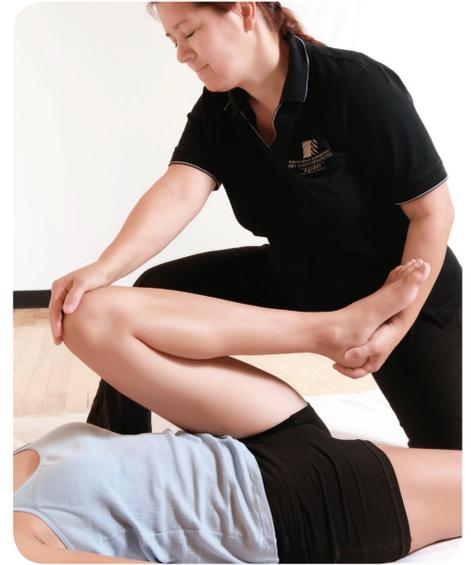




MASSOTHÉRAPIE et LOMBALGIES



Les douleurs lombaires

La lombalgie est l'un des problèmes musculo-squelettiques les plus courants et les plus coûteux dans les sociétés modernes. De 70 % à 85 % de la population souffrira de lombalgie à un moment donné dans sa vie. La lombalgie touche la région des 5 vertèbres situées au bas du dos, et représente 58 % des maux de dos. Son origine est souvent multifactorielle : **elle peut être posturale, micro/macrotraumatique, viscérale ou dégénérative.** Au Québec en 2014, 25,8 % de tous les accidents du travail indemnisés par la CNESST (CSST) touchaient le dos et la colonne vertébrale. Les maux de dos représentent la cause la plus fréquente d'indemnisation des travailleurs.

Certaines pathologies que l'on retrouve sous le terme de lombalgie :

- lumbago
- hernie discale
- sciatalgie
- cruralgie
- spondylarthrite ankylosante
- arthrose lombaire

Quelques symptômes liés à une lombalgie :

- une douleur au bas du dos qui survient brutalement et se manifeste par une contraction subite et intense des muscles ;
- une douleur qui descend le long de l'une ou des deux jambes comme un « pincement » ; elle peut être exacerbée par la toux, l'éternuement ou l'effort ;
- si la douleur au bas du dos est plus intense la nuit, elle peut être causée par la pression exercée par de l'inflammation, un organe malade ou une tumeur.

Les bienfaits de la massothérapie *

Pour les lombalgies dues à un problème musculo-squelettique, la massothérapie :

- › réduit la douleur dans la région lombaire ;
- › favorise la relaxation musculaire ;
- › améliore la qualité du sommeil.

Il a été démontré qu'un massage combiné aux exercices de flexibilité et de renforcement ainsi qu'à l'information au patient, est plus efficace que les seuls exercices pour contrôler la douleur et améliorer la fonction à court et à long terme.

* Références :

- Castonguay, P. et Bussièrre, P. Agents physiques, massage et tractions. In Bergeron, Fortin, Leclaire : *Pathologie médicale de l'appareil locomoteur*. Op. cit., ch. 39, p.1415.

- Furlan AD. & al. Massage for low-back pain. Cochrane Database of Systematic Reviews 2008, updated 2014. Daniel C. Cherkin, PhD, Karen J. Sherman & al. A comparison of the effects of 2 types massage and usual care on chronic low back pain: A randomized controlled trial, *Annals of Internal Medicine*, 2001; 155(1): 1-9.

La massothérapie doit être intégrée dans un programme de réadaptation fonctionnelle. À cause des nombreuses contre-indications, vous devez demander l'avis de votre médecin avant de consulter en massothérapie. Les techniques de massage appropriées pour soulager des douleurs lombaires sont entre autres :

- **Le massage shiatsu** : un massage énergétique qui s'attarde sur les méridiens et points d'énergie par des pressions faites avec les pouces, les coudes et les pieds.
- **La masso-kinésithérapie** : une combinaison de massothérapie et de techniques de mobilisation appliquées, qui améliore le mouvement humain. Efficace pour tous, des enfants aux personnes âgées qui ont perdu une liberté de mouvement.
- **Le massage suédois** : le plus populaire, ce massage à l'huile remet en état les muscles fatigués, atones ou inhibés.
- **Le massage des trigger points** : ce massage consiste à faire une pression constante sur le point de contraction musculaire douloureux jusqu'au relâchement du point et de la résorption de la douleur.
- **Les tissus profonds (deep-tissue)** : C'est un massage traditionnel sauf que les mouvements sont plus lents et les pressions sont concentrées sur les zones de tensions et de douleur.

L'appellation *massothérapeute agréé* est une marque déposée appartenant exclusivement à la Fédération québécoise des massothérapeutes.



www.fqm.qc.ca