

# Massothérapie et arthrite

# Savoir-être

# et savoir-faire



**Cet article aborde une façon de traiter les personnes atteintes d'arthrite au travers des expériences de Mme Bélanger. Les constats que l'on retrouve dans l'article sont basés sur la technique du massage suédois car la plupart des massothérapeutes sont formés à cette dernière. Mais il existe bien sûr d'autres approches (comme la kinésithérapie, entre autres) qui peuvent être aussi bénéfiques à cette clientèle.**

Par **Sandrine Martinez**

Rencontre avec  
**Dominique Bélanger,**  
massothérapeute agréée<sup>MD</sup>

**L'**arthrite peut toucher toutes les tranches d'âge de la population. Elle peut se révéler sous différentes formes dont les principaux symptômes sont la douleur articulaire chronique, les raideurs et l'enflure. Cette maladie peut causer des incapacités considérables et nuire gravement à la qualité de vie des personnes atteintes. Comme il n'existe aucun moyen de guérir l'arthrite, plusieurs approches sont envisageables pour soulager la douleur et améliorer la qualité de vie : la massothérapie apparaît comme une solution possible parmi d'autres pour atténuer les effets de l'arthrite. Le Massager a demandé à Mme Bélanger, massothérapeute agréée<sup>MD</sup>, de nous parler de sa pratique auprès d'une clientèle qui souffre de cette pathologie. Mme Bélanger possède une formation solide en massage suédois, en kinésithérapie, en Trager<sup>®</sup> et enseigne également le yoga. Depuis 2014, elle se déplace en CSHLD pour offrir des soins de massothérapie aux résidents.

**D**ès le début de sa pratique, Mme Bélanger a opté pour une approche thérapeutique de la massothérapie afin de répondre au mieux aux problématiques de ses clients, mais elle tient à préciser : « Je ne me suis jamais spécialisée auprès de la clientèle souffrant d'arthrite. J'ai toujours accueilli tous ceux qui sollicitent mes services, en les acceptant tels qu'ils sont et à répondre à leurs attentes au mieux de mes connaissances. Depuis 2003, je pratique le massage avec des personnes qui ont divers besoins et les raisons pour lesquelles ces personnes me consultent sont très variables. Sauf quelques exceptions, ces sont des gens qui souffrent de douleur chronique, parfois d'origine traumatique, d'autres fois pathologique (telle que l'arthrite). Dans ma carrière j'ai donc massé des personnes souffrant d'arthrite, même si elles m'ont le plus souvent consultée pour d'autres raisons. Cependant, il a fallu en tenir compte pour adapter les massages. Depuis quelques années, je travaille davantage auprès d'une clientèle âgée, qui présente souvent différentes pathologies dont l'arthrite. »

« L'accompagnement par le massage a un effet réconfortant, il a un effet positif sur la perception de la personne envers son corps. »

## Deux règles fondamentales

En tant que massothérapeute, il faut prendre en considération l'état de santé global du client afin d'évaluer au plus près les soins appropriés. Mme Bélanger a pour cela deux règles fondamentales : « Ne pas nuire et en cas de doute s'abstenir (globalement ou pour certaines parties du corps). Pour y parvenir, les deux premières choses à établir sont le lien de confiance avec la personne et le bilan de santé. Le dialogue doit être ouvert avec la personne, autrement le corps risque de déclencher des mécanismes de défense (contractions musculaires, douleur, difficulté à se détendre). Souvent, en présence de douleur, il y a de la peur face au toucher. Il est important d'entendre cette peur avant de commencer et d'établir à l'avance, avec la personne, les façons de la surmonter. Ici, on peut être créatif, mais il est essentiel d'expliquer ce que l'on s'apprête à faire durant le massage. Une personne souffrante abandonne plus difficilement son corps et traverse plus fréquemment des périodes de dépression, d'anxiété ou de colère face à sa situation. L'écoute et l'accueil sont importants. Il faut également être honnête dès le premier rendez-vous à propos des limites du massage, car les gens placent

parfois beaucoup d'espoir dans les méthodes dites "alternatives" et ces attentes ne sont pas toujours réalisables. Ensuite, on doit s'assurer que le bilan de santé est complet, savoir quelles articulations sont affectées et leur état, ainsi que le déroulement des crises inflammatoires (ce qui les déclenche, leur durée, la gestion de la douleur, quel est le suivi médical et le support psychologique). Toutes ces informations sont nécessaires pour doser le massage et déterminer quelles techniques on peut utiliser sur telle zone du corps et pour quelle durée. Il est préférable d'être plus doux avec les articulations affectées et de les masser sur une période plus courte afin d'être certain de ne pas déclencher l'inflammation ou la douleur, ou dans certains cas, tout simplement s'abstenir de les masser. Une précaution à prendre : connaître les traitements médicaux reçus, la personne pouvant être immuno-supprimée. »

## Adapter ses techniques

L'examen complet de l'état de santé du patient fait en sorte que le massothérapeute agréé doit adapter ses techniques. « Je travaille dans le sens du corps. Les techniques que je vais utiliser varient en fonction de l'état général de la personne, de sa tolérance et de la raison de la consultation. Sur le plan des zones affectées, je vais privilégier des manœuvres douces qui ont un effet local (par exemple ponçages, vibrations, tractions légères, élongations) et je vais proscrire toutes manœuvres plus intrusives ou qui risquent d'avoir des effets indésirables, telles les frictions et les percussions. Je choisis les manœuvres en fonction de l'objectif que je vise, par exemple : abaisser le seuil d'excitabilité, réduire les adhérences, réduire la tension musculaire, augmenter l'amplitude articulaire (si c'est possible). Je cherche toujours à impliquer la personne dans le processus, en lui suggérant des exercices adaptés. Le plus souvent, ces derniers sont dirigés vers la respiration et la gestion de douleur, surtout s'il y a déjà un suivi en physiothérapie. »



Dans une enquête récente auprès de personnes atteintes d'arthrite, plus de 80 pour cent des participants ont déclaré avoir déjà essayé au moins une thérapie parallèle.<sup>1</sup>



1. Callahan et coll. (2009). *Use of complementary and alternative medicine among patients with arthritis*. *Prev Chronic. Dis.* Avril 6(2): A44.

## Les impacts du massage

Pour Mme Bélanger, les bienfaits du massage adapté pour soulager l'arthrite ne sont pas toujours mesurables et en l'absence d'études scientifiques exhaustives, il serait présomptueux d'avancer des résultats non scientifiques. Cependant, elle remarque que ses interventions ont « un impact sur le maintien de la mobilité articulaire et de la musculature périphérique, ainsi qu'une diminution de la rigidité. Par contre, s'il y a un impact dans la gestion de la douleur, il est surtout général dans le corps : respiration plus aisée, moins de tensions musculaires dues à la résistance à la douleur. Un effet non négligeable est à noter, c'est le lien de la personne face à son corps. Le massage permet d'établir une relation avec soi-même, une meilleure connaissance de soi et des limites de son corps. Une partie de ma clientèle souffre de solitude, certains n'ont pas été touchés depuis des années, et la plupart n'avaient jamais été massés. La communication peut s'opérer d'abord avec le massothérapeute, puis la personne prend conscience d'elle-même, de son corps et évolue à son rythme.



« Pour travailler avec une clientèle souffrant d'arthrite, le savoir-être est aussi important que le savoir-faire. Être professionnel en relation avec la personne, respectueux de son rythme et à l'écoute de ses besoins, savoir rectifier les attentes au besoin, établir les limites de la massothérapie. Et évidemment bien maîtriser ses techniques et leurs effets physiologiques. On cherche à améliorer la qualité de vie sans risquer de nuire. »

## Du cas par cas...

Face aux différentes formes que peut prendre l'arthrite et aux vues de toutes les précautions que les massothérapeutes prennent, il apparaît normal de se demander si on peut masser toutes les personnes souffrant d'arthrite. Mme Bélanger aurait tendance à dire que oui, mais avec des adaptations : « Dans le cas où l'arthrite est sévère, on ne peut pas faire un massage suédois "traditionnel". J'ai massé des zones articulaires très affectées, douloureuses et déformées. Mais la prudence est le mot d'ordre et je demeure connectée sur la respiration ; elle m'indique que la personne qui reçoit le soin est à l'aise et m'en dit évidemment sur l'état et les réactions des tissus entre mes mains. On ne veut pas déclencher la douleur, si le choix des techniques est adéquat, on apporte l'apaisement. »

Il faut cependant prendre garde de ne pas déclencher ou accentuer l'inflammation. Pour cela, Mme Bélanger n'hésite pas à reporter un rendez-vous si l'inflammation est en phase « chaude ». « Ensuite, c'est vraiment au cas par cas. Parfois, si l'inflammation d'une zone et la douleur sont trop fortes, je m'abstiens. L'exposition prolongée à la douleur affecte tout le corps, le massage peut être utilisé pour atténuer ces effets. Selon la tolérance, je vais éviter les manœuvres qui risquent de trop activer la circulation sur une région du corps douloureuse, parfois c'est le contraire (mais pas avec un risque d'inflammation). Dans certains cas, je vais ajuster le temps de massage et offrir 20 ou 30 minutes. Ici, c'est le choix du thérapeute de l'offrir ou non à sa clientèle. Habituellement, je réduis le temps de massage pour des personnes qui présentent plusieurs pathologies, car cela permet de concentrer les effets bénéfiques du massage lors de courts rendez-vous plus fréquents et entrecoupés de périodes de récupération, sans jamais avoir d'effets indésirables (augmentation de la douleur, courbatures musculaires). Je mers aussi de cette approche dans l'optique de vaincre la peur du toucher et c'est efficace. Cela permet à la personne d'appivoiser le massage et les sensations, en plus de se sentir à l'aise avec moi. » 