

Thérapies complémentaires > **le Massage**

Le Massage vise à stimuler le corps à travers la peau, le plus grand organe sensoriel du corps. Il peut être appliqué sur tout ou partie du corps pour soigner des blessures, apaiser le stress psychologique et les tensions neuromusculaires, améliorer la circulation sanguine et lymphatique, soulager des douleurs, éliminer les spasmes myofasciaux, les déchets et les toxines du corps...

Il existe différents types de massage, utilisant une grande variété de techniques. Certaines sont douces, visant à libérer les endorphines (hormones anti-douleurs du corps) et à procurer un sentiment global de détente et de bien-être. D'autres techniques sont plus vigoureuses et profondes, ayant pour objectif de faire relâcher des muscles tendus ou fibrosés, soulager les articulations raides et ainsi améliorer la mobilité et la flexibilité...

Un Massage ne doit pas faire mal, même si vous pouvez parfois ressentir un certain inconfort lors de pressions un peu soutenues. Le Massage est déconseillé - voire proscrit - si vous avez certaines affections médicales telles qu'une thrombose veineuse profonde, des vaisseaux sanguins endommagés, des troubles de la coagulation. Il ne convient pas non plus si vous avez de la fièvre, une infection ou des fractures récentes. En cas de doute, parlez-en à votre massothérapeute et/ou demandez préalablement l'avis de votre médecin.

1. Comment le Massage peut-il aider un patient atteint de la maladie de Parkinson?

Différentes recherches montrent que le massage peut aider à soulager les raideurs musculaires et la rigidité articulaire qui se trouve souvent dans Parkinson. Il peut également aider à réduire le stress, l'état dépressif, favoriser la relaxation et vous permettre d'identifier les tensions dans votre corps, et ainsi trouver des moyens de les minimiser ou de les réduire.

Il faut bien noter que le massage peut également être tonique et stimulant, tant pour l'esprit et le corps. Il est donc important de décider préalablement quel effet vous recherchez - relaxant ou stimulant - avant que votre séance de massage ne commence !

Le Massage peut travailler de deux façons:

- Une action mécanique dans laquelle les muscles et les tissus mous du corps ont la pression appliquée à eux ou sont étirées en utilisant des mouvements spécifiques. Cela peut aider à briser « noueux », le tissu fibreux, en gardant les articulations et le tissu conjonctif lâche en bon état.

- Une action réflexe dans lequel masser une partie du corps a un effet sur une autre partie, par exemple en massant le cou peut aider avec les maux de dos, ou masser le bas du dos peut aider à la douleur de la jambe. Cela fonctionne parce que les voies nerveuses relient les différentes parties du corps et ainsi de massage peut avoir un effet de « ricochet ».

Les Massages peuvent avoir les bénéfices suivants:

- réduire le stress, l'anxiété et la dépression
- réduire la douleur
- réduire la constipation
- améliorer la flexibilité et la mobilité
- améliorer la circulation sanguine et lymphatique
- faciliter l'élimination des déchets et des toxines
- améliorer la qualité du sommeil
- développer le sentiment de conscience de soi et de bien-être
- améliorer la vitalité

Tous ces avantages peuvent évidemment être appréciés par les aidants et la famille aussi.

2. Que dois-je attendre d'un rendez-vous de massage?

Au premier rendez-vous le praticien vous interrogera sur vos antécédents médicaux et des problèmes spécifiques que vous avez. Il est important de lui faire part de toute blessure ou pathologie que vous pourriez avoir. La durée d'une session sera généralement autour d'une heure. La fréquence dépendra de vos besoins individuels et sera donc à évoquer avec votre massothérapeute.

Les massages peuvent être effectués sur une table, déshabillé partiellement ou complètement (en sous-vêtements), à l'aide d'huile pour faciliter les mouvements du praticien et éviter tout inconfort ou échauffement ou bien ils peuvent aussi être réalisés habillés sur une table, un futon ou une chaise ergonomique.

Le fait de pratiquer un massage habillé peut aussi permettre au praticien d'effectuer plus aisément certains étirements ou certaines mobilisations et au patient de garder un plus grand confort. Le choix des techniques pourra donc faire l'objet d'un échange entre vous et le thérapeute lors de votre prise de rdv et/ou avant le début des séances.

Lien vers littérature scientifique

US Library of Medicine - National Institutes of Health :
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4771486/>