

# LA MASSOTHÉRAPIE : UNE APPROCHE COMPLÉMENTAIRE EFFICACE POUR LA DOULEUR CHRONIQUE

LA MASSOTHÉRAPIE CONSTITUE UNE DISCIPLINE DES PLUS INTÉRESSANTES DANS LA PRISE EN CHARGE DE LA DOULEUR CHRONIQUE. ET POUR CAUSE : L'EFFICACITÉ DE L'APPROCHE DANS LE SOULAGEMENT DE LA DOULEUR A ÉTÉ DÉMONTRÉE PAR DE NOMBREUSES ÉTUDES.

Depuis quelques années, plusieurs méta-analyses ont confirmé l'apport du massage chez les individus souffrant de douleur chronique. Une de ces méta-analyses a par exemple conclu en 2012 que les approches complémentaires étaient nettement plus efficaces que l'absence de traitement, un placebo, la physiothérapie ou les soins médicaux conventionnels pour réduire les douleurs lombaires ou cervicales dans l'immédiat ou peu après l'intervention<sup>7</sup>. Plus récemment, soit en 2016, une méta-analyse réalisée par le *Samueli Institute* montrait que la massothérapie était efficace pour soulager la douleur chronique et améliorer la qualité de vie des participants, comparativement à l'absence de traitement<sup>8</sup>. Ces données tendent donc à confirmer la place de la massothérapie dans la prise en charge de la douleur chronique.

Aux États-Unis, l'*American Pain Society* et l'*American College of Physician* recommandent depuis 2007 le recours à des approches non pharmacologiques comme la massothérapie chez les patients présentant des douleurs lombaires chroniques ou subaiguës pour qui d'autres options (ex. : éducation, groupes de discussion, etc.) n'auraient pas montré de résultats satisfaisants<sup>9</sup>. Dernièrement, soit en février de cette année,



l'*American College of Physicians* a publié des lignes directrices pour les traitements non invasifs des douleurs lombaires aiguës, subaiguës et chroniques. Ces lignes directrices reconnaissent désormais le massage comme une avenue de traitement non pharmacologique efficace et sécuritaire pour soulager la douleur lombaire aiguë et subaiguë, et pour améliorer l'activité fonctionnelle.

En terminant, il est intéressant de noter les résultats d'une étude publiée en 2015<sup>10</sup>, qui montre que, chez les patients présentant des douleurs au dos, la massothérapie constitue l'une des avenues les plus rentables pour améliorer les fonctions physiques, avec la chiropractie, l'ostéopathie et la consultation avec un médecin de famille. Ainsi, en plus d'être efficace, le massage a le potentiel de générer des économies.

## RÉFÉRENCES

<sup>7</sup> Furlan, A. D. et coll. (2012). *A Systematic Review and Meta-Analysis of Efficacy, Cost-Effectiveness, and Safety of Selected Complementary and Alternative Medicine for Neck and Low-Back Pain*. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2012, p. 61. Repéré à DOI 10.1155/2012/953139. <sup>8</sup> Crawford C. et coll. (2016). *The Impact of Massage Therapy on Function in Pain Populations – A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials: Part 1, Patients Experiencing Pain in the General Population*. Pain Medicine, 17(7), p. 1353-1375. Repéré à DOI 10.1093/pm/pnw099. <sup>9</sup> Chou, R. et coll. (2007). *Diagnosis and Treatment of low back-pain: a joint clinical practice guideline from the American College of Physicians and the American Pain Society*. Annals of Internal Medicine, 147(7), p. 478-491. Repéré à DOI 10.7326/0003-4819-147-7-200710020-00006. <sup>10</sup> Wilson F. A. et coll. (2015). *Analysis of provider specialties in the treatment of patients with clinically diagnosed back and joint problems*. Journal of Evaluation in Clinical Practice, 21(5), p. 952-957. Repéré à DOI 10.1111/jep.12411