

LE MASSAGE

<i>Le massage</i>	<i>1</i>
Effets sur la peau	2
Sa structure	2
Ses fonctions	2
Ses terminaisons nerveuses	2
Manoeuvres	2
Effleurage	3
Effleurage appuyé	3
Pression locale	3
Pétrissage	3
Vibrations	3
Frictions	3
Manoeuvre de Jacquet Leroy	4
Pincer-tourner	4
Palper-rouler	4
Etirement orthodermiques de Morice	4

Son efficacité relève plus souvent de l'observation que de la preuve physiologique. Par ailleurs la recherche portant sur le massage et ses données expérimentales est très rare au XXe siècle, la plupart des travaux et de la littérature s'y référant sont du XIXe siècle.

Effets sur la peau

Sa structure

Il n'a jamais été établi par des travaux historiques que le massage ait un tel effet. L'observation nous permet cependant d'affirmer qu'au massage, la peau s'assouplit, ce par réduction d'épaisseur de la couche cornée, voire par des effets non encore établis au niveau du derme. Cela s'accompagne d'une amélioration de la sensibilité cutanée.

Il semble donc que l'effet du massage porte sur les constituants de la peau : fibres collagènes, fibres élastiques, substance fondamentale et cellules constitutives du tissu conjonctif.

Cela se vérifie par l'action du massage qui assouplit voire résorbe cicatrices fibreuses ou indurations cutanées.

Ses fonctions

- augmentation de la perspiration, sans doute consécutive à des modifications vasculaires améliorant le débit des glandes.
- enduripares,
- amélioration de la sécrétion sébacée, par stimulation mécanique des grappes glandulaires et par augmentation de la vascularisation locale,.
- échanges de substances grasses dont la pénétration est favorisée par le massage,.
- amélioration de la circulation prouvée par la coloration de la peau au massage due à la vasodilatation active proportionnelle à l'intensité du massage.

Ses terminaisons nerveuses

Le mouvement répétitif du massage constitue une répétition d'excitations des récepteurs tactiles qui s'épuisent, augmentant ainsi le seuil de la réponse comparativement au même seuil d'une zone non massée. Cet effet ne dure que quelques minutes sans doute par l'action du massage sur le récepteur même. Secondairement la répétition de séances de massage affine la sensibilité cutanée due soit à une diminution du seuil d'excitabilité du récepteur ou à un effet de facilitation au niveau du cortex cérébral.

Nous avons donc divers effets du massage sur la peau tant directs qu'indirects dont la quantification et la preuve physiologique sont difficilement prouvables.

Manoeuvres

Effleurage

En pressions glissées superficielles. Les mains (pulpe ou paume) se déplacent à la surface de la peau en agissant sans la déprimer. Elles entraînent une desquamation et une vasodilatation des capillaires, de même qu'une diminution de la sensibilité entamée par élévation du seuil de cette sensibilité.

Effleurage appuyé

En glissée profonde qui déprime la surface de la peau et dont l'effet est souvent à distance. Ces manoeuvres sont pratiquées en général dans le sens du retour sanguin. Ce sont des manoeuvres de chasse. Elles ont en outre un effet sédatif par décompression des fibres nerveuses. Selon R. Morice elle entraînerait des modifications chimiques, nerveuses et ioniques. Elles provoquent en outre un accroissement notable de la température cutanée.

Pression locale

Manoeuvre utilisée de tout temps qui consiste à comprimer une région plus ou moins largement, progressivement, de durée variable. Elle peut être vibrée en outre.

Ces manoeuvres ont été reprises et codifiées par E. Vodder et devenant ainsi le DLM dont la technique aménagée voire améliorée ultérieurement par A. Leduc.

Selon leur intensité, les pressions locales compriment donc les tissus cutanés en un appui local voire les tissus sous-cutanés. De ce fait elles chassent les liquides en tous sens autour de la main qui comprime pour reprendre leur place en fin de pression.

Pétrissage

Consiste à saisir soit entre les doigts soit à pleines mains la peau et les tissus sous-cutanés et à leur imprimer un mouvement de torsion ou de reptation. Cette manoeuvre peut donc être superficielle ou profonde. Elle est souvent désagréable de prime abord voire ressentie comme une agression, mais ultérieurement elle a un effet analgésique retard soit par intrication des terminaisons nerveuses soit par une action réflexogène. Le pétrissage a un effet circulatoire par chasse des liquides des tissus traités. Par ailleurs il agit sur la fibre musculaire par étirement, de même sur les récepteurs cutanés. Enfin le pétrissage a une action défibrosante.

Vibrations

Sont une succession rythmée et harmonieuse de pression et dépression par tétanisation imparfaite des muscles de la main dont les oscillations sont transmises par la main à la zone traitée. Cette manoeuvre requiert certainement l'effort le plus intense du masseur et demande un long entraînement. Sédatif essentiellement, elle surprend de prime abord le sujet. La vibration agit en provoquant une sommation itérative des terminaisons nerveuses qui les épuise, et ce type de manoeuvre trouve leur application ici par cette action sédatif, soit en fin de massage soit en traitement de cicatrices douloureuses en début de traitement.

Frictions

Mobilisent le plan superficiel sur le plan profond avec la pulpe d'un ou plusieurs doigts. De ce fait elles sont indiquées en traitement de cicatrices grâce à cette mobilisation des divers plans entre eux qui

sollicite la résistance tissulaire pour libérer les adhérences. Elles provoquent en outre une vaso dilatation locale, et peuvent être calmantes ou excitantes selon leur profondeur et leur vitesse, mais sont toujours sédatives en un second temps.

Manoeuvre de Jacquet Leroy

Qui consiste dans sa description (thèses 1907 et 1908) en une manoeuvre de pincer simple créée en vue du traitement de l'acné. Il s'agit d'une succession de pressions entre la pulpe du pouce d'une part, des autres doigts d'autre part, dans toute sa profondeur, de la peau et en tous sens. Son but était l'exsudation. La manoeuvre ainsi décrite par le Dr Jacquet (1907) a été reprise par le Dr Leroy (thèse 1908) dans le même sens et un traitement de cicatrices par extension.

Pincer-tourner

Pour notre part nous utilisons le même type de manoeuvre comme base du traitement des cicatrices par massage en y ajoutant en manoeuvre personnelle un mouvement de torsion. De ce fait nous exerçons une pression ou une prise profonde entre la pulpe du pouce et du majeur en opposition, pinçons la peau et les tissus de soutien, le soulevant en torsion. De ce fait nous exerçons une double mobilisation sous forme de traction de la profondeur vers le surface et de tensions transversales sous l'action de la torsion. Une telle manoeuvre a un effet hyperhémiant notable, à coup sur le plus important de toutes les manoeuvres de massage jumelé avec en effet défibrosant et d'assouplissement de la peau.

Palper-rouler

Ou manoeuvre de Wetterworld, décrite par celui-ci en 1912, consiste en une formation de pli cutané en saisissant la peau entre le pouce et les doigts en opposition, un mouvement de torsion puis un mouvement de pli, les pouces glissant à la base du pli. Ce mouvement peut s'accompagner d'une traction dans l'axe pli simultanément. Cette manoeuvre agit sur l'épiderme, le derme et les tissus de soutien. En traitement par massage des cicatrices nous pratiquons cette manoeuvre en utilisant les seuls pouces et index, voire pratiquons ce mouvement de rouler avec une seule main. Utilisée et décrite par nos anciens comme manoeuvre à visée essentiellement de traitement de la cellulite, elle constitue pour nous une des manoeuvres de base en traitement de la cicatrice, pour son effet sur la circulation et pour son effet assouplissant et défibrosant. Ces effets sont dus à un réflexe d'asione pour l'hyperhémie, à la théorie du gate control d'une part et à la théorie biochimique de la douleur (bétaendorphine et enképhalines) d'autre part pour l'hypoesthésie après un tel massage, aux modifications vasculaires pour les effets musculaires, à l'assouplissement et amincissement de la peau de ce massage pour ses effets dermatologiques.

Etirement orthodermiques de Morice

Décrites par celui-ci en vue de traiter les cicatrices fibreuses, consistent à exercer une légère pression soutenue dans la profondeur avec la pulpe des doigts de chaque main posés de part et d'autre de la zone à traiter puis à exercer une traction modérée de part et d'autre du point de départ. Morice l'a décrite comme une mobilisation millimétrique de la lésion, voire des tissus de voisinage en vue de combattre la rétraction de la cicatrice. Nous pratiquons cet étirement en l'alternant avec des mobilisations du plan superficiel, sur le plan profond, exerçant une pression plus intense que celle décrite plus haut et associant à cet étirement une traction sous forme de traction en opposition des deux pouces. Nous exerçons ces tractions en toutes directions, à savoir longitudinalement, transversalement et tangentielle, par rapport à l'axe de la cicatrice.

Un certain nombre d'autres manoeuvres de massage existent mais qui n'ont aucune indication dans ce type de pathologie, ce pourquoi nous ne les évoquons pas ici. En corollaire, quatre types de manoeuvres ont notre préférence, pour leur effet circulatoire, défibrosant et assouplissant principalement à savoir :

- les pincer de Jacquet . Leroy associés à une torsion,
- les pétrissages,
- les palper-rouler principalement bidigitaux,
- les étirements de R. Morice voire associés à une glissée profonde.

Un tel traitement par massage ne fait bien sûr pas intervenir l'usage de pommade qui par son effet lubrifiant rendrait plus problématique au contraire la qualité de la prise et donc l'effet de mobilisation au contraire du plan superficiel sur le plan profond.

Par contre en cas de cicatrice nécessitant une mobilisation ponctiforme du plan profond nous utilisons un bâtonnet (Denser massagestägchen) en bois dont la tête en forme de petite boule de 10 mm environ permet un massage ponctiforme très précis. Un tel bâtonnet conditionne à notre avis les bons résultats que nous obtenons par exemple dans les cicatrices verticales de la paupière supérieure. Nous nous en servons tant pour pratiquer des glissées profondes que des palper-rouler, sous forme de formation de pli cutané, l'opposition étant réalisée avec la pulpe du majeur de l'autre main.

NB : techniperso : pétrissage-étirement