact avec la peau. L'augmentation comme la baisse de la pression doivent toujours être progressives. Et on doit répéter chaque pression 3 fois sur chaque point ou ligne.

La durée du massage varie en fonction du trouble. À chaque séance, et au moins trois séances de suite, il faut stimuler les points les plus importants pour le traitement spécifique du déséquilibre diagnostiqué - il doit y en avoir peu. Ensuite, on pourra commencer à stimuler d'autres points secondaires. Au fur et à mesure, on pourra aussi augmenter le nombre de stimuli par séance, en veillant toujours à respecter le seuil de tolérance de la douleur de la personne massée.

• Techniques spécifiques de massages : les techniques de pression. La majorité des manœuvres de shiatsu sont des pressions effectuées avec les pouces - dans différentes positions - et les paumes des mains sur des régions précises du corps appelées « tsubos ». La nature de la pression dépend de la région du corps et de l'effet attendu.

Plus la pression est forte et plus les tissus superficiels sont stimulés, les muscles superficiels et profonds étant touchés ultérieurement.

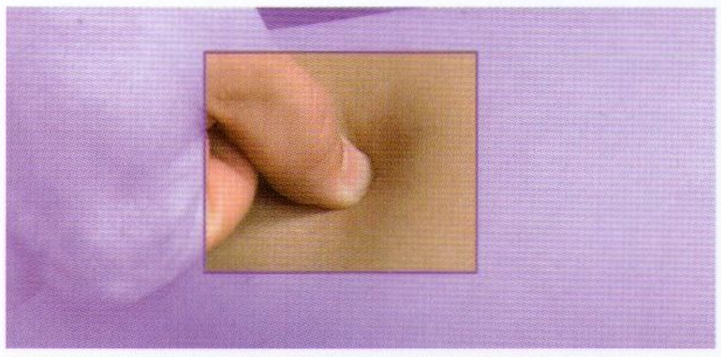
Pour faciliter la pénétration des points de massage et éviter les lésions sur les doigts du masseur dues à une pression excessive, il faut que le mouvement de pression se fasse au moment de l'expiration de l'air par la personne qui reçoit le massage. Cela permet de mieux accéder aux tissus profonds du fait de la relaxation du corps qui en découle.

LE SHIATSU DANS LA MÉDECINE MODERNE

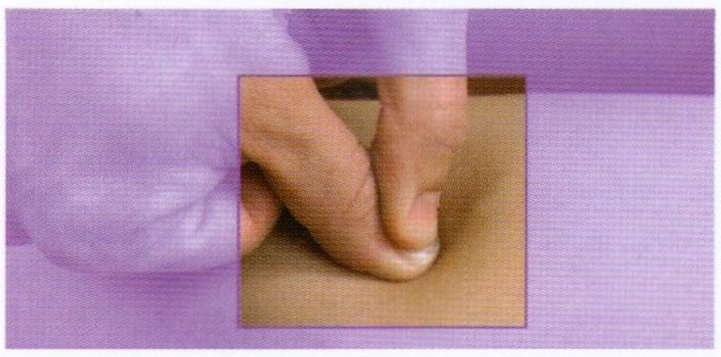
Le shiatsu n'est pas seulement une technique thérapeutique, c'est aussi une technique éprouvée de diagnostic médical. Dans certains hôpitaux chinois qui utilisent la médecine traditionnelle chinoise de façon isolée ou combinée à la médecine moderne, des médecins spécialistes expérimentés y ont recours.

01. PRESSIONS AVEC LES DOIGTS

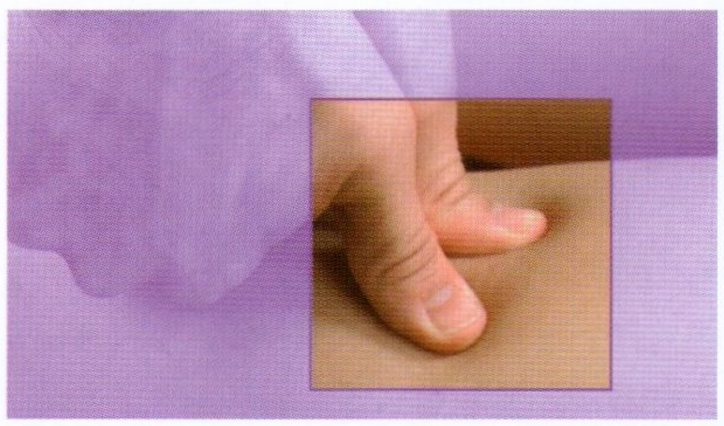
La règle de base est d'exercer la pression avec la pulpe des doigts, en direction du bas, perpendiculairement à la peau de la personne qui reçoit le massage. Il ne faut jamais que la pulpe du doigt pousse les tissus vers l'avant.



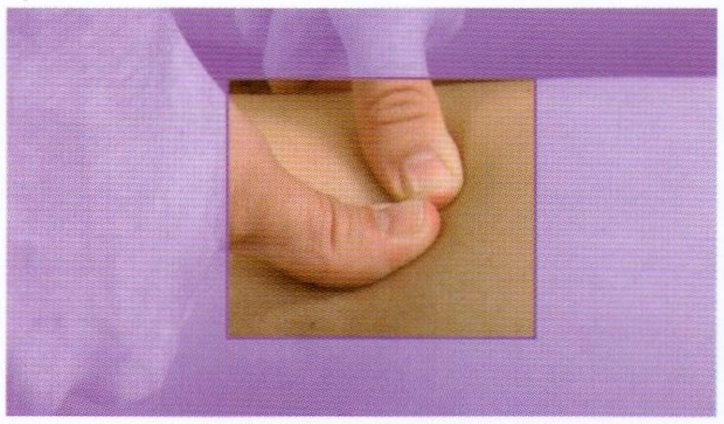
On peut n'utiliser qu'un doigt pour exercer une pression sur les points : avec la pulpe du doigt, sans glisser sur la peau de la personne qui reçoit le massage.



La pression du pouce en contact avec la peau peut être renforcée au moyen du pouce de l'autre main. Il suffit de les placer l'un par-dessus l'autre au niveau de l'ongle.

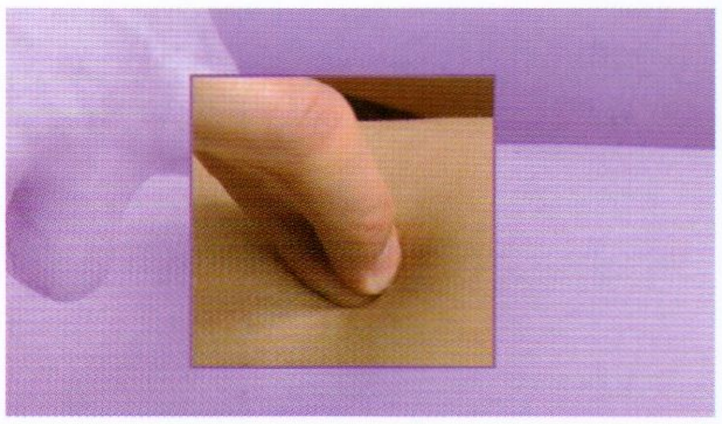


La position en V : les pouces des deux mains sont en contact avec la peau de la personne qui reçoit le massage, et appuie sur les tissus en formant un V. Pour ce faire, on joindra les bases des dernières phalanges et on séparera les extrémités des doigts dans des directions opposées.

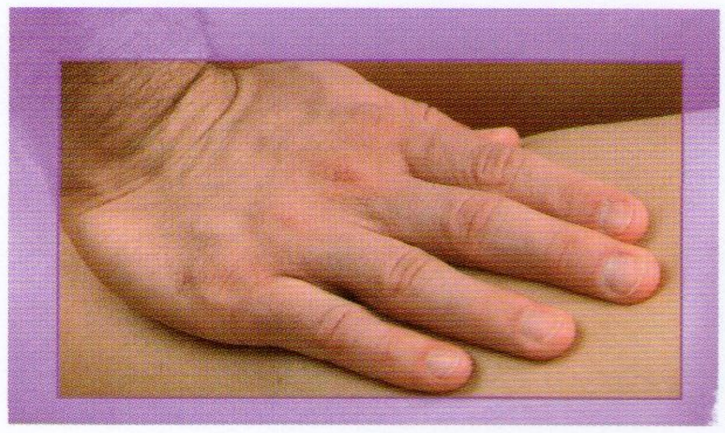


La position en A : de la même manière qu'au point précédent, les deux pouces vont appuyer en même temps, mais dans des positions inversées : on joint les extrémités des doigts et on en sépare les bases.

Techniques des trois doigts médians : on applique le bout de l'annulaire, du majeur et de l'index perpendiculairement au tissu cutané pour exercer une pression verticale sur les points visés. Cette technique est très utilisée dans la région de l'abdomen et sur le visage.

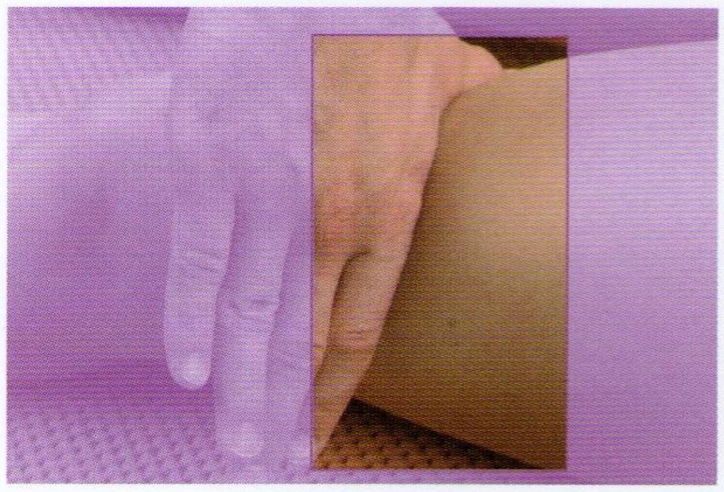


Technique du majeur sur l'index : comme pour le massage transverse profond de Cyriax, on superpose les deux doigts en question pour augmenter la force de pression, et on veille à ne pas glisser sur la peau.



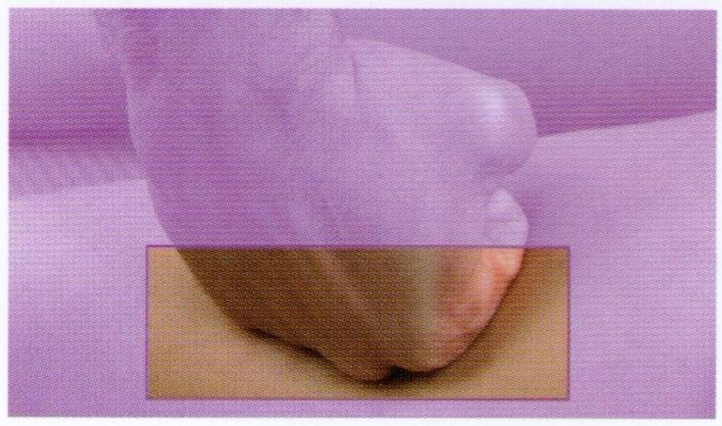
02. TECHNIQUE DE LA PAUME DE LA MAIN

La main ouverte et posée à plat sur le corps de la personne qui reçoit le massage, on exerce une pression verticale perpendiculaire, en reportant le poids de son propre corps au centre ou sur l'un des bords de sa main. Cette technique est utile pour la région abdominale et les manœuvres visant à provoquer des vibrations.



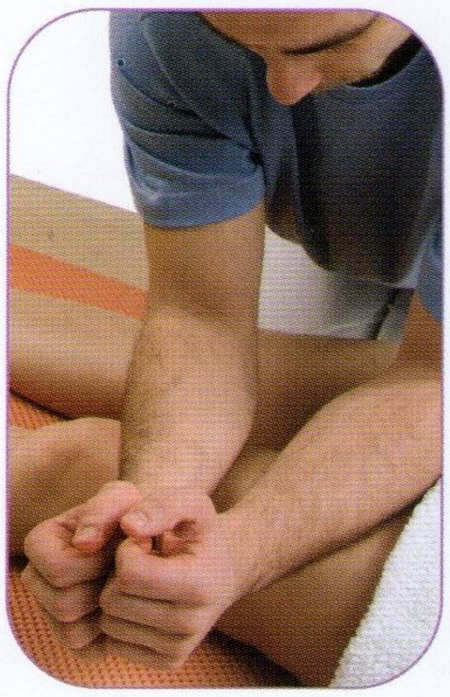
03. TECHNIQUE DE LA « GUEULE DE DRAGON »

La pression doit être exercée via le bord de la main qui relie l'index au pouce. Pour ce faire, le masseur va joindre ses doigts, puis écarter son pouce au maximum, de sorte à pouvoir traiter la plus grande surface de peau possible. C'est une technique que l'on utilise fréquemment sur des parties arrondies du corps comme la nuque, les bras ou les jambes. On y a rarement recours sur les surfaces planes comme celle du dos, car la pression exercée ne serait pas efficace.



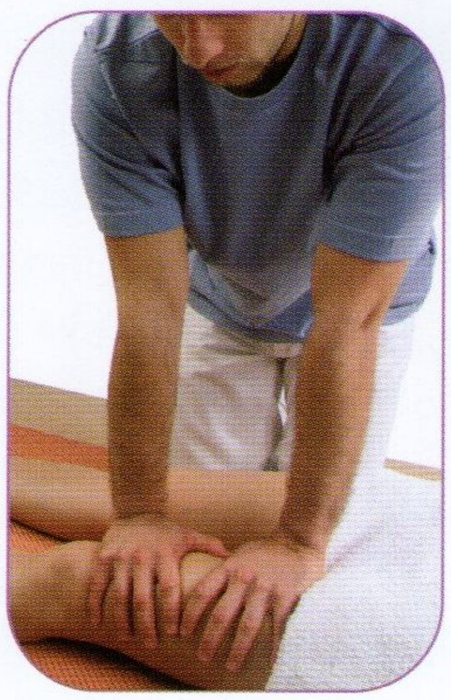
04. TECHNIQUE DU POING

La pression va être exercée cette fois avec les jointures des doigts. Mais pour éviter de faire mal à la personne massée, on veillera à ne jamais en utiliser la pointe, mais plutôt les parties les plus plates en prenant appui sur les premières phalanges des doigts.



05. TECHNIQUE DES AVANT-BRAS

Elle sert à masser de grandes parties du corps avec plusieurs points de pression. Il ne faut pas enfoncer ses coudes, mais exercer une pression tout le long de ses avant-bras afin d'éviter de provoquer des douleurs.



06. TECHNIQUE DE VIBRATION

La main du masseur ne doit pas glisser sur la peau. L'objectif est d'exercer une pression et de transmettre en même temps une vibration que l'on va faire naître au niveau de ses épaules et de ses coudes.

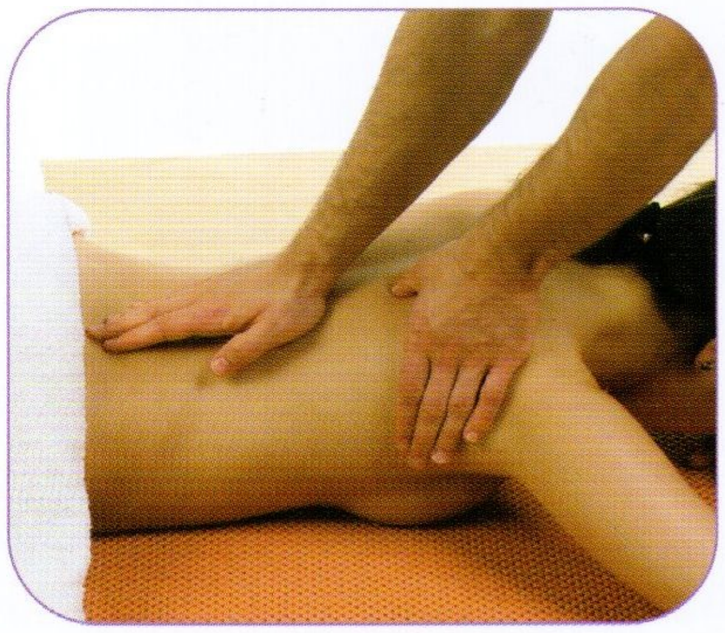
SHIATSU ET ERGONOMIE

L'ergonomie étudie les positions corporelles dans l'objectif de réduire les dépenses d'énergie et les risques de lésions. Un masseur peut aussi en avoir besoin : le shiatsu peut en effet se révéler épuisant pour une personne qui n'est pas habituée à cette pratique, car elle aura tendance à utiliser la force de ses bras pour réaliser les pressions, au lieu de se servir du poids de son propre corps pour appuyer sur les points visés. Le mieux est donc de placer la table de massage ou toute autre surface d'appui à bonne hauteur de sorte à pouvoir s'appuyer sur ses propres mains.

ALLONGÉ SUR LE VENTRE

01. Avant de commencer à exercer des pressions sur les points de shiatsu ou tsubos, on doit prendre contact avec le corps de la personne qui reçoit le massage. Pour ce faire, on a recours à des techniques de massage classique afin d'obtenir une relaxation musculaire et mentale de la personne. Les points énergétiques en seront d'autant plus sensibles et réceptifs au massage thérapeutique.

02. La personne s'allonge sur le ventre et on se place au niveau de sa tête, le regard tourné vers ses pieds. On appuie alors avec les deux pouces en même temps des deux côtés de la colonne vertébrale pour descendre le long des méridiens longitudinaux, en exerçant une pression de 3 à 5 secondes sur chacun des nombreux points qui les composent. Dans un premier temps, on trace ainsi deux lignes parallèles à deux centimètres de chaque côté de la colonne. L'objectif est l'équilibre des viscères. Une fois le chemin parcouru jusqu'en bas, on remonte au haut du dos et on reprend le mouvement, mais cette fois sur deux lignes situées à 4 centimètres de la colonne vertébrale. Ainsi, on équilibrera le flux de l'énergie émotionnelle.

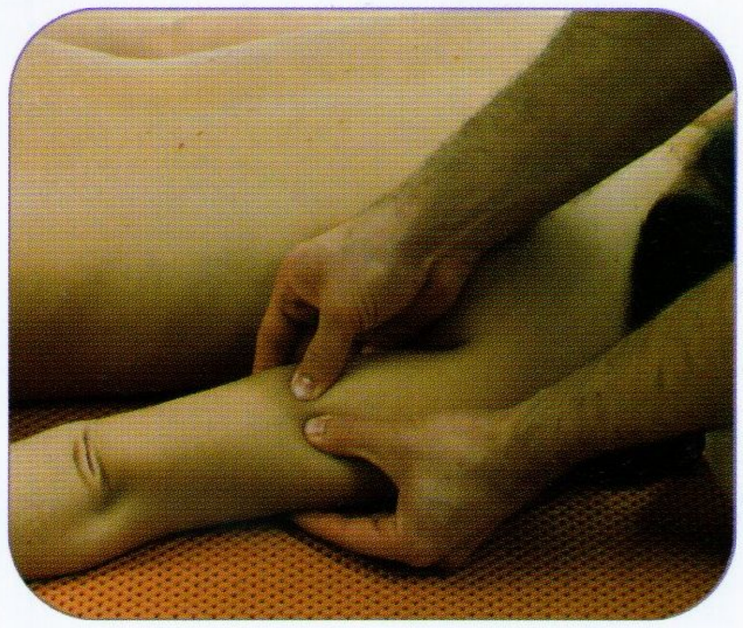


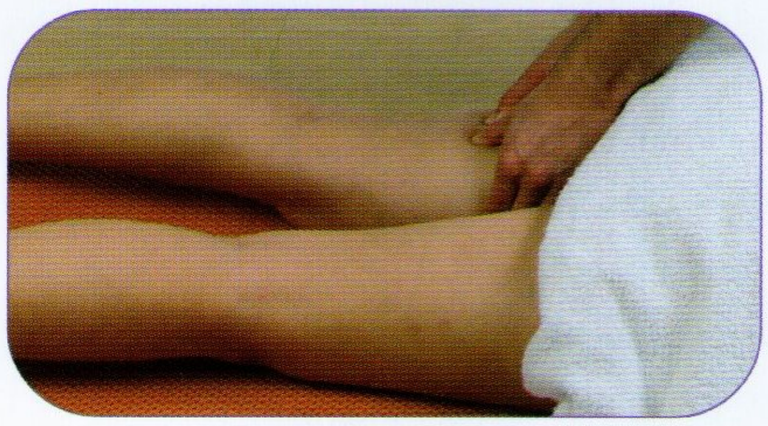
03. Ensuite, on reste à la tête de la table de massage et on place ses deux mains du même côté du dos. La manœuvre est similaire à celle du point précédent. Il s'agit de parcourir les méridiens parallèles à la colonne vertébrale en exerçant une pression en différents points. On placera une main devant l'autre : celle de devant exercera une pression avec la paume sur les points, tandis que la seconde appuiera aux mêmes endroits, mais avec le pouce. À chaque fois, il faut appuyer entre 3 et 5 secondes.

04. La technique suivante a pour but de stimuler l'énergie dans la région lombaire et pelvienne, grâce à un mouvement circulaire dans le sens des aiguilles d une montre. Outre la pression, on exercera aussi un frottement sur le muscle grand fessier avec la paume de la main, en partant du haut de la fesse vers l'extérieur et vers le bas. La personne qui reçoit le massage doit être allongée sur le ventre, et le masseur se placer au niveau de sa hanche de sorte à pouvoir exercer une forte pression contre la surface d'appui et à ne pas faire glisser sa main sur la peau. Pour terminer, après avoir répété plusieurs fois la manœuvre, on maintiendra une pression ferme et fixe pendant une minute.

05. La personne est toujours allongée sur le ventre. On se place du côté opposé à celui que l'on va masser prés de l'épaule. Dans l'objectif de relaxer maintenant l'omoplate, on prend l'épaule dans une main, on la tient et on la soulève de la surface d'appui, tandis qu'avec l'autre main, on exerce une pression avec ses doigts dans la région des rhomboïdes. On donne l'impression de « décoller l'omoplate du reste du corps ». La pression doit être progressive et durer entre une et deux minutes, entraînant la relaxation des muscles qui vont céder sous les doigts, et permettre d'exercer à chaque fois une pression plus profonde.

06. Le flux énergétique des méridiens des membres doit aussi être amélioré. On commence par la partie supérieure du bras en parcourant point par point l'axe longitudinal central avec ses deux pouces joints. On part de l'épaule vers la main en exerçant des pressions durant de 3 à 5 secondes. Lorsqu'on a fini, on reprend le mouvement avec ses pouces séparés de quelques centimètres pour tracer simultanément deux lignes parallèles. Et après avoir terminé avec un bras, on recommence avec le deuxième.



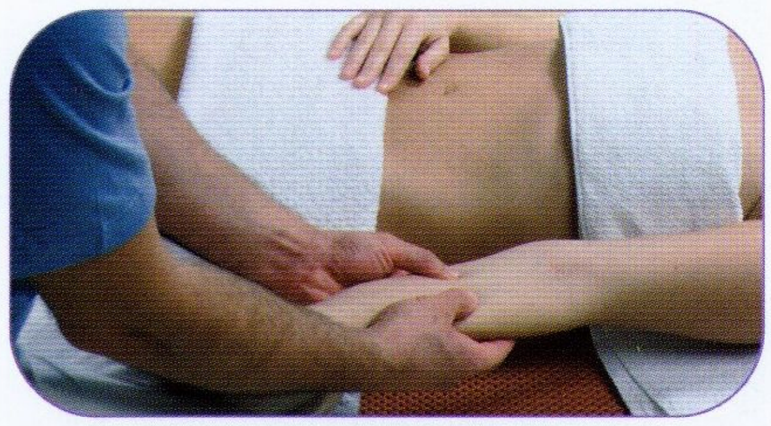


07. On s'occupe à présent du flux énergétique de l'arrière des jambes. L'axe central va du fessier jusqu'au pied : on va le parcourir en exerçant des pressions sur tous ses points avec les pouces joints, pendant 3 à 5 secondes à chaque fois. Puis on descendra de nouveau le long de la jambe, mais avec les pouces écartés pour tracer de la même manière des lignes parallèles de chaque côté du méridien central.

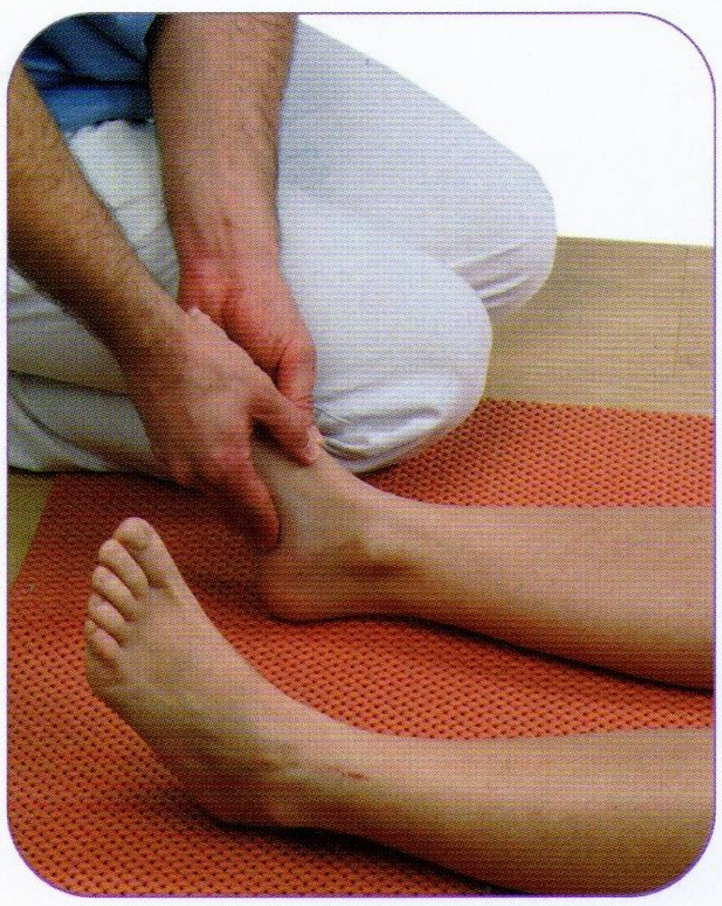
08. On exerce maintenant une pression sur l'articulation du sacrum et de l'os iliaque afin de supprimer les blocages énergétiques, fréquents dans cette région du corps. Avec ses pouces, on exerce des pressions durant plusieurs secondes en traçant des lignes diagonales partant des côtés de la colonne lombaire vers les régions basse et centrale du sacrum. On reprendra plusieurs fois le geste, en dessinant diverses lignes parallèles.

ALLONGÉ SUR LE DOS

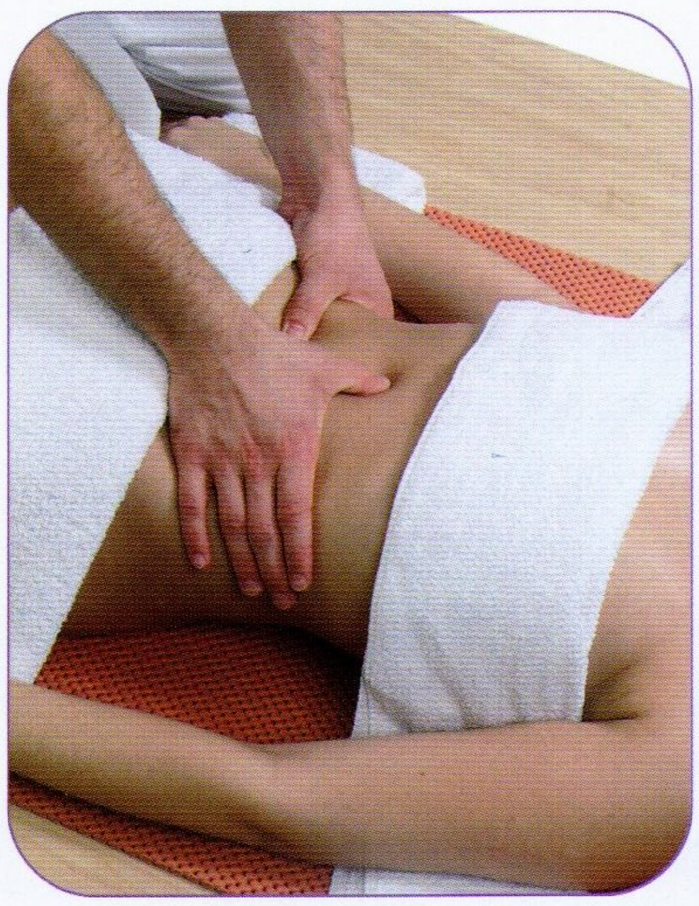
01. La personne qui reçoit le massage est allongée sur le dos, et on se place à ses pieds. On prend ses talons dans ses mains et on exerce une traction vers soi en tirant sur tout le corps via ses extrémités. Il faut tirer avec force, mais sans jamais provoquer le glissement de la personne sur la surface d'appui. On maintiendra la tension pendant une minute tout en appuyant avec l'extrémité de ses index sur les talons. Pour ne pas faire trop travailler son dos, il faut se servir du poids de son propre corps en s'inclinant en arrière, plutôt que de tirer de toutes ses forces avec ses bras sur les jambes de la personne.

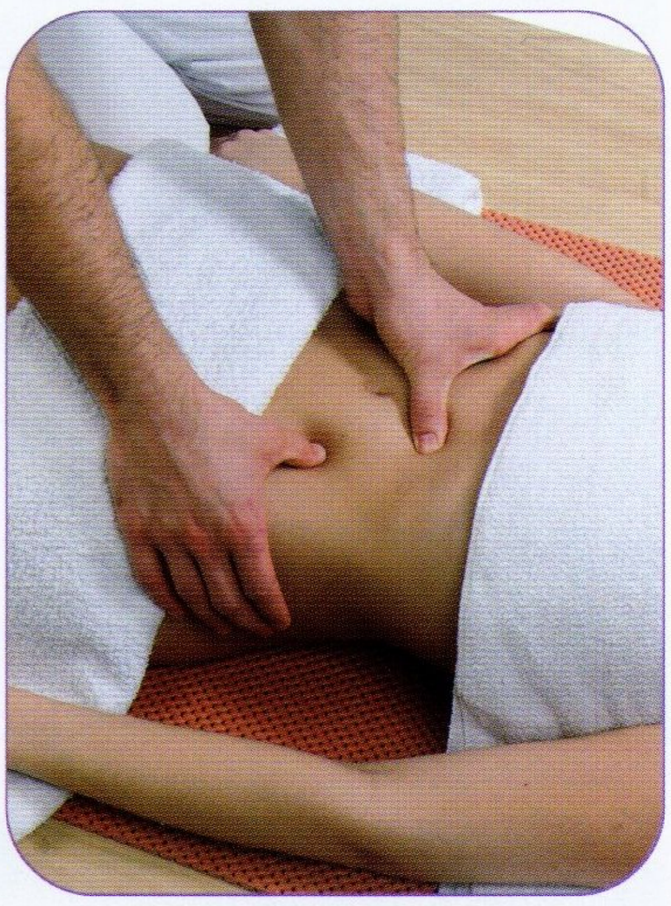


02. On stimule le flux des méridiens énergétiques de la partie antérieure des bras en exerçant des pressions sur des points rapprochés le long de l'axe longitudinal allant de la main à l'épaule. On appuie avec ses pouces entre 3 et 5 secondes sur chaque point. Après avoir dessiné la ligne centrale, on peut recommencer avec des lignes parallèles latérales.

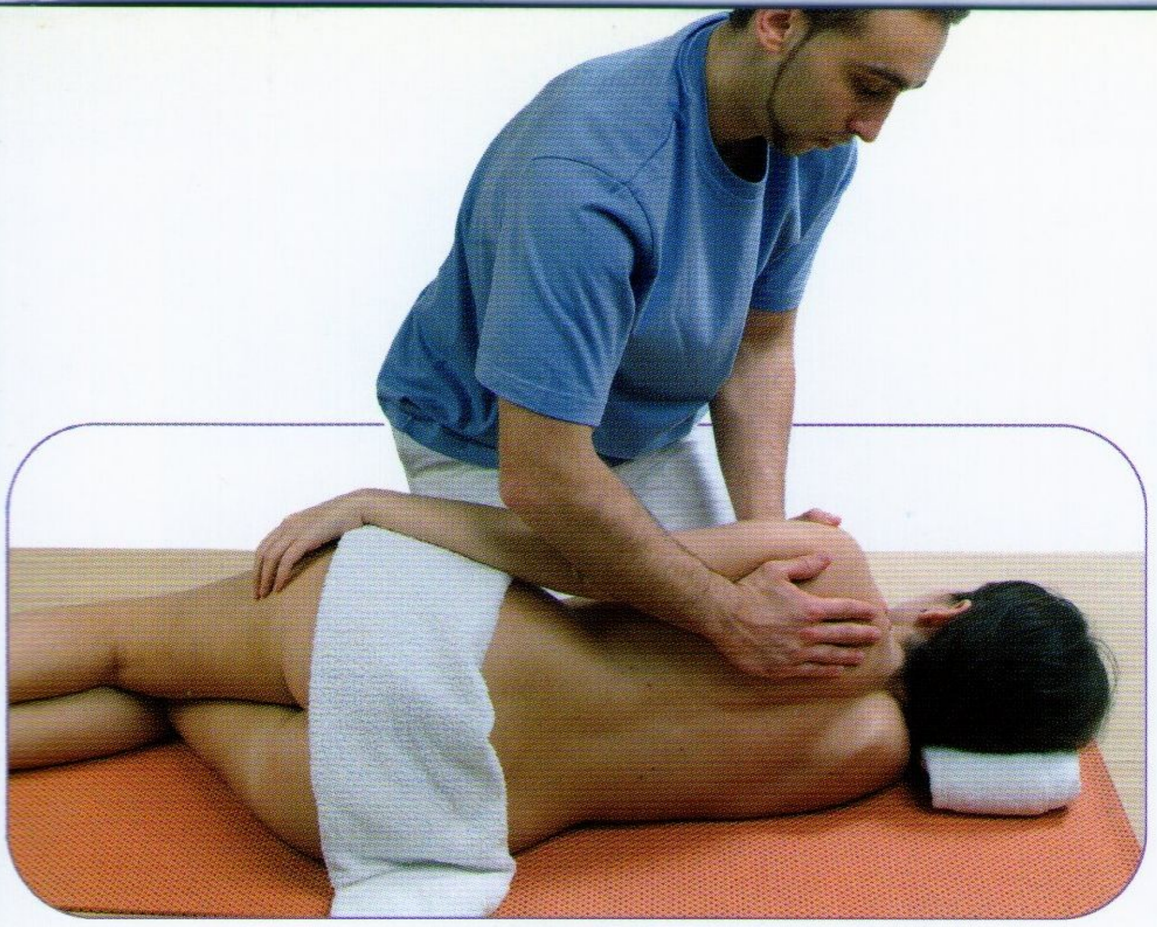


03. Suivant la même technique, on parcourt le méridien central de la partie antérieure des jambes. On part du dos du pied pour rejoindre la hanche, en traçant une ligne centrale, les pouces joints, puis des lignes parallèles, les pouces écartés. On doit avancer point par point en exerçant une pression de quelques secondes à chaque fois.





04. L'abdomen n'est protégé que par ses muscles : il faut donc être plus prudent dans l'application des pressions. On imagine un cercle d'environ 5 centimètres de diamètre ayant le nombril pour centre. Puis on exerce des pressions sur les points de sa circonférence en suivant le sens des aiguilles d'une montre. Une fois que l'on a terminé, on recommence, mais avec cette fois un cercle de 10 centimètres de diamètre environ. Et pour finir, on appuiera doucement avec la paume de la main au centre de l'abdomen pendant une minute.



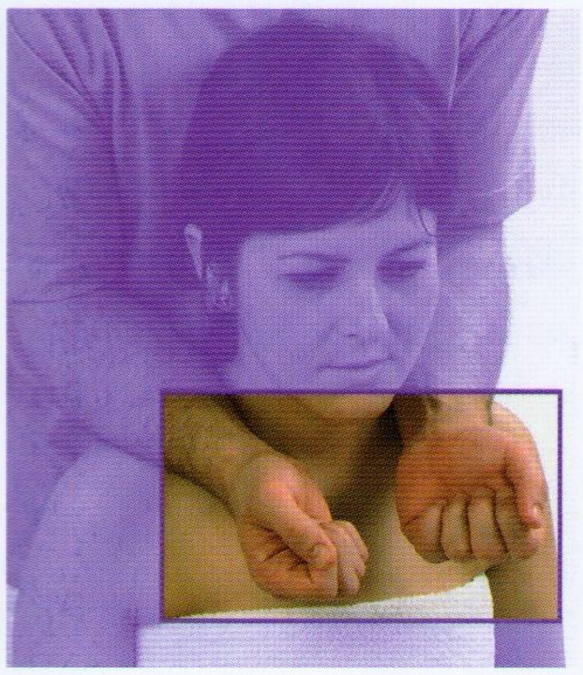
ALLONGÉ SUR LE CÔTÉ

01. C'est le moment de stimuler l'énergie de la ceinture scapulaire. On demandera à la personne qui reçoit le massage de se coucher sur le côté, en s'appuyant sur une épaule - qui ne sera pas massée. L'autre épaule, ainsi que tout le côté du corps correspondant, étant accessible, on appuie une paume sur la région scapulaire pour réaliser un mouvement de friction circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre. On répétera plusieurs fois l'opération en fonction de l'état de la personne, puis on maintiendra une pression sur la région pendant une minute.

ASSIS

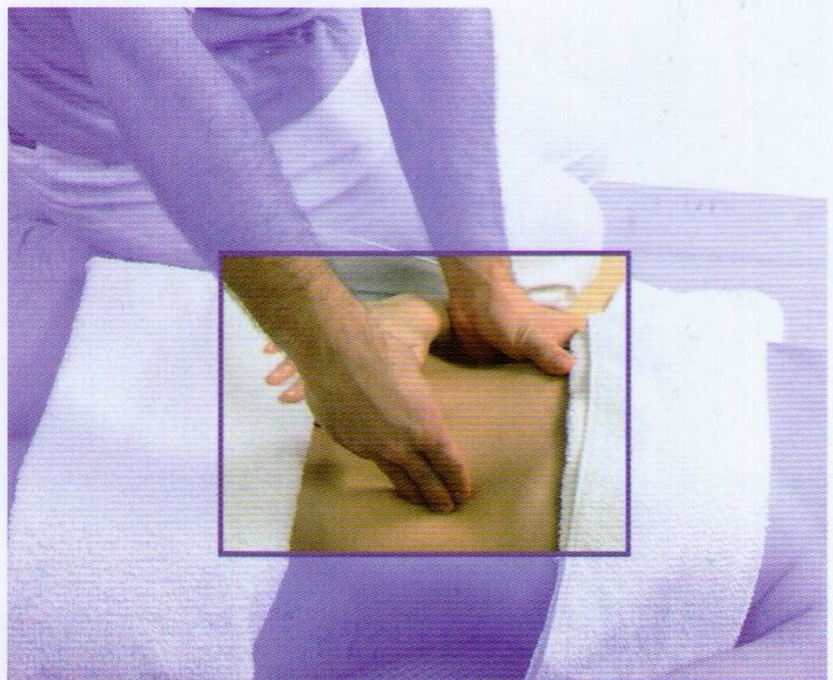
01. On applique la technique de la « bouche de dragon » sur l'occiput de la personne qui reçoit le massage. On appuie le bord de la main, constitué par l'index et le pouce écarté, sur la nuque, à la naissance de la chevelure. Avec son autre main, on tient le front, donc il ne faut pas provoquer d'extension en arrière de la tête, car cela pourrait endommager la colonne cervicale. C'est la raison pour laquelle cette technique ne se pratique pas allongé sur le ventre. On exerce la pression pendant une minute, en gardant les bras et les épaules relâchés afin de ne pas surcharger ses propres muscles en leur demandant de maintenir longtemps la même posture.

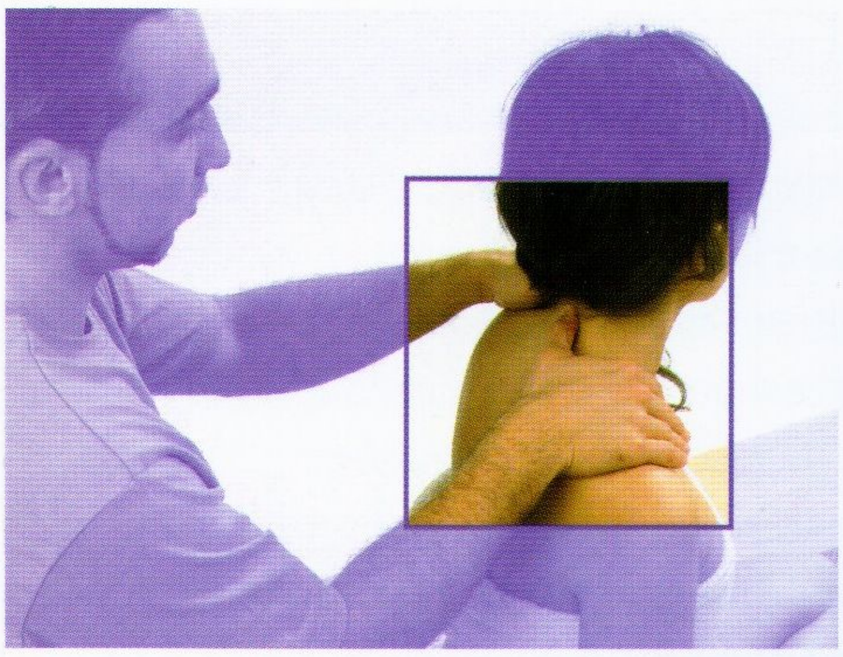
LE SHIATSU CONTRE LES PETITS MAUX QUOTIDIENS



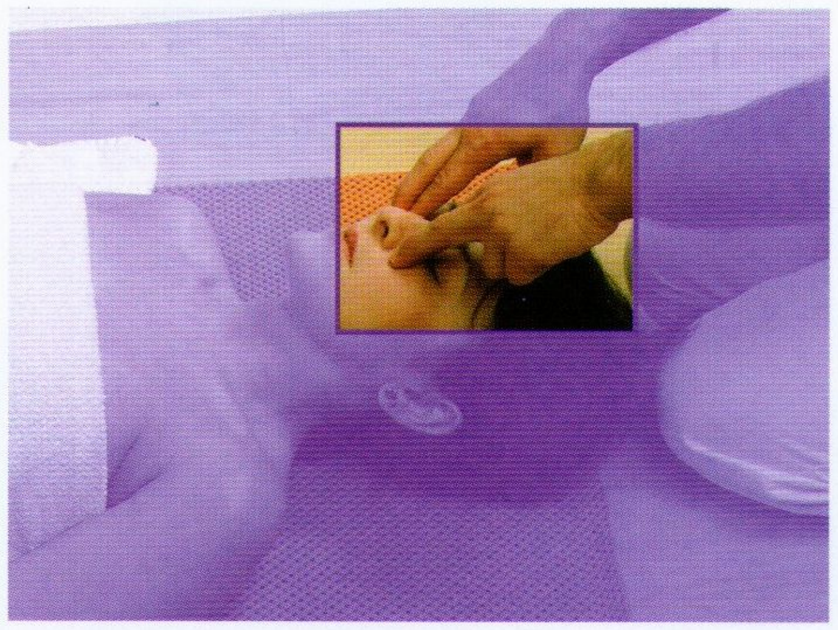
Tension au niveau des trapèzes : la personne à masser doit être assise sur une chaise, et le masseur debout derrière elle. On appuie doucement ses avant-bras sur ses épaules en veillant à ne pas entrer en contact avec des os afin de ne pas provoquer de sensations douloureuses. Puis on reporte progressivement son poids sur ses avant-bras. Conséquence : la région du corps se détend et les épaules descendent. On répétera la manœuvre six fois, en exerçant une pression pendant plusieurs secondes avant de la relâcher, et ce, pendant à peu près une minute. Pour éviter de surcharger les autres parties du dos, on s'assurera que la personne est correctement assise, l'ensemble de sa colonne vertébrale plaqué contre le dossier de sa chaise.

Constipation : pour améliorer le transit, on exerce une pression, avec l'index, le majeur et l'annulaire, dans la région du côlon descendant, sur la gauche de l'abdomen, tout en appliquant un mouvement de friction vers le bas. On appuie ainsi cinq secondes à chaque fois sur différents points de la ligne verticale qui part des côtes et rejoint l'aine gauche. Pour bien soulager la personne, il faut parcourir cette ligne plusieurs fois.

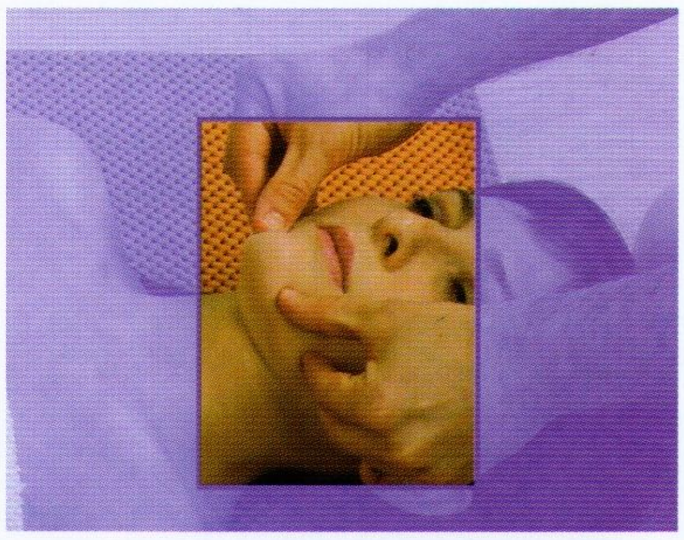




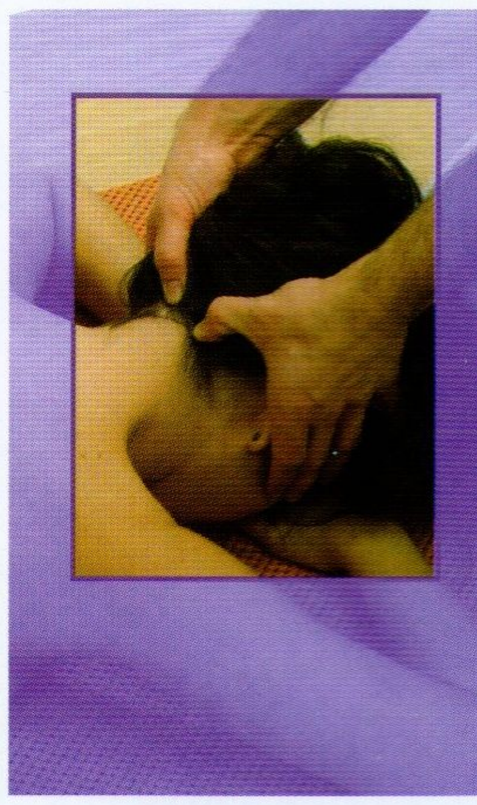
Régulation des fonctions végétatives comme la sensation de fatigue ou de dynamisme, l'insomnie, la tension artérielle ou la fonction respiratoire : Souvent, on souffre d'un blocage énergétique au nouveau d'un des centres les plus importants de régulation des fonctions autonomes vitales, à savoir, le bulbe rachidien. Pour rétablir un flux énergétique correct, on doit exercer une pression sur la zone cutanée correspondante, près de là où il loge à l'intérieur du crâne, dans l'occiput. On maintiendra cette pression avec le pouce ou la paume de la main, en réalisant un mouvement de friction circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre. Ainsi on stimulera le flux énergétique dans la région, en veillant à ne jamais glisser sur la peau de la personne que l'on masse. La manœuvre se pratique pendant une minute plusieurs fois par jour.



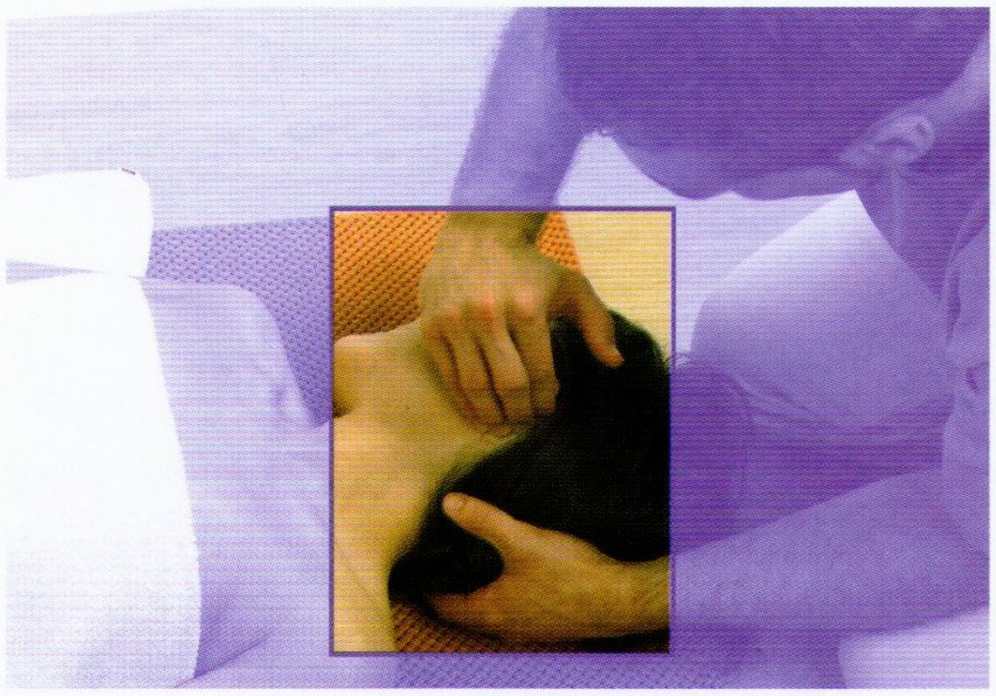
Congestion nasale et sinusite : la personne massée doit s'allonger sur le dos, et le masseur se placer derrière sa tête. On croise alors ses doigts en posant la pulpe de ses deux majeurs sur les ongles de ses deux index. Puis on appuie avec sur différents points situés de chaque côté du nez pendant une demi-minute.



Douleurs dentaires : il est possible de soulager ce type de troubles communs et néanmoins désagréables en massant la région maxillaire et en appuyant sur des points particuliers. On aura recours, pour ce faire, au pouce et à ses quatre autres doigts : il suffit d'exercer une pression en différents points de la région inférieure de la mâchoire pendant plusieurs secondes et en insistant sur la zone la plus douloureuse de l'os. Si la dent douloureuse se trouve dans la mâchoire supérieure, de même, on exercera une pression sur la région de l'os correspondante et autour de celle-ci.



Maux de tête : pour soulager les céphalées, on appuiera avec la pulpe de ses pouces en différents points répartis à l'arrière de la tête. On commencera sur la nuque, à la naissance des cheveux, en décrivant des lignes verticales vers le haut de la tête. On peut masser avec un pouce et s'aider de l'autre main pour stabiliser la tête de la personne en lui tenant le front. Pour terminer, on exercera une pression sur des points des tempes et des sourcils.



Mal au cœur : dans certaines situations, le stress psychologique et la nervosité peuvent provoquer une sensation désagréable de nausée. On a aussi parfois mal au cœur lors de voyages en voiture, en bateau ou en avion. Pour lutter contre ce trouble et soulager la personne qui en souffre, on peut exercer une pression sur la région postérieure à l'oreille, une région osseuse dure que l'on massera avec quatre doigts.

Vous avez mal, vous souffrez de migraines vous êtes victime de troubles digestifs

Utilisée depuis quelque 4000 ans dans les cultures orientales, il existe une méthode simple et efficace pour soulager ces maux du quotidien : le massage thérapeutique.

- Pour profiter des vertus curatives de cet art au jour le jour cet ouvrage vous offre un panorama complet des techniques de massage thérapeutique et vous explique précisément et simplement tous les gestes, étape par étape illustrés de nombreuses photographies.
- En fonction des douleurs et des zones du corps concernées, vous apprendrez à effectuer les mouvements qui rendront aux autres ou à vous-même tonus et vitalité, et vous comprendrez, grâce à l'explication claire des connaissances anatomiques et physiologiques actuelles le massage peut agir sur votre organisme.
- Vous pourrez ainsi apprécier les effets positifs des massages thérapeutiques tant sur des douleurs spécifiques (troubles prémenstruels douleurs articulaires...) que sur la forme générale et la silhouette (amélioration de la circulation et des problèmes de peau, lutte contre la rétention d'eau...).

Que vous débutiez ou souhaitiez vous perfectionner, cet ouvrage constitue le guide indispensable pour acquérir les techniques de base du massage thérapeutique, de ses formes les plus traditionnelles aux plus moderne comme le shiatsu, et pour être et rester en bonne santé.

ISBN : 978-2-7114-1880-0
9 782711 418800

www.vigot.fr