

Auteurs : G. RODE, F. BOYER

Sommaire

- [1 I. Définition, repères.](#)
- [2 II. Principales techniques de massage](#)
 - [2.1 Les pressions glissées superficielles \(ou effleurement\) ou profondes](#)
 - [2.2 Les pressions locales](#)
 - [2.3 Les pétrissages](#)
 - [2.4 Les étirements](#)
 - [2.5 Le drainage lymphatique manuel](#)
 - [2.6 Le massage transverse profond \(MTP\)](#)
 - [2.7 Le Massage réflexe](#)
- [3 III. Contre-indications des massages](#)

I. Définition, repères.

1. Le massage, est officiellement défini par l'Article R4321-3 du Code de la Santé Publique, dispositions réglementaires (Décret n° 2004-802 du 29 juillet 2004 - JO du 8 août 2004) :

« On entend par massage toute manœuvre externe, réalisée sur les tissus, dans un but thérapeutique ou non, de façon manuelle ou par l'intermédiaire d'appareils autres que les appareils d'électrothérapie, avec ou sans l'aide de produits, qui comporte une mobilisation ou une stimulation méthodique, mécanique ou réflexe de ces tissus ».

2. Seuls les Masseurs Kinésithérapeutes sont habilités à réaliser des massages sur prescription médicale (article L 4321-1 du code de la Santé Publique du 4 mars 2002 (loi n° 2002-303 du 4 mars 2002 art. 48 Journal Officiel du 5 mars 2002).

« La profession de masseur-kinésithérapeute consiste à pratiquer habituellement le massage et la gymnastique médicale. La définition du massage et de la gymnastique médicale est précisée par un décret en Conseil d'Etat, après avis de l'Académie nationale de médecine. [Lorsqu'ils agissent dans un but thérapeutique, les masseurs-kinésithérapeutes pratiquent leur art sur ordonnance médicale et peuvent prescrire, sauf indication contraire du médecin, les dispositifs médicaux nécessaires à l'exercice de leur profession. La liste de ces dispositifs médicaux est fixée par arrêté des ministres chargés de la santé et de la sécurité sociale après avis de l'Académie nationale de médecine ».

3. Le massage est un élément privilégié de la relation thérapeute-patient.

4. Toute séance de kinésithérapie débute par un massage.

II. Principales techniques de massage

Les pressions glissées superficielles (ou effleurement) ou profondes

Les pressions locales

Les pétrissages

Ils permettent une pression et étirement des tissus. Ils permettent un assouplissement et une résorption des infiltras localisés. Parmi les pétrissages, le palper-rouler est la technique la plus utilisée, Cette technique est utilisée notamment en médecine du sport avant et après l'exercice musculaire.

Les étirements

Il s'agit d'effectuer une mise en tension plus ou moins douce ou tonique de la peau avec les deux mains qui s'éloignent l'une de l'autre. Cette technique est utilisée dans le massage sportif et en traumatologie (cicatrices adhérentes).

Le drainage lymphatique manuel

Le drainage lymphatique est une technique de massages à visée circulatoire où la pression exercée est estimée entre 20 et 40 Torr. Ce massage débute d'abord en regard des ganglions collecteurs latéro-cervicaux axillaires et inguinaux puis se déplace progressivement le long des membres traités, sa durée est de 30 à 40 minutes.

Le massage transverse profond (MTP)

Le MTP a un effet antalgique dans les douleurs liées à une souffrance ligamentaire ou tendinopériostée. Cette technique décrite par J. Cyriax se pratique en général avec les doigts en crochets en effectuant des frictions profondes transversales par rapport aux fibres concernées.

Le Massage réflexe

Ce massage spécifique s'exécute avec le bord de l'index ou du majeur, elle a pour effet de solliciter des zones réflexes du corps, selon une cartographie précise du tissu conjonctif. Les effets sont multiples (amélioration du tonus musculaire, détente, augmentation du transit intestinal).

III. Contre-indications des massages

- Pathologie cutanée.
- Pathologie inflammatoire sous jacente.
- Thrombo-phlébite.
- Présence de matériel d'ostéosynthèse affleurant à la peau.