

## Le dos

Un bon massage du dos procure une sensation de bien-être à l'ensemble du corps.

En effet, les nerfs partent de la colonne vertébrale en direction de toutes les régions du corps et, par une influence directe exercée sur eux, le massage du dos peut profiter à l'ensemble du système nerveux (figure 11).

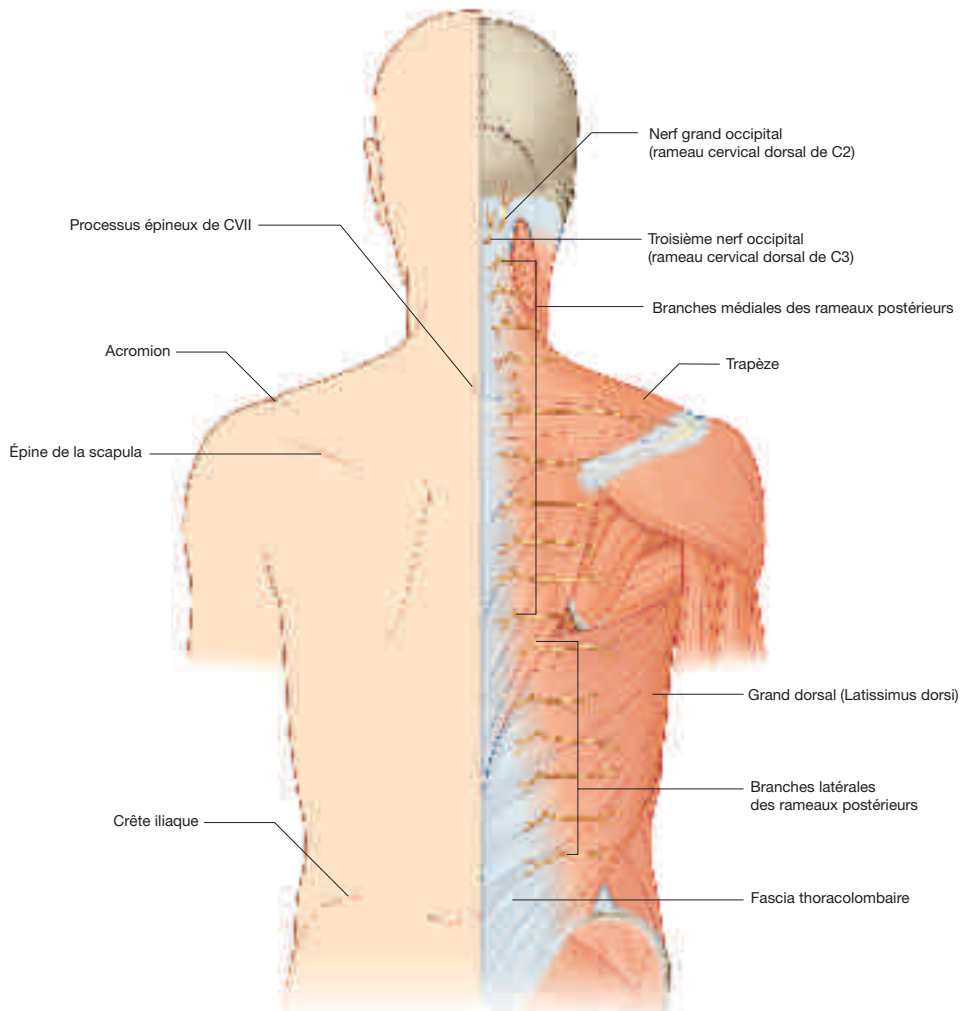
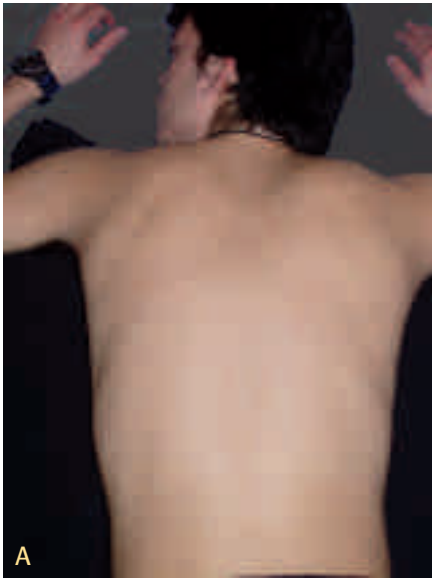


Figure 11. Muscles du dos du groupe superficiel – le muscle trapèze et le muscle grand dorsal (latissimus dorsi). (D'après Drake RL, Vogl W, Mitchell AWM. *Gray's Anatomy for Students*. Elsevier: New York; 2005.)

Les mouvements réguliers et fluides constituent la base du massage. Il ne faut jamais interrompre ces mouvements réguliers, ainsi que le contact tactile, comme lors de tout massage. La variété du massage vient simplement des changements de rythme et de pression lors des mouvements.

Le massage favorise la circulation, décontracte les muscles tendus et relaxe les nerfs crispés. Il est fondamental d'être soi-même très détendu pour que les gestes soient fluides.

Le massage du dos nécessite l'utilisation d'huile, afin de permettre la fluidité des mouvements. Il faut masser fermement lorsque l'on remonte vers le cœur et laisser glisser les mains légèrement lorsque l'on s'en éloigne (12A).



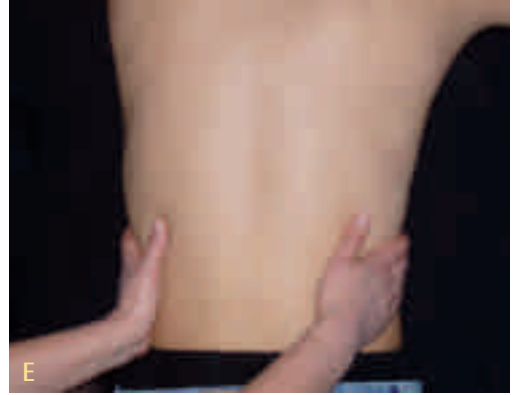
### Comment pratiquer ?

#### *Massage en éventail*

Mains côte à côte à la base du dos, on les laisse glisser lentement vers le haut en appliquant des pressions régulières.

Ensuite, écarter les mains en éventail, en réduisant les pressions, et glisser les mains sur les côtés en les gardant bien détendues et moulées aux courbes du corps (12BCDE).





### *Massage circulaire*

Placer les deux mains d'un côté du corps, puis masser en décrivant de grandes courbes et des cercles.

Presser fermement sur les mouvements effectués vers le haut et l'extérieur du dos, et doucement en glissant vers le bas et l'intérieur du dos (12FGH).



### *Pétrissage*

Ce type de massage est utile pour les épaules et les régions charnues comme les hanches et les cuisses.

Il étire et décontracte les muscles tendus, favorise la circulation sanguine en ramenant du sang et des nutriments dans la région massée, améliore l'absorption et l'élimination des déchets.

Il est important d'utiliser de l'huile afin que les mains puissent se déplacer avec des mouvements fluides (12IJ).



### *Pressions*

La pression profonde et directe est extrêmement utile pour soulager la tension des muscles du dos et des épaules ; elle a une vertu relaxante.

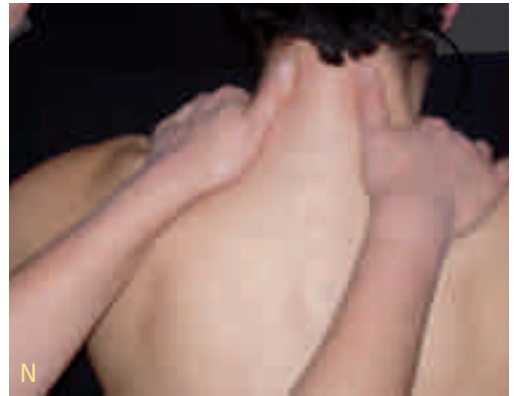
On presse progressivement avec les extrémités des pouces en relâchant la pression après quelques secondes. Associer ces pressions à des petits mouvements pénétrants et circulaires (12KLMN).

En résumé, le massage du dos se pratique en alternant plusieurs mouvements de façon fluide.

On commence par le massage en éventail alterné avec :

- le pétrissage ;
- le massage circulaire ;
- les pressions...

Être alité est difficile ; le changement de positions est indispensable afin d'éviter les complications de décubitus. Il



faut profiter de ces moments pour pratiquer un massage du dos au moins une fois par jour.

La technique du massage du dos est une association de différents gestes que l'on peut utiliser comme on le present, en fonction de la position du malade et de ses tensions, l'idéal étant l'association des différents mouvements.

*M. G. est un homme de 45 ans, hospitalisé en soins palliatifs pour un cancer pulmonaire.*

*À son arrivée, M. G. ne supporte pas le moindre mouvement ; il n'a pas quitté son lit depuis plusieurs semaines.*

*La toilette et les mobilisations sont une véritable épreuve, tant pour lui que pour l'équipe.*

*M. G. sait qu'il ne lui reste que peu de temps à vivre et souhaite rester suffisamment vigilant pour profiter de ses filles, deux jeunes adolescentes.*

*Nous prenons beaucoup de précautions et de temps pour mobiliser cet homme, tout en profitant de ces moments pour lui proposer des massages. Au départ un peu réfractaire, il accepte pourtant des séances de relaxation, un travail autour de la respiration et des massages. Il présente beaucoup de moments d'anxiété liés à ces difficultés respiratoires, qu'il parvient peu à peu à mieux gérer. Au fil des jours, les mobilisations deviennent moins difficiles ; nous le massons tous les jours et il va même s'asseoir dans le fauteuil. Le temps de la toilette est devenu pour lui un temps primordial d'expression.*

*Nous savons que, pendant ce temps déterminant où il se sent écouté et entendu, tant dans ses paroles qu'à travers l'expression de son corps, il va nous exprimer des éléments essentiels pour lui, afin d'avancer dans son propre deuil et de permettre également à sa famille d'amorcer un véritable travail de prédeuil.*

*M.G., qui exprimait une peur terrible de mourir étouffé et dans la douleur, est mort sereinement, entouré de ses filles et de l'équipe. Il n'était pas anxieux, respirait calmement ; nous l'avons massé juste avant qu'il ne rende son dernier souffle, au cours duquel il a dit au revoir à ses filles.*

## Le massage du bébé et du jeune enfant

Masser son enfant est un moment privilégié, qui doit être envisagé si l'on est décontracté et que l'on a envie de le faire. L'enfant ressent l'ambiance, l'émotivité de la personne qui s'occupe de lui.

Si l'on souhaite que le massage soit bénéfique à l'un comme à l'autre, il est important d'avoir du temps devant soi, que la pièce soit suffisamment chauffée pour que l'enfant n'ait pas froid, que le téléphone soit débranché pour ne pas être dérangé.

Le massage du bébé apporte un bien-être physique et émotionnel, joue un rôle essentiel dans la relation parents-enfant et permet au personnel soignant une prise en charge globale de l'enfant.

Le toucher permet à l'enfant de situer les limites de son corps et d'être plus à l'aise dans l'espace et dans ses mouvements. L'enfant apprend dès sa petite enfance le respect du corps et l'acceptation du bien-être apporté par le toucher ; il est indispensable de lui expliquer ce que l'on va faire.

## Comment pratiquer ?

- Bien huiler ses mains et le corps de l'enfant ; les mains doivent être à plat et ne plus quitter le corps de l'enfant dès que le massage a commencé.
- Mettre l'enfant sur le dos : la main gauche part de l'épaule gauche pour descendre jusqu'à la jambe droite et inversement pour la main droite, les mains se croisant au niveau de la poitrine (figures 13ABCD).





- Continuer en reliant le dos au devant du corps en passant d'une hanche à l'autre, d'une épaule à l'autre (figures 13EFGHI).





- Poursuivre en travaillant mains à plat sur le ventre ; masser autour de l'ombilic dans le sens des aiguilles d'une montre (figures 13JK).



- Retourner ensuite l'enfant en reprenant les mêmes gestes que pour le devant du corps (figures 13LM).



- Ensuite, poser une main de chaque côté du bas du dos et remonter jusqu'aux épaules en effectuant des petites torsions (figures 13NOP).



- Continuer en plaçant une main sous les fesses de l'enfant et l'autre main dans le haut du dos, puis faire glisser la main située dans le haut du dos vers l'autre main (figures 13QR).

