

**HYPOTHÈSES SOUTENANT LES
PRINCIPES THÉRAPEUTIQUES DE
LA MASSOTHÉRAPIE**

Introduction

Le présent document vise à mettre en lumière un résumé des hypothèses qui supportent les principes thérapeutiques de la massothérapie. Ces hypothèses ont été élaborées à partir de plusieurs années d'observations cliniques, de revues de la littérature scientifique et de théories démontrées scientifiquement, qui nous le croyons, s'appliquent au principe actif et thérapeutique de la massothérapie sur le corps.

Champs d'activité de la massothérapie

Bien que plusieurs études démontrent des effets thérapeutiques sur les différents systèmes du corps, la littérature rapporte que les plus grands effets se concentrent autour de ces deux champs d'activité soit :

- *Diminuer les effets du stress sur le corps*
- *Soulager les douleurs musculo-articulaires*

L'effet du toucher sur le corps

Pour bien comprendre les principes thérapeutiques qui rendent la massothérapie efficace, nous devons concevoir que le toucher du massothérapeute sur le client est capable de deux grandes choses :

- Provoquer une réaction du corps à ce toucher qui est un stimulus (effet stimulant)
- Engendrer une action mécanique sur la peau, les muscles, les liquides et différentes structures du corps (effet mécanique)

Donc, le choix, l'ordre et les modalités d'applications des techniques et manœuvres faites par le massothérapeute auront pour effet de tantôt stimuler (pour provoquer une réaction du corps) et tantôt agir mécaniquement sur les muscles et tissus. Les effets thérapeutiques visés sont obtenus par des combinaisons différentes de ces deux facteurs. Durant un traitement, le massothérapeute est le thérapeute qui utilise le plus le toucher sur la peau et les muscles si on le compare aux autres professionnels manuels de la santé. C'est une des principales distinctions. C'est son principal acte thérapeutique.

Relation entre le système nerveux, la peau et le toucher

Depuis l'embryon, la peau et le système nerveux ont une origine commune, soit l'ectoderme. De façon imagée, la peau est un peu l'extension directe du système nerveux. On y retrouve une quantité importante de récepteurs sensitifs capable de faire réagir le système nerveux. Le toucher utilisé par le massothérapeute a donc une très grande capacité à faire réagir le système nerveux. Les principaux effets rapportés de la littérature scientifique sont des effets parasympathiques

bénéfiques (relaxation) qui engendrent des réactions parasympathiques dans tout le corps et notamment en provoquant une baisse généralisée de la tension musculaire des muscles superficiels et profonds. **C'est pour cette raison que nous observons que la massothérapie amène une diminution des effets du stress sur le corps.**

Relation entre la douleur et le toucher

La théorie du portillon (gate control), mise en lumière par Melzack et Wall dans les années soixante, peut s'appliquer pour expliquer en quoi le toucher peut agir en soulagement de la douleur. Le toucher du massothérapeute, exécuté sur la peau ainsi que sur les tissus superficiels, crée une stimulation qui provoque la fermeture du portillon, donc une diminution de la douleur.

L'effet parasympathique décrit ci-haut vient ajouter à cette théorie, aidant la substance gélatineuse à se moduler et ainsi à réduire encore plus l'accès des stimuli nociceptifs au cerveau.

Enfin, la baisse de tension musculaire et le travail mécanique fait sur la peau, la musculature et la circulation des liquides du corps a souvent pour effets de diminuer la pression de la zone douloureuse. Cette pression (contracture musculaire, enflure, etc.) contribue à engendrer ou à accentuer la douleur. Le fait de la diminuer aide à réduire la douleur. **C'est pour cette raison que nous observons que la massothérapie amène un soulagement des douleurs musculo-articulaires.**

Le mécanisme de la relaxation musculaire en 3 étapes

Nos observations cliniques ont mis en lumière les trois grandes étapes qui mènent à une relaxation générale et musculaire et contribuent à donner les deux grands effets de la massothérapie sur le corps. En voici les grandes lignes :

ÉTAPE 1 - Relaxation du système nerveux central (SNC sur parasympathique)

Le massothérapeute commence généralement la séance par un massage du dos et du cou. Les manœuvres sont d'abord légères et couvrent de plus grandes surfaces. Ces manœuvres visent à établir un premier contact avec le client et prédisposent le système nerveux à la relaxation (système parasympathique).

Nous pouvons aussi demander au client de prendre de profondes respirations, ce qui a pour effet de réduire progressivement le rythme respiratoire et de favoriser une libération d'endorphines. L'écoute d'une musique de relaxation, une ambiance chaleureuse ainsi qu'une lumière tamisée sont aussi des facteurs

pouvant aider le client à entrer dans l'état recherché de relaxation du système nerveux.

L'état d'esprit calme et la voix posée du massothérapeute sont essentiels pour établir les bases gagnantes d'un début de traitement réussi.

Une fois que le rythme respiratoire a ralenti, et que la première couche de muscles est détendue, nous avons accès aux couches sous-jacentes. Nous pouvons progressivement agir sur les régions musculaires plus profondes.

Nos manœuvres deviendront alors plus spécifiques et, afin de ne pas provoquer de contractions réflexes, les pressions seront appliquées progressivement et lentement. Le massothérapeute doit être à l'écoute par sa main et ses doigts des réactions tissulaires à l'application de ses pressions et doit réagir en conséquence. La zone confort du client doit être respectée. Le thérapeute doit éviter d'éveiller la douleur qui déclencherait la contraction réflexe et le système nerveux sympathique.

ÉTAPE 2 – Désactivation de la zone du corps touché

(Rendre cette zone consciente au niveau du SNC pour mieux la désactiver)

En fait, il s'agit d'un phénomène de « conscientisation ». L'être humain peut gérer consciemment environ 4000 stimuli / seconde alors que le subconscient peut en gérer environ 20 millions à la seconde. Nous pouvons donc affirmer que la majorité des réactions de notre corps ne sont pas contrôlées par la conscience, mais par notre inconscience.

La gestion musculaire de nos muscles de posture en est un bel exemple. Personne ne coordonne consciemment la séquence de contraction de tous les muscles de posture pour arriver à se tenir debout. On pense consciemment à se tenir debout et notre inconscient coordonne le reste des contractions nécessaires au bon déroulement de cette action. Il fait ce travail par des séquences musculaires préprogrammées.

Pour modifier une programmation musculaire ou toute réaction programmée de l'inconscient, nous devons rendre la situation consciente dans un premier temps.

Le toucher engendré par le massage et les mouvements engendrés par les mobilisations musculaires, via les différentes terminaisons nerveuses sollicitées, permettent au corps de prendre conscience de la zone problématique. Notons ici que cette prise de conscience est optimisée par l'état de relaxation que nous avons obtenu préalablement avec une bonne mise en confiance du client, une ambiance favorisant la relaxation ainsi que le massage lui-même qui vient amplifier cet état. Le SNC prend alors conscience des différentes contractions de la zone visée. Dans cet état de calme, il réévalue consciemment la situation et voit la nécessité de maintenir ou non les contractions. Majoritairement cette évaluation est revue à la baisse. S'en suit alors une "désactivation" (terme maison) soit un relâchement musculaire des muscles de la zone.

Dans la majorité des cas, comme le niveau de stress de la personne à ce moment est bas et comme les contraintes articulaires sont moindres, le SNC réduit significativement le flot d'influx nerveux à l'origine du maintien des contractions musculaires. C'est à ce moment que le massothérapeute peut mécaniquement commencer à agir sur ces muscles pour détendre les contractures restantes par son massage et/ou ses mobilisations musculaires en permettant aux ponts d'union et aux filaments d'actine de se séparer. L'élasticité du muscle lui redonne donc sa forme normale. C'est l'étape numéro 3.

ÉTAPE 3 - Par une action mécanique, défaire la contracture

Comme le niveau d'excitabilité du muscle est encore élevé, le thérapeute doit progresser doucement avec ces manœuvres pour ne pas réveiller la contraction réflexe. Nous reconnaissons un bon massothérapeute par sa capacité d'adapter sa progression à l'état du terrain visé par ses manœuvres. Il doit procéder par couche de superficiel au plus profond.

Par les manœuvres de massage et des mobilisations musculaires, le thérapeute travaille les muscles en contractures. Il vise essentiellement de défaire le grippage mécanique entre les ponts d'unions et les filaments d'actine dans le sarcomère. En état de contracture, même en absence d'influx nerveux (commande de contraction), le muscle reste raccourci, car les têtes de myosine sont agrippées au filament d'actine. N'ayant pas eu assez de repos, le muscle a pu refaire une réserve énergétique nécessaire à sa décontraction.

Nous devons donc par notre massage et nos mobilisations musculaires contribuer mécaniquement à ``détacher`` les têtes de myosine (ponts d'union) des filaments d'actine. Le massage et les mobilisations musculaires sont une très bonne combinaison pour y arriver. La propriété d'élasticité du muscle va lui permettre de reprendre sa forme initiale.

À ce stade, j'insiste encore pour rappeler que ces étapes peuvent être douloureuses. Les manœuvres doivent être faites en respectant le seuil de tolérance de l'individu. Nous devons conserver la confiance et l'état de relaxation du SNC pour éviter les contractures réflexes. Notez que nous n'avons pas intérêt à faire vivre une expérience pénible à notre client sous le prétexte que nous devons décontracter le muscle à tout prix. Le thérapeute d'expérience va plutôt travailler en périphérie des grosses contractures douloureuses et en superficie et va opter pour faire revenir son client dans les 48 heures qui suivent son traitement dans le but de poursuivre une progression logique.

La relaxation versus le traitement antistress en massothérapie

Le massage de relaxation est différent du traitement antistress en massothérapie. Le massage de relaxation amène le client dans un état parasympathique alors que le traitement antistress va un peu plus loin.

En fait, dans le traitement antistress en massothérapie, le massothérapeute vise aussi à atteindre un état parasympathique, mais aide à redonner un meilleur mouvement respiratoire. Le stress et les émotions influencent grandement le mouvement respiratoire. Pensons simplement à ces émotions qui modifient instantanément et inconsciemment les mouvements respiratoires tels que les pleurs, le rire, les soupirs, etc.

Nous observons cliniquement que les stress et les émotions amènent une respiration faite par le haut thoracique alors qu'une bonne respiration devrait venir du diaphragme. Ce mode respiratoire fatigue les muscles du haut dorsal et cervical tel que les petits dentelés postéro-supérieurs et les scalènes. De nombreuses contractures s'installent autour de la cage thoracique ayant comme effet de réduire encore plus l'amplitude respiratoire.

Le traitement antistress en massothérapie cible les muscles clés qui se tendent sous l'effet du stress et qui emprisonnent la cage thoracique. Après avoir obtenu l'effet parasympathique, les manœuvres de massage et les mobilisations articulaires viseront à détendre les muscles contractés autour de la cage thoracique et ainsi la libérer de son étreinte.

À l'aide de quelques exercices de respiration diaphragmatique, le massothérapeute aide le client à lui redonner un meilleur mouvement respiratoire. Cette libération thoracique a souvent un effet de bien être immédiat pour le client. Le massothérapeute complète en recommandant des exercices de respiration au quotidien pour aider à garder le plus d'amplitude possible au mouvement respiratoire ce qui aide à la gestion du stress dans le quotidien.

Le massothérapeute n'agit pas sur le stress, mais aide à diminuer les effets du stress sur le corps

La mobilisation musculaire

Bien que la mobilisation ne soit pas un acte réservé à un professionnel particulier au Québec, nous tenons à spécifier que les mobilisations faites par les massothérapeutes ont une visée musculaire. Les mobilisations musculaires visent à amener un relâchement musculaire sur des muscles qui engendrent ou accentuent une problématique ou sur des contractions réflexes liées à une problématique. Dans les deux cas, son action respecte les amplitudes de mouvement normal du corps humain. Elles sont appliquées sur une musculature préparée préalablement par un massage, de façon douce et progressive en respectant le seuil de tolérance du client. En aucun temps, il ne s'agit de coups brusques pouvant s'apparenter à une manipulation.