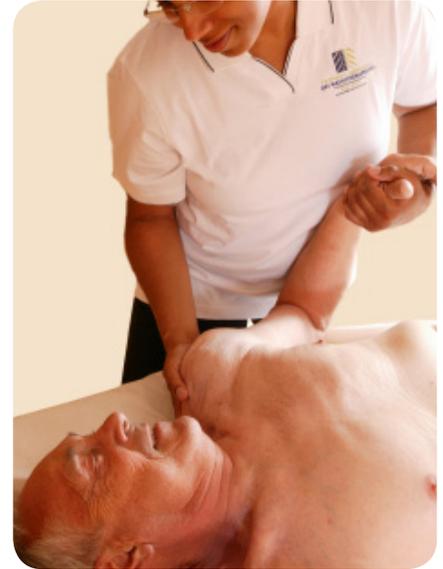




Massage pour les aînés : confiance et soulagement



La massothérapie et les personnes âgées

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la population des 60 ans et plus représentera 2 milliards de personnes en 2050. En 2041, le Québec sera l'une des sociétés les plus vieilles en occident : près de 30 % de la population québécoise sera âgée de 65 ans et plus. Une longue vie en santé devient alors l'objectif à atteindre.

De façon inégale, les aînés doivent faire face à des problèmes de santé chroniques comme l'hypertension, l'asthme, l'arthrite, les rhumatismes ou des maladies dégénératives comme l'Alzheimer ou d'autres formes de démence qui ont un impact plus grand sur leur qualité de vie. (Schultz et Kopec, 2002). Des massothérapeutes agréés^{MD*} de la FQM sont formés pour intervenir efficacement dans le soulagement des symptômes liés à certaines pathologies comme la maladie de Parkinson, le cancer, le diabète et les troubles musculo-squelettiques.

Le massage a beaucoup à offrir dans l'amélioration des douleurs associées au vieillissement. La massothérapie est définitivement une alternative à considérer.*

IMPORTANT : les précautions à prendre

- Il faut demander l'avis de son médecin traitant avant de consulter en massothérapie;
- vous devez obligatoirement remplir un questionnaire de santé;
- le massothérapeute agréé doit connaître vos pathologies incluant la prise de médicaments;
- vous pouvez vous faire masser sur les vêtements, si cela vous rassure;
- n'hésitez pas à prévenir votre massothérapeute agréé de tout inconfort ou toute douleur ressentie pendant le massage.

Bénéfices d'un massage*

- Soulage le mal de dos
- Améliore la mobilité et la posture
- Soulage la douleur arthritique
- Augmente la capacité respiratoire
- Renforce les muscles
- Apaise et calme
- Améliore la qualité du sommeil
- Accroît la valorisation personnelle
- Favorise la lubrification naturelle des articulations

* Références: Harris M, Richards K. *The physiological and psychological effects of slow stroke back massage and hand massage on relaxation in older people.* J Clin Nurs 2010;19(7):917-926. Kilstoff K, Chenoweth L. *New approaches to health and well-being for dementia day-care clients, family carers and day-care staff.* International Journal of Nursing Practice 1998;4:70-83; Meeks, T.W., Wetherell, J.L., Irwin, M.R., Redwine, L.S., Jeste, D.V. (2007) Complementary and alternative treatments for late-life depression, anxiety, and sleep disturbance: a review of randomized controlled trials. Journal of Clinical Psychiatry. Oct;68(10):1461-71; Snyder M, Egan EC, Burns KR. Interventions for decreasing agitation behaviors in persons with dementia. J Gerontol Nurs. 1995 Jul;21(7):34-40; Abdulla A, Bone M, Adams N. Evidence-based clinical practice guidelines on management of pain in older people. Age Ageing. 2013;42(2):151-153

Au Québec, il y a trois grandes approches :

- biomécanique
- psychocorporelle
- énergétique

De nombreuses techniques de massage vous sont offertes, incluant :

Le massage suédois : Cette technique biomécanique de massage à l'huile, très populaire, remet en état les muscles fatigués, atones ou inhibés.

Le massage californien : Cette technique psychocorporelle est le massage anti-stress par excellence, procurant un soulagement efficace et durable des tensions.

Le Trager^{MD} : C'est un système innovateur d'exploration et de rééducation par le mouvement. Il se caractérise par des mouvements souples et rythmés composés de bercements, de vibrations et d'élongations.

Autres : Jin Shin Do®, massage momentum, Amma, Polarité, drainage lymphatique manuel, etc.



Fédération
québécoise
des massothérapeutes
agréés

DEPUIS 1979

www.fqm.qc.ca