

MASSAGE THERAPEUTIQUE

La peau en médecine du sport: une interface
aux intérêts multiples

43^{ème} Entretiens de Médecine Physique et de
Réadaptation – Montpellier 5 mars 2015

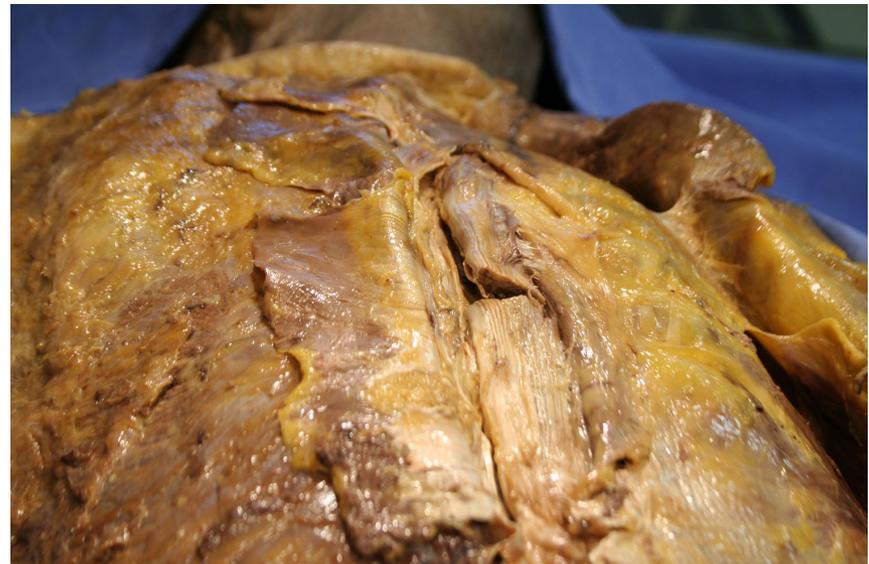


Mathias WILLAME. Espace Physioperf. Nîmes

Introduction

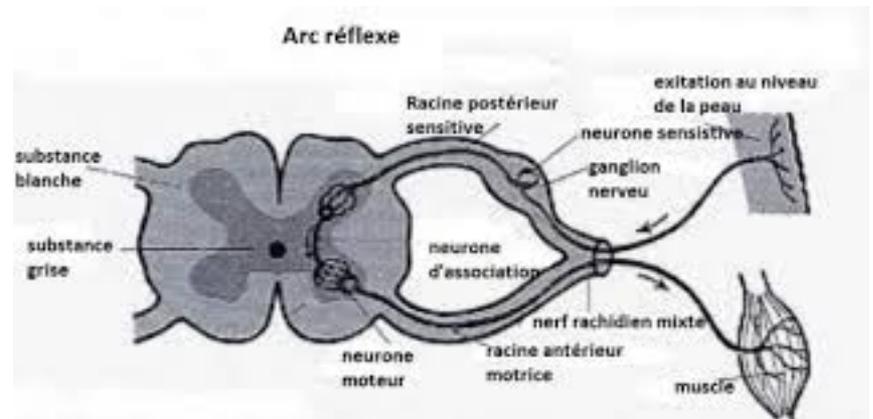
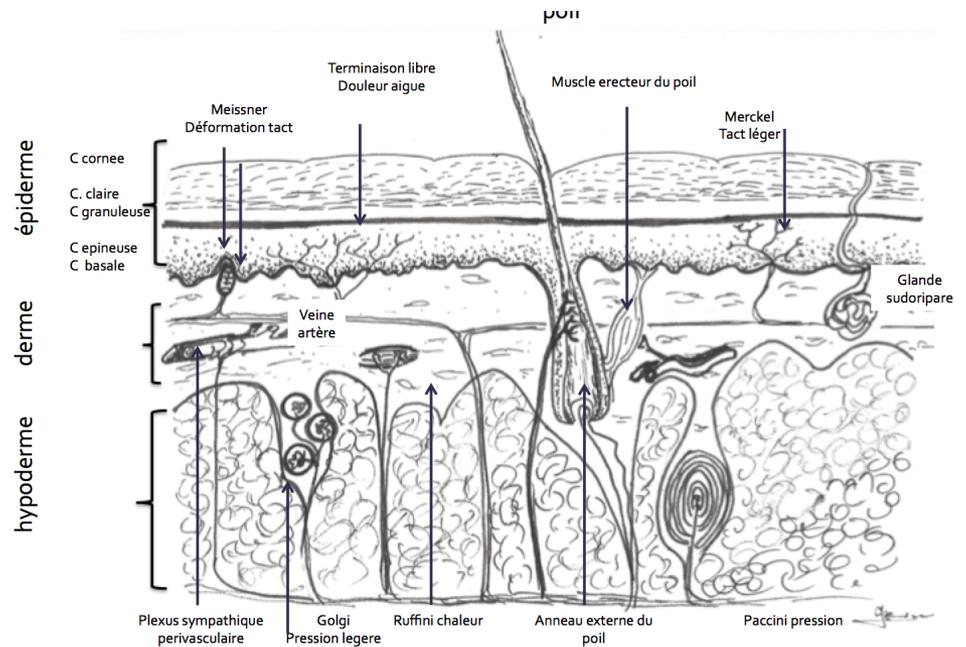
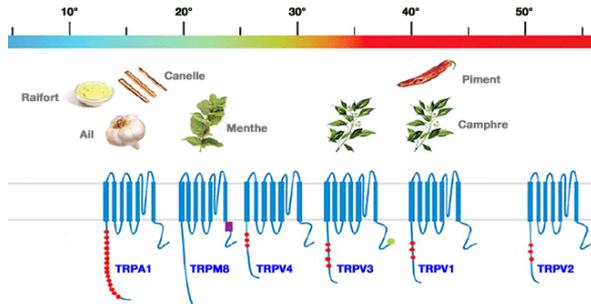
« Actions de presser, en pétrissant avec les mains ou avec un appareil, différentes parties du corps, pour enlever la fatigue, une douleur, donner de la souplesse, etc.»

- Effets du massage par la peau?
- Effets et place du massage dans la prise en charge thérapeutique?
- Massage manuel peut il être aidé?
- Massage et applications dans le sport?
- Conclusion



Manœuvres: Stimuli et cibles?

- Mécanique
 - Récepteurs: Transduction
 - Structures anatomique
 - Fibres réticulaires, collagènes
 - Imbibition sur l'épiderme
- Effet Joule = Thermique
 - Récepteurs
 - Circulation
 - Structure anatomique: plan de glissement, substance fondamentale
- Huiles essentielles
- Glande exocrine, endocrine (histamine)
- Stimulation du métabolisme



Le massage de la peau: actions

- Réflexe

- Antalgique: Gate Contrôle. Melzack et Wall 1965
- Stress, Décontraction par le SNC (voie descendante): dopamine, sérotonine. Field T and all. Moderate pressure is essential for massage therapy effects. 2010

- Mécanique

- Réorganisation des fibres de collagènes. D JC Guimberteau
- Amélioration des plans de glissement. Dufour M, Colné P, Gouilly P. Massage et massothérapie effets, techniques et applications.2006
- Amélioration de la vascularisation. P.Harichaux et E.Viel en 1982. Evaluation doppler

- Métabolique

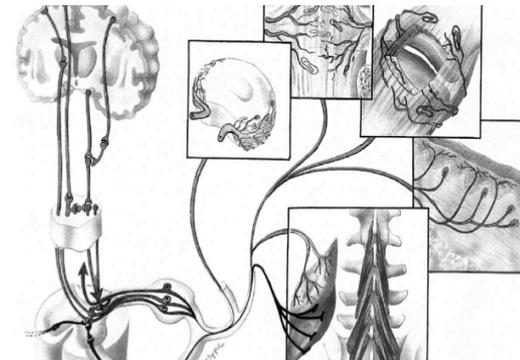
- Gehlsen GM, Ganion LR, Helfst R. Fibroblast responses to variation in soft tissue mobilization pressure. 1999
- Baisse des troubles inflammatoires
- Lambert C, Soudant E, Nusgens B, Lapière B. Régulation prétranslationnelle des macromolécules de la matrice extracellulaire et expression des collagénases induites par les forces mécaniques 1992

- Kinésiophobie

- Kohles S, Barnes D, Gatchel RJ, Mayer TG. Improved physical performance outcomes after functional restoration treatment in patients with chronic low back pain. 1990

Effets du massage thérapeutique

- **La peau, organe miroir de notre corps dont les fonctions sont perturbées dans le cas de traumatisme ou de pathologies chroniques. (Ex les dermatomes)**
- **La peau:**
 - Organe de communication
 - Les cicatrices
 - « raideurs, hypoextensibilité »
- **Ligament, tendon:**
 - amélioration des différents plan de glissement.
 - La structure
- **Muscles: décontracter, trophicité,vascularisation,**
 - Température, hyper vascularisation locale
 - Récepteur de Golgi, Ruffini. Zalta J. Massage therapy protocol for post-anterior cruciate ligament reconstruction patellofemoral pain syndrome 2008
 - Fuseau neuro-musculaire. Haas C, Meilleur TM, Wang Q, Butterfield TA, Zhao Y. In vivo passive mechanical properties of skeletal muscle improve with massage-like loading following eccentric exercise.2012
- **Kinésiophobie et amélioration du mouvement**
 - Diminution des douleurs. Perlman AI, Sabina A, Williams AL, Njike VY, Katz DL. Massage therapy for osteoarthritis of the knee: a randomized controlled trial. 2006
 - Amélioration de la mobilité Hernandez-Reif M, Champ T, Krasnegor J, H Theakston. Lower back pain is reduced and range of motion increased after massage therapy 2001



Massage manuel aidé

- Ondes de Choc: Mariotto et all en 2005
- Radiofréquence 448kHz: Hernandez-Bull et all en 2014
- Palper Rouler: Kutlubay et all en 2013
-



Massage: applications auprès des sportifs

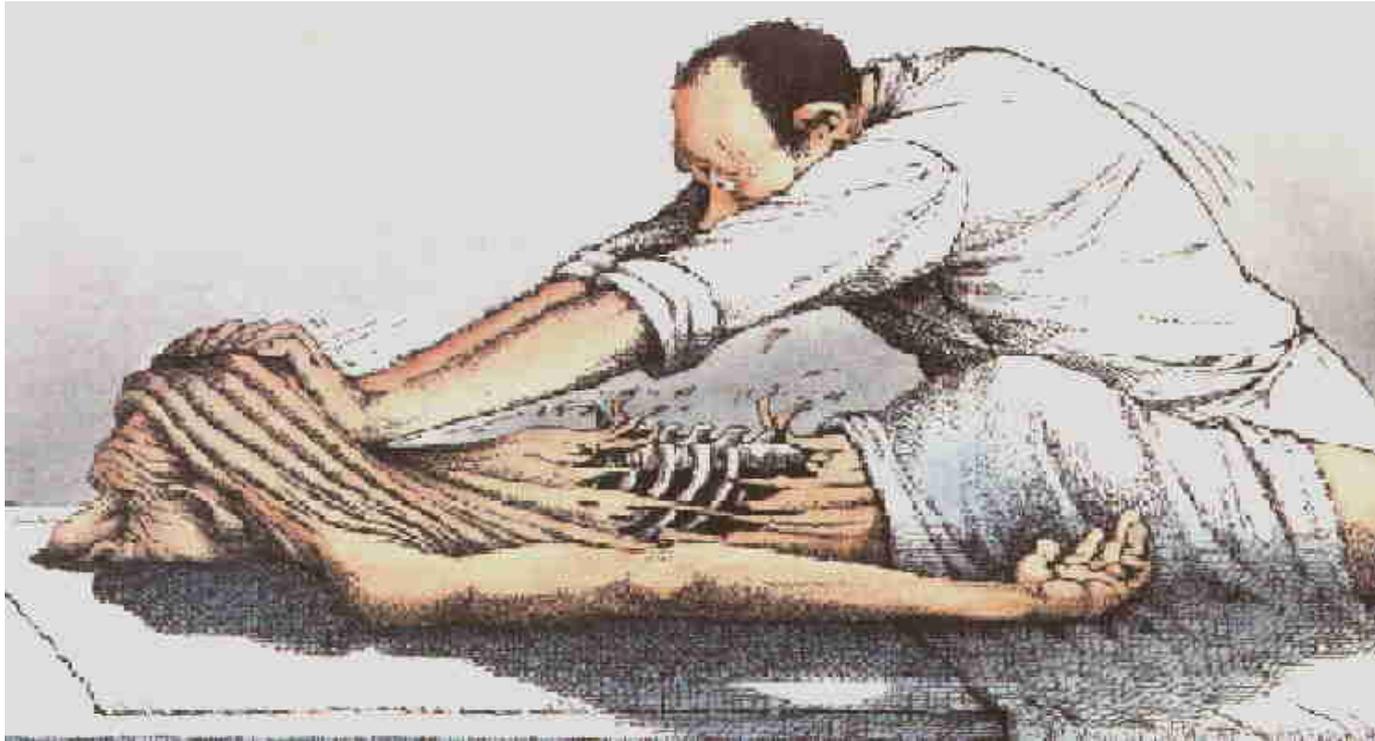


- Définir le sport, ses spécificités. (marathon, golf, tennis, natation, tir...)
- Avant ou après les épreuves, parfois en auto-massage.
- Réseau vasculaire cutané: 10% du volume globale
- **Avant l'effort: aider à la performance**
 - Stimule la libération d'histamine, Hertling et Kessler en 1996, augmentation de la perméabilité des capillaires, apport en O₂
 - Augmentation de la température, décontraction des muscles:
 - Vascularisation
 - Mobilité, principe de l'échauffement.
 - Ne pas stimuler la production de sérotonine, massage plus dynamique! Mais pas profond.
- **Après l'effort: contribuer au retour au calme**
 - Pas d'action sur la diminution des lactates. Hausswirth C. Récupération et performance en sport. *INSEP* 2010.
 - Améliore la micro circulation, diminution des oedèmes...
 - Psychologique et lutte contre la douleur
 - Au niveau musculaire: Grues JD, Ogborn DI, Cupido, Meloy S, Hubbard A, JM Bourgeois, Tarnopolsky MA. Massage therapy reduces the inflammatory signaling after exercise-induced musculaire dommage 2012
- **Suivi des athlètes: prévention, récupération (physique, psychique).**

Conclusion

- Différents massages: thérapeutique/bien être? Ils nécessitent toujours une réflexion avant et pendant l'exécution.
 - Objectifs
 - Moyens
- Expérience, efficacité évolue avec la pratique: Moraska en 2007.
- Facilite la prise en charge thérapeutique isolé/au sein d'un protocole de rééducation
 - Préparation, échauffement
 - Retour au calme en fin de séance
- Dans le suivi « du sportif ».





MERCI !