



Les bienfaits de la massothérapie pour les personnes atteintes de 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), **plus d'un million et demi de Québécois sont concernés.**

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

*RÉFÉRENCES : Field, T. & al. (2002): Fibromyalgia pain and substance P decrease and sleep improves after massage therapy. *J Clin Rheumatol*, 8(2):72-6; Daniel C. Cherkin, PhD & al. (2001): A comparison of the effects of 2 types of massage and usual care on chronic low back pain: A randomized controlled trial, *Annals of Internal Medicine* 155(1): 1-9; Walach, H. & al (2003): Efficacy of massage therapy in chronic pain: a pragmatic randomized trial. *J Altern Complement Med*. 9(6), 837-46; Suresh, S. & al. (2008) : Massage therapy in outpatient pediatric chronic pain patients: do they facilitate significant reductions in levels of distress, pain, tension, discomfort, and mood alterations, *Paediatr Anaesth*. 18(9), 884-7.

L'appellation massothérapeute agréé est une marque déposée appartenant exclusivement à la Fédération québécoise des massothérapeutes. GAB - SM 061 (révision 0, 17 août 2016)

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

Le massage suédois : le plus populaire, ce massage à l'huile remet en état les muscles fatigués, atones ou inhibés.

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

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.

 **FONDATION DE LA MASSOTHÉRAPIE**
L'aide à mieux vivre

 **Fédération québécoise des massothérapeutes agréés**

DEPUIS 1979

www.fqm.qc.ca