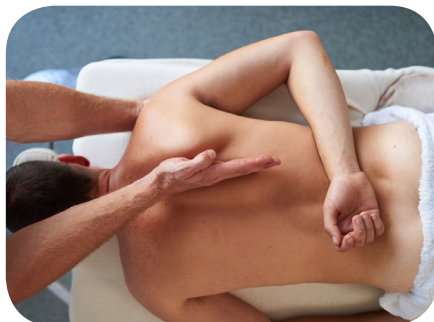




Massothérapie et LOMBALGIES



Les douleurs lombaires

La lombalgie est l'un des problèmes musculosquelettiques les plus courants et les plus coûteux dans les sociétés modernes. Le trois quarts 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 la majorité des maux de dos.

Son origine est souvent multifactorielle : **elle peut être posturale, micro/macrotraumatique, viscérale ou dégénérative.** Au Québec, environ le quart des accidents du travail indemnisés par la CNESST (CSST) touche 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 :

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

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 entre autres par l'effort physique
- 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 musculosquelettique, 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.

La massothérapie doit être intégrée dans un programme de réadaptation fonctionnelle. À cause de certaines 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 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 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 massage suédois : cette technique biomécanique très populaire de massage à l'huile remet en état les muscles fatigués, atones ou inhibés.

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