

### Les massages un complément de soins indispensable

Les gestes de massage de l'aide-soignant apaisent les patients au moment opportun. Ces gestes simples et naturels offrent la possibilité d'améliorer la qualité des soins et des relations avec le malade.



Eric CHARLES, journaliste

**T**oucher et être touché constitue, pour le patient hospitalisé, une nécessité au même titre que se nourrir, respirer, boire ou dormir. Les aides-soignants ont l'intuition qu'un simple toucher, un massage, peut calmer, réconforter ou apaiser. Cependant, ils se sentent obligés de limiter ces gestes aux soins professionnels prescrits et techniques.

#### Une approche globale de la personne souffrante

« Le toucher-massage fait partie intégrante du rôle propre des aides-soignantes », explique Viviane Lambert, aide-soignante au centre

René-Gauducheau (Nantes). Il permet d'avoir une approche globale de la personne souffrante. « Il favorise l'écoute, la communication, la disponibilité. Il entraîne l'initiative par des soins personnalisés, ce qui permet d'enrichir notre pratique par une plus grande richesse de nos gestes », poursuit Viviane Lambert, formée à la méthode du toucher-massage de Joël Savatofski. L'aide-soignante met en œuvre une autre pratique relationnelle, bénéficie d'une plus grande assurance dans ses gestes ainsi que d'une évaluation immédiate de l'efficacité du soin de confort.

« Le toucher-massage n'est pas de la seule et exclusive compétence du kinésithérapeute. Il s'agit avant

tout d'une relation à l'autre, d'un contrepois à la brutalité de certains gestes et interventions médicales », insiste Joël Savatofski, fondateur de l'École du toucher-massage à Dijon. Le massage se réalise en complément de soins d'hygiène ou lors de prévention d'escarres, surtout chez les personnes alitées, tendues, angoissées. Il favorise l'élimination intestinale et le retour veineux.

#### Relaxation durant le bain du malade

La toilette constitue un moment de prédilection au massage. Si la toilette dure, par exemple, une demi-heure, il convient d'y intégrer le massage. L'aide-soignant doit savoir adapter son massage à l'environnement : fatigue du malade, obstacles matériels, sondes, canules, pansements, disponibilité physique et psychique du soignant et du soigné. Pour les patients lavés dans la baignoire, le jet de la douche est utilisé comme un soin thalassothérapeutique. On promène le jet de la douche sur les zones tendues, contracturées. Ce qui va favoriser une relation privilégiée entre l'aide-soignante et le soigné. L'atmosphère plus chaude, plus humide et plus calme facilite le dialogue et permet au malade de s'exprimer sur ce qu'il ressent. L'objectif est d'aider les malades à redécouvrir leur propre corps, à se détendre et à se laisser aller.

### 3 EXERCICES CORPORELS BASIQUES

« Effet détente pour les deux mains ». Le coude du patient est posé confortablement et détendu sur un oreiller ou un coussin. Vous massez en balançant légèrement le poids de votre corps, en rythme lent et régulier. Ce massage dure 5 à 10 minutes.

« Relaxer la tête, apaiser le mental ». Derrière le lit ou à partir du fauteuil ou d'une chaise, vous placez vos mains de chaque côté et légèrement en dessous de la tête du patient. Cette position constitue un appui arrière confortable pour le patient. Vous exercez quelques manœuvres de détente au niveau du cuir chevelu avec de légers étirements de la nuque pour relâcher celle-ci. Durée : 3 à 4 minutes

« Éliminer les tensions aux pieds ». Durant la toilette, on utilise ses mains et le savon pour masser orteils, voûte plantaire, cheville. Une fois rincé et essuyé, laissez le pied enroulé dans une serviette bien au chaud. Chez le malade alité, vous privilégiez une position confortable. Vous choisissez, pour vous, une chaise ou un tabouret d'une bonne hauteur. La jambe du malade repose sur vos cuisses et sur un coussin. Vous massez le pied, la plante des pieds. Les massages des pieds vont prévenir les escarres, mais aussi pour le bien-être du malade, on associera à ces massages des rotations et des petits étirements des doigts de pieds. Le patient est en position confortable dans un fauteuil.

### Le soin relaxant de la toilette au lit

Il doit permettre aux malades les plus fatigués de se sentir propres et en même temps détendus. La technique consiste à associer à la toilette de petits balancements, bercements et étirements de tout le corps. « *Les manœuvres doivent être lentes, douces, associées à de petits massages minutes des extrémités du corps : mains, pieds et visages* », détaille Viviane Lambert. Des mobilisations douces des articulations (épaules, jambes, genoux, hanches, chevilles, orteils) permettent de détendre les plus stressés et contracturés, de les mouvoir pour leur confort et leur bien-être. Une fois le patient rincé et séché, on complète

son soin par des massages en effleurage avec des huiles essentielles de plantes (que le malade aura senti auparavant) en reliant la nuque et le sacrum par des gestes enveloppant, maternisant, et laisser la confiance s'installer.

### L'ami de tous les sujets immobilisés, anxieux et stressés

Le massage se révèle l'ami numéro 1 de tous les sujets immobilisés, stressés, anxieux et nerveux. Il permet de diminuer la prise d'analgésiques, la souffrance morale, la difficulté de communiquer, le sentiment de solitude et favorise le sommeil. C'est pourquoi, il convient à tous les patients hospitalisés, du nourrisson à la personne en fin de

encore plus importants en fin de vie, et restent bien souvent le seul moyen de communication directe avec la personne. Ils permettent de communiquer par le dernier sens qui s'éteint avec la mort (le toucher), de rassurer, d'accompagner « main dans la main » jusqu'au dernier souffle. Ce geste d'accompagnement dans le cadre de soins palliatifs constitue également un moyen d'aider les proches à rompre en douceur le contact avec l'autre.

### Un enrichissement de la pratique soignante

Le massage est donc reconnu comme outil de communication s'intégrant à la relation d'aide grâce au contact et au rapprochement du corps, mais aussi, pour les aides-

### 6 DIFFÉRENTS MASSAGES

-Do-in ou auto-Shiatsu : technique d'harmonisation et de revitalisation qui se pratique par soi-même et sur soi-même.

-Shiatsu : vinet de Shi (doigt) et Atsu (pression). Cette technique s'adresse aux autres. Elle apporte le bien-être physique, moyen extraordinaire de contact et de communication avec autrui.

-Massages chinois : Les massages des points d'acupuncture sont également appelés digitopuncture. Les massages énergétiques se pratiquent, quant à eux, avec la paume de la main.

-Massage suédois : il constitue le fondement de la kinésithérapie classique.

-Le massage métamorphique ou réflexothérapie est apparu au début des années 1960 en Angleterre. La méthode est basée sur le fait qu'au niveau des pieds, des mains et de la tête, se reflètent certaines images de notre corps et de son développement.

-Le massage californien (autrement appelé : massage psychosensoriel, sensitif, ou encore *sensitive gestual massage*) se distingue des autres méthodes par l'importance accordée à la qualité de la relation masseur-kinésithérapeute. Il agit à tous les niveaux : physique, psychique, émotionnel, énergétique...

« Le toucher-massage fait partie intégrante du rôle propre des aides-soignantes. »



vie. En néonatalogie, le massage dure quelques secondes. Aux urgences, il permet de calmer, détendre, rassurer et donne confiance au malade et à son entourage. En réanimation, le toucher-massage a prouvé ses bienfaits.

### Une grande aide en gériatrie

Le massage participe grandement à l'amélioration du confort des personnes âgées. Il les aide à supporter plus aisément la douleur, donne confiance au patient et répond au besoin d'être touché et encore touchable. Les massages aident à calmer les patients âgés agités, agressifs, présentant des déficits cognitifs ou déments. Ces gestes deviennent

soignantes une technique qui leur apporte à trois niveaux. En premier lieu, il permet d'avoir une coupure favorable dans le rythme quotidien des tâches. Ensuite, le massage se révèle un temps privilégié qui donne de nouvelles satisfactions. Il crée un épanouissement et une remotivation dans le travail.

### POUR EN SAVOIR PLUS

- « Pratiquer le touche-massage » de Joël Savatofski. Editions Lamarre, 1998.
- « Massage minute » de Joël Savatofski. Massage minute. Editions Dangles, 1998.
- « Massage. Le bien être au bout des doigts » de Fiona Harrold. Editions Hachette, 1993.