



MASSOTHÉRAPIE : une solution à la douleur chronique



Qu'est-ce que la douleur chronique ?

La douleur est absolument indispensable à la survie de l'humain, c'est ni plus ni moins notre système d'alarme. La douleur est dite chronique quand elle persiste au-delà de la période attendue de guérison ; en d'autres mots, quand la cause de la douleur a été soignée, mais que la personne souffre encore. Cela peut être lié à une maladie ou à un accident. La douleur chronique touche toutes les catégories d'âge dans la société. Une personne sur quatre, bientôt une sur trois avec le vieillissement de la population, ressent ce qu'on appelle des douleurs chroniques. Selon l'Association québécoise de la douleur chronique (AQDC), 1 personne sur 5 en souffre.

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

- fibromyalgie
- ostéoarthrite (arthrose)
- tendinite, bursite
- syndrome du côlon irritable
- lombalgie
- ulcère du duodénum
- goutte
- polyarthrite rhumatoïde
- spondylarthrite ankylosante
- algie vasculaire de la face

IMPORTANT : les précautions à prendre

- il faut demander l'avis de son médecin avant de consulter en massothérapie ;
- vous devez obligatoirement remplir un questionnaire de santé ;
- le massothérapeute doit connaître vos pathologies et l'étendue de votre douleur ;
- si vous êtes en période d'inflammation aiguë, vous devez le signaler car certaines contre-indications s'appliquent.

Les bienfaits de la massothérapie

La massothérapie est une solution efficace pour soulager la douleur chronique, car le toucher prend en compte les facteurs physiologiques et psychologiques individuels de la douleur. Ainsi la massothérapie :

- réduit les douleurs articulaires
- atténue les tensions et les douleurs
- stimule la libération d'endorphine
- favorise la relaxation, réduit le stress
- améliore le sommeil
- améliore la mobilité
- améliore la circulation sanguine musculaires
- réduit la fréquence des migraines
- augmente l'énergie
- aide à la gestion des crises liées aux douleurs chroniques, etc.

Conseils pratiques

De nombreuses techniques de massage vous sont offertes pour soulager la douleur, incluant :

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

Le 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 massokinésithérapie : une combinaison de massothérapie de technique de mobilisation appliquées, qui améliore le mouvement humain. Efficace pour tous, des enfants aux personnes âgées qui ont perdu une liberté de mouvement.

Le drainage lymphatique manuel Vodder : une technique manuelle qui permet de traiter l'inflammation et l'oedème. Stimulation de la circulation lymphatique de la personne en faisant de légères manoeuvres sur la peau.

Le massage des points gâchettes (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.

Le massage des tissus profonds : c'est un massage traditionnel sauf que les mouvements sont plus lents et les pressions sont concentrées sur les zones de tension et de douleur.

Contactez la Fédération québécoise des massothérapeutes agréés (FQM) au 1 800 363-9609
ou visitez notre site : www.fqm.qc.ca



Fédération québécoise
des massothérapeutes
agréés
DEPUIS 1979