

# MASSAGE RÉFLEXE ET ARTHROSE RACHIDIENNE

François ZIMMERMANN<sup>1</sup>

“ Les techniques de massages réflexes, grâce à leurs effets globaux, peuvent permettre de soulager les patients de nombreux maux associés, viscéraux ou circulatoires ”

## RÉSUMÉ

Les techniques de massages dits réflexes peuvent avoir leur place lors de la prise en charge de patients atteints d'arthrose vertébrale.

Les massages réflexes permettent d'avoir des effets symptomatiques sur l'appareil locomoteur (détente, antalgie), mais aussi globaux (traitements de fond) sur le patient (troubles digestifs, céphalées, etc.). Leur utilisation n'est pas classique en France.

## SUMMARY

Reflex massage techniques can have a role in the treatment of patients with spinal osteoarthritis.

Reflex massage can have symptomatic effects on the locomotive system (relaxation, analgesia), but can also have overall effects (core treatments) on the patient (digestive problems, headaches, etc.). It is not common practiced in France.

## MOTS CLÉS

Arthrose vertébrale - Massage - Réflexothérapie

## KEYWORDS

Vertebral arthrosis - Massage - Reflexotherapy

**D**ES techniques de massages réflexes peuvent être très intéressantes lors de la prise en charge de patients souffrant d'arthrose rachidienne. Précisons tout de même qu'il s'agit d'un complément de traitement, donc que le massage réflexe ne se suffira pas à lui-même, ne guérira pas le patient arthrosique.

Faisant partie du cadre général des réflexothérapies, le massage réflexe se définit comme étant *“une thérapie qui consiste à provoquer des réactions réflexes locales ou à distance de la région stimulée, susceptibles d'exercer une action favorable sur l'organisme. Les stimulations sont réalisées manuellement, voire par l'intermédiaire d'un matériel adapté. Les techniques (méthodes) sont multiples : elles varient principalement selon les structures ou les régions stimulées”* [1]

Deux possibilités s'offrent au thérapeute :

- soit l'utilisation d'une technique appliquée dans la région en souffrance ;
- soit celle d'une technique à distance.

## LE MASSAGE DES PIEDS À VISÉE RÉFLEXE

Nous proposons en premier une technique appliquée loin du rachis, la réflexothérapie

plantaire, le pied étant une région réflexogène privilégiée. L'intérêt du pied est que nous pouvons y réaliser un diagnostic précis en recherchant des points douloureux ou des zones sensibles, et un traitement adapté au cas.

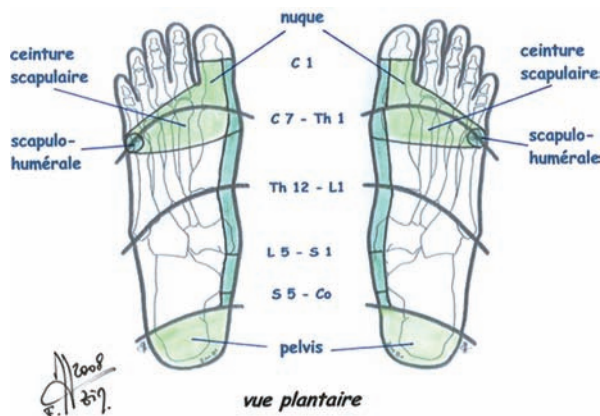
La douleur au niveau des pieds n'est en général pas spontanée mais provoquée par le thérapeute qui explore le pied (action conjointe de deux stimulations infraliminaires) (fig. 1).

Pour comprendre les possibilités thérapeutiques réflexes au niveau du pied, il faut tenir compte de l'organisation métamérique du corps humain pour tout ce qui est sous-ombilical, et des centres supra-segmentaires, dont la

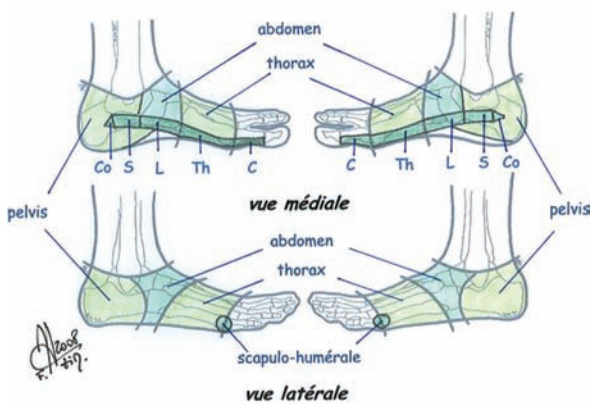


▲ Fig. 1 - Recherche de points douloureux

<sup>1</sup> Kinésithérapeute cadre de Santé  
Formateur en massage réflexe  
DEA systèmes d'évaluation, systèmes  
d'apprentissage  
Hoenheim (67)  
reflexo.bgm.zim@orange.fr



▲ Fig. 2a - Zones réflexes des pieds :  
 appareil locomoteur  
 C : cervical - Th : thoracique - L : lombaire - S : sacré  
 Co : coccygien



▲ Fig. 2b - Zones réflexes des pieds :  
 appareil locomoteur  
 C : cervical - Th : thoracique - L : lombaire - S : sacré  
 Co : coccygien



▲ Fig. 3 - Exploration avec le pouce

formation réticulaire du tronc cérébral en particulier, lieu de convergence de toutes les voies sensorielles [2, 3].

## La cartographie

C'est à partir d'une cartographie qu'il est possible d'effectuer le bilan avant d'entreprendre le traitement. Contrairement à ce que nous pouvons lire trop souvent, il n'y a pas de colonne vertébrale, ni de foie ni d'estomac, etc., sous le pied ! Mais "c'est la représentation de l'innervation de l'organe (...) même si la représentation de l'organe est plus parlante" [3].

Ainsi, nous retrouvons la colonne vertébrale, en médial comme en plantaire, de l'articulation interphalangienne de l'hallux au calcaneus (fig. 2a et 2b). Mais dans un tel contexte pathologique, notre bilan devra s'étendre aux régions voisines de l'appareil locomoteur : ceintures scapulaire et pelvienne, nuque, etc. (cf. fig. 2).

En fait, tenant compte du patient dans sa globalité, de l'unicité de l'organisme, nous explorerons, puis stimulerons des zones dites connexes, à savoir : intestins, foie et vésicule biliaire, estomac, reins, rate, lymphatique pelvien, etc. [4].

L'exploration se fera sur un pied, puis sur l'autre ; elle se réalise principalement avec le pouce qui écrase progressivement les tissus et se déplace point par point (fig. 3). Bien entendu, le bilan n'est pas que palpatoire : l'examen visuel des tissus, tout comme l'interrogatoire du patient, sont tout aussi importants.

## Le traitement

À partir des conclusions du bilan, le massage pourra être réalisé en utilisant des manœuvres tout à fait classiques, principalement des ponçages, frictions, pressions glissées superficielles et profondes. Ces manœuvres seront réalisées de façon précise, avec souplesse, douceur, en évitant toute agression du pied, toute stimulation nociceptive [5].

L'application se fera de façon symétrique sur les deux pieds, si possible en même temps (fig. 4).



▲ Fig. 4 - Application bilatérale et symétrique



▲ Fig. 5 - Le masser-rouler

Selon l'objectif fixé par le thérapeute, et selon la sensibilité neurovégétative du patient, les séances (1 à 15) dureront de 15 à 30 minutes.

Le massage du pied à visée réflexe est un excellent adjuvant des techniques de kinésithérapie active ou passive ; il peut se placer avant comme après la rééducation, selon le but recherché.

### Les effets

Ce sont principalement les effets antalgiques, la détente, la diminution des tensions musculaires qui seront recherchés.

Les contre-indications sont principalement locales, donc au niveau même du pied : poussée inflammatoire, plaies... Si, en plus de l'arthrose vertébrale, le patient est affecté d'une autre pathologie aiguë (infarctus du myocarde, par exemple), chez la femme enceinte aussi, le traitement s'effectuera avec prudence [6].

## LE MASSAGE RÉFLEXE DANS LE TISSUS CONJONCTIF (BGM<sup>1</sup>)

Le BGM nous offre moins de possibilités que la podoréflexothérapie, en ce qui concerne ses effets directs sur l'appareil locomoteur. La technique du "masser-rouler" (selon Teirich-Leube) nous paraît être la plus indiquée au début, car elle a des effets intéressants lorsque les tissus sont tendus, et lorsqu'il y a des contractures musculaires des muscles paravertébraux [5, 7].

<sup>1</sup> Bindegewebsmassage

Le patient est installé en décubitus latéral ; le massage s'applique au niveau du sacrum, des régions lombaire et thoracique basses, et sur la scapula. L'application sera, bien entendu, bilatérale.

Le masser-rouler consiste en la réalisation d'une mise en tension douce et superficielle des tissus réalisée avec les pouces ; il n'y a aucune sensation de coupure pour le patient (fig. 5). Cette technique s'applique après bilan : interrogatoire, bilan visuel et palpatoire des tissus.

Le masser-rouler peut se placer avant comme après rééducation.

## CONCLUSION

Diverses techniques de massages à visée réflexe peuvent être utilisées pour le bien-être des patients qui souffrent d'arthrose vertébrale ; ce sont principalement l'antalgie et la détente qui seront recherchées. Mais il ne faut pas oublier également certains effets des traitements médicamenteux, comme parfois les troubles digestifs.

Les techniques de massages réflexes, grâce à leurs effets globaux [2], peuvent permettre de soulager les patients de nombreux maux associés, viscéraux ou circulatoires par exemple. ■

Quiz page suivante

## Bibliographie

- [1] Zimmermann F. Les massages réflexes au service des douleurs. *Kinésithér, Les Ann* 2002;1:27-8.
- [2] Bossy J. *Bases neurobiologiques des réflexothérapies*. Paris : Masson, 1983.
- [3] Bossy J. Les circuits nerveux de la réflexologie du pied. *Ann Kinésithér* 1982;9: 57-69.
- [4] Marquardt H. *Reflexzonenarbeit am Fuss*. Heidelberg : Haug, 1986.
- [5] Wardavoir H. *Réflexothérapie et kinésithérapie*. Paris : Frison-Roche, 1997.
- [6] Marquardt H. *Manuel pratique de réflexothérapie podale*. Paris : Maloine, 2004.
- [7] Teirich-Leube H. *Le massage du tissu conjonctif dans les zones réflexes*. Strasbourg : A. Apell, 1981.

## QUIZ

1. Les techniques de massages réflexes permettent d'avoir des effets :
  - A- au niveau de la région stimulée
  - B- à distance de la région stimulée
  - C- Propositions A et B
2. Les massages réflexes permettent de réaliser :
  - A- des traitements symptomatiques
  - B- des traitements globaux
  - C- Propositions A ou B
  - D- Propositions A et/ou B
3. Le massage réflexe s'applique :
  - A- du côté "sain" (ne souffrant pas)
  - B- toujours en bilatéral
  - C- du côté "atteint" (en souffrance) uniquement
4. Le massage réflexe :
  - A- ne peut être combiné à la kinésithérapie
  - B- précède en général l'acte de kinésithérapie
  - C- peut être un adjuvant de la kinésithérapie
5. Le massage réflexe au niveau des pieds est basé sur :
  - A- l'organisation segmentaire du corps humain
  - B- les principes du massage chinois
  - C- les centres supra-segmentaires
  - D- Propositions A et C

Réponses page 65



**Kinésithérapie & Golf**  
Nouveau et en exclusivité  
Formation continue

**Golf-Kiné®**

- 4 jours de formations
- prévention-conseils à prodiguer
- traitement et rééducation
- exemples de possibilités de décharge après OP
- le swing préventif (point de vue biomécanique)
- anatomie spécifique au golf
- Exercise 3D-Golf-Power®
- Golf-Physical-Training®
- licence et protection des marques (int.)
- remise d'un diplôme européen

[www.golf-kine.com](http://www.golf-kine.com)

**Séminaire Golf-Kiné 2009**  
04. - 07. Juin 2009 France - LYON

**Assurer son avenir – saisir sa chance!**

Premier Institut pour formations post-grades spécifiques au golf  
PBA-Service GmbH, Bahnhofstrasse 2  
CH-6312 Steinhausen  
Tel. 0041 34 411.08.71 Fax: 0041 34 411.08.72

Informations détaillées sous :  
Internet: [www.golf-kine.com](http://www.golf-kine.com)  
E-Mail: [info@golf-kine.com](mailto:info@golf-kine.com)