

LA TECHNIQUE DU MASSAGE

Il existe une technique générale et une technique particulière.

La *technique générale* comprend l'étude de l'ensemble des manipulations, indépendamment de toute adaptation à des cas pathologiques spéciaux.

La *technique particulière* est l'étude par laquelle nous apprendrons à puiser dans la technique générale un certain nombre de manipulations, à les grouper pour en faire le mode de massage appliqué à des cas particuliers.

De là deux parties dans ce manuel, une première traitant de la technique générale, une deuxième de la technique particulière.

PREMIÈRE PARTIE

TECHNIQUE GÉNÉRALE

La séance de massage peut être ramenée à trois temps :

Premier temps ou temps du *massage proprement dit*.

Deuxième temps ou temps des *mouvements passifs*.

Troisième temps ou temps des *mouvements actifs contrariés*.

MASSAGE PROPREMENT DIT

Dans le premier temps rentre l'application d'une série de manipulations qui sont :

- 1° L'effleurage ;
- 2° La pression méthodique, dénommée par certains auteurs *écrasement* ;

3° Le pétrissage ;

4° Le pincement ;

5° La percussion ;

et que nous allons successivement étudier.

1° L'*effleurage* consiste en une sorte de friction très légère, un frôlement exercé avec le plat de la main posée sur la région et caressant, pour ainsi dire, la surface cutanée dans une direction centripète en allant de la périphérie vers le cœur (voy. fig. 1).

L'effleurage a pour effet de réchauffer la région et d'insensibiliser les plans superficiels.

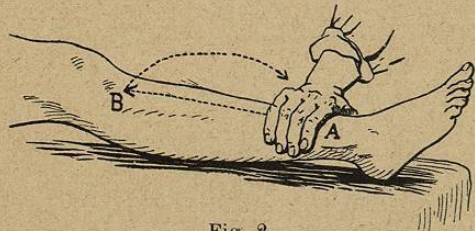


Fig. 2.

Cette insensibilisation est l'effet de la pression exercée sur les terminaisons nerveuses des nerfs réparties dans l'épaisseur de la peau. Il permet ainsi la pratique des pressions qui n'auraient pu d'emblée être faites.

La main du masseur va une série de fois de A en B, lâchant prise quand elle est arrivée au bout de son excursion, pour recommencer le mouvement en A (voy. fig. 2).

2° La *pression méthodique*, qui agit sur les

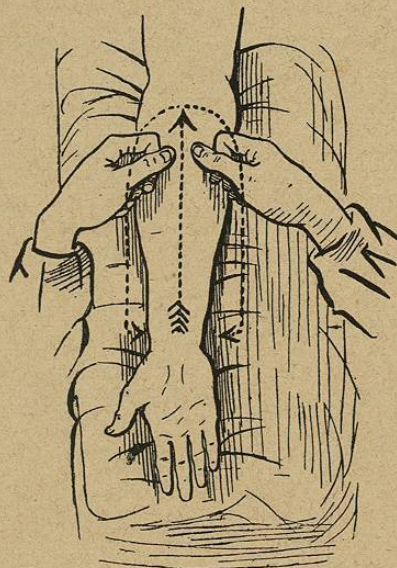


Fig. 3.

parties profondes des tissus, est dans le premier

temps du massage la manipulation la plus essentielle, la plus efficace et celle qui doit être le plus prolongée (de 10 minutes à 1/4 d'heure).

On doit la pratiquer de différentes manières, selon que la région à masser est plus ou moins étalée en surface, ou plus ou moins musclée.

Quand la pression doit être pratiquée sur une région constituée par peu ou pas de masses musculaires et beaucoup de tendons (comme la région du poignet), elle doit être faite :

Avec le plat des pouces (voy. fig. 3), qui, tout en comprimant, peuvent pénétrer aisément dans les interstices des tendons.

Il en est de même quand il s'agit d'exercer des

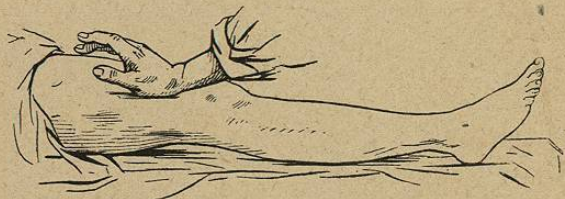


Fig. 4.

pressions suivant une ligne donnée (quand on doit suivre le trajet d'un nerf, comme dans le massage appliqué aux névralgies, par exemple).

On a recours au **talon de la main** quand on intervient sur une surface large et pourvue d'une couche musculaire épaisse. Exemple : *Face antérieure de la cuisse* (voy. fig. 4), moignon de l'épaule.

Quand la couche musculaire de la région est plus considérable encore (Exemple : *Fesse, région postérieure de la cuisse*), on masse à :

Poing fermé. — Les deux poings peuvent, pour une action plus énergique, unir leurs efforts.

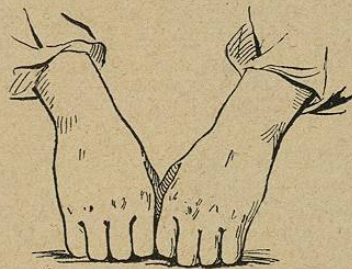


Fig. 5.

Les angles mousles constitués par les phalanges fléchies agissent comme les dents d'un peigne, d'où la dénomination de *pression en peigne* (voy. fig. 5).

Ces deux premières variétés de manipulations

(effleurage et pression méthodique) font toujours partie du premier temps du massage, tandis que les manipulations suivantes ne sont utilisées que dans des cas particuliers.

3° Le *pétrissage* est uniquement applicable

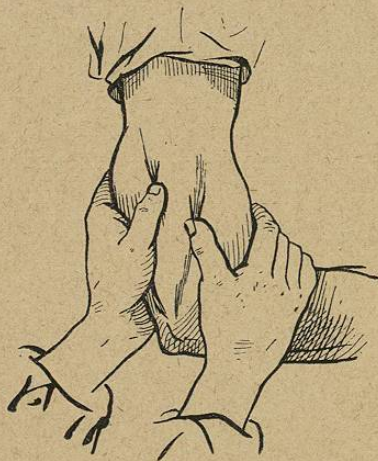


Fig. 6.

aux régions pourvues de volumineuses masses musculaires (bras, cuisse, jambe, nuque, etc.).

Il consiste à saisir à pleines mains les masses

musculaires mises dans le relâchement (par exemple la cuisse en flexion et abduction légère; la jambe : pied en flexion ou extension, suivant qu'on masse les muscles antérieurs ou postérieurs), à les comprimer, en agissant comme si on voulait exprimer *une éponge qui s'imbiberait sans cesse* (voy. fig. 6).

Comme dans toutes les autres manipulations, on doit commencer par pétrir les parties les plus

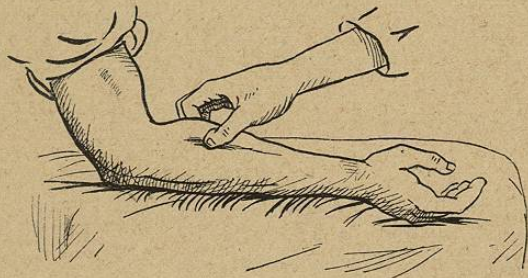


Fig. 7.

périphériques et avancer ainsi dans la direction du cœur.

Lorsque le pétrissage, au lieu d'être fait à pleine main, est pratiqué en saisissant entre le pouce et l'index la partie sur laquelle on veut exercer une sorte d'écrasement, il prend le nom de :

4° **Pincement** (fig. 7). — Cette manipulation ne trouve qu'assez rarement l'occasion d'être appliquée. Elle nous a paru utile dans le massage des ganglions engorgés chroniquement (voy. plus loin).

5° La **percussion** consiste à marteler les tissus à l'aide de la main à laquelle on imprime un mouvement analogue à celui du marteau frappant sur l'enclume.

Si la percussion est légèrement faite, elle prend le nom soit de *tapotement*, soit de *vibration*.

Le tapotement se pratique par une série de petits coups de plat de main.

La vibration s'exécute avec la pulpe d'un ou plusieurs doigts légèrement fléchis sur la paume de la main (main en griffe). Le bras doit rester immobile, l'avant-bras à angle droit et le poignet raide. Les coups doivent être petits, secs, et précipités le plus possible. Son action est surtout efficace dans les névroses. Appliquée tout le long du trajet d'un nerf, elle amène un état anesthésique de la région et ainsi peut être très utilement employée dans certaines névralgies (faciale, sciatique, intercostale).

Si on cherche à rendre la percussion plus active, on doit recourir aux :

Hachures. — Les hachures se pratiquent avec le tranchant de la main dont on frappe les muscles d'un mouvement comparable à celui d'un



Fig. 8.

couteau à l'aide duquel on voudrait hacher de la viande (fig. 8).

Quand l'os n'est recouvert que d'une couche peu épaisse de muscles, les hachures doivent être faites avec beaucoup de douceur et de prudence, et n'être pas douloureuses pour le malade. Vigou-

reusement appliquées sur de fortes masses musculaires (cuisse, dos, épaules), elles déterminent parfois des ecchymoses (taches de sang). (Le masseur doit en être prévenu, afin de n'en pas être inquiété.)

Les hachures ne sauraient être utilement pratiquées que sur des muscles *en état de relâchement*.

Les hachures constituant la manipulation la plus douloureuse, on doit les réserver pour la fin de la séance.

LES MOUVEMENTS PASSIFS

On appelle *mouvements passifs* les mouvements que le masseur fait exécuter au malade, celui-ci demeurant complètement inactif.

Tantôt ce sont des muscles qu'il s'agit de mettre en mouvement, tantôt des articulations. Il s'agit d'éviter aux muscles condamnés à l'immobilité par la douleur, l'inflammation, etc., l'atrophie qui surviendrait à la suite d'une inaction prolongée. Appliqués aux articulations, les mouvements passifs ont pour effet de les assouplir, de faire disparaître les épanchements qui les tuméfient, ou les raideurs qui les fixent dans une atti-

tude vicieuse. Les mouvements passifs activent la circulation et favorisent ainsi la nutrition de la région. Ils préparent enfin le troisième temps du massage, qu'ils rendent moins douloureux au malade.

TECHNIQUE

Appliqués aux *muscles*, les mouvements passifs consistent à donner au tronc ou aux membres des attitudes qui distendent, étirent les masses musculaires sur lesquelles on veut agir (par exemple : dans le torticolis, redresser la tête et la porter vers l'épaule opposée à celle sur laquelle elle se trouvait penchée). La technique varie d'ailleurs avec chaque cas particulier, et sera étudiée au fur et à mesure que nous passerons en revue les différentes affections qui relèvent d'un traitement par le massage.

Appliqués aux *articulations*, ils consistent à imprimer à l'article, et cela avec une force qui variera avec les cas, *tous* les mouvements dont cette articulation jouit à l'état physiologique, c'est-à-dire sur l'homme sain.

La quantité et le nombre de mouvements qu'on peut exiger d'une articulation dépendent de la façon dont elle est construite. Tous les

modes d'articulations peuvent être ramenés à deux types :

Il y a des articulations en charnière ;
— — — en pomme de canne.

Les premières sont celles dans lesquelles les deux segments osseux qui les constituent sont unis entre eux comme par une charnière, et par suite comme le battant d'une porte, par exemple, l'est à son montant. C'est-à-dire que ces articulations n'auront qu'un simple mouvement de va-et-vient, ou, pour parler anatomiquement, qu'un mouvement de flexion et d'extension.

Dans cette catégorie se rangent :

Les articulations des phalanges des doigts et des orteils entre eux ;

L'articulation du cou-de-pied ;

L'articulation du genou ;

L'articulation du coude.

Les articulations dites *en pomme de canne* sont disposées comme la pomme d'une canne dans le creux de la main de celui qui la porte ; c'est-à-dire qu'un des segments osseux renflé en

boule à son extrémité est reçu dans l'autre segment creusé en cavité. On comprend dès lors que le segment à pomme puisse se mouvoir dans tous les sens,

Aussi bien en avant qu'en arrière,
Aussi bien en dehors qu'en dedans,

Et qu'en exécutant l'un après l'autre tous ces mouvements il décrive le mouvement appelé *circumduction*, et qui n'est pas autre chose que le mouvement décrit par « les ailes d'un moulin à vent ».

Dans cette catégorie d'articulations, il faut classer :

La hanche ;

Le poignet ;

L'épaule ;

L'ensemble des segments osseux qui unissent le cou à la tête.

Il ne suffit pas au masseur de bien connaître les différents mouvements propres à chaque articulation. Il doit encore savoir jusqu'à quel point maximum il peut porter sans danger ces mêmes

mouvements dont chacun a sa limite naturelle. Or, pour connaître celle-ci, le masseur ne saurait trouver de meilleur guide que lui-même. Qu'il veuille donc, pour compléter son enseignement, rapporter à *son* articulation l'étendue des mouvements qu'il s'apprête à produire sur l'articulation du malade qui lui est confié, et qu'il n'exige jamais d'une articulation une étendue de mouvements que la sienne n'aura pu lui fournir.

Le troisième temps de la séance consiste à pratiquer :

LES MOUVEMENTS ACTIFS CONTRARIÉS

On entend par là une série d'interventions qui ont pour effet de s'opposer par la force à l'accomplissement d'un mouvement normal que le malade fait effort pour imprimer à une de ses articulations ou à un groupe musculaire.

Complétons cette définition par un exemple emprunté à l'articulation du coude. Le malade, comme on le voit à la figure 9, fait effort pour amener son avant-bras en état de flexion sur le bras (c'est le mouvement actif), tandis que le masseur, saisissant le poignet du malade, cherche à étendre l'avant-bras sur le bras, c'est-à-dire à

s'opposer au mouvement de flexion, à *le contrarier*. L'expérience et l'habileté du masseur serviront à graduer la force qui devra être déployée

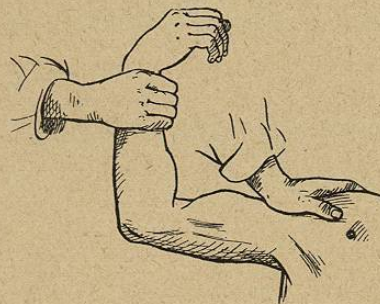


Fig. 9.

dans chaque cas. Toutefois, la règle sera la suivante :

« Le *masseur* doit résister au mouvement, mais ne pas entrer en lutte avec le malade. »

Le but thérapeutique qu'on se propose d'atteindre est analogue à celui qu'on a cherché à obtenir dans le deuxième temps. Ici, on s'adresse surtout aux muscles, dont on cherche, par une

gymnastique forcée, à activer les fonctions affaiblies.

Ces trois temps exécutés, l'œuvre manuelle du masseur est terminée, mais non la séance du massage, qui devra toujours avoir pour complément une série de :

MOUVEMENTS DITS ACTIFS

Il faut entendre par là tous les mouvements que peut arriver à faire exécuter par la région du tronc, ou par le membre en traitement, le malade lui-même, sans recevoir aucune aide et en n'utilisant que diverses attitudes du corps et la mise en contraction de divers groupes de muscles.

Prenons un exemple : Dans le cas de raideur articulaire du coude, le malade aura à terminer la séance par une série de mouvements de flexion et d'extension. Les mouvements actifs sont loin d'avoir l'importance et l'efficacité des mouvements exécutés par le masseur. Le plus souvent ils ne font que servir assez utilement à rendre plus parfaite l'œuvre du massage.

Quand ils sont possibles et faciles, en effet, le malade peut être considéré comme arrivé bien près de sa guérison ; quand ils ne le sont pas en-

core, les tentatives du malade, quelque énergiques et courageuses qu'elles soient, restent souvent sans effet réel.

Ces données générales connues, voyons quelles conditions doivent présider à leur application :

a. Le masseur (ou la masseuse, s'il s'agit de masser une femme) doit être doué d'une certaine force corporelle, être adroit, intelligent et capable ainsi de bien interpréter les indications qui lui seront fournies par le médecin.

Il se présentera toujours proprement vêtu et les bras nus. Il prendra un soin tout spécial de ses mains, qu'il aura pris la précaution de bien laver au savon, avant chaque séance, de façon à ne pas encrasser la région sur laquelle il aura à intervenir. Les ongles seront tenus coupés très courts, afin que la peau du malade ne risque pas d'être blessée. Il y aurait tout avantage à ce que la toilette des mains fût complétée par un bain local (maniluve) antiseptique d'une durée de quatre à cinq minutes.

On pourra utiliser la solution suivante :

Eau.....	1 litre.
Acide borique.....	40 grammes.

b. Le malade, quelle que soit la région du corps qui doit être soumise aux manipulations, reposera sur le *lit de massage*.

Il n'y aura que de rares exceptions à cette règle. Le malade couché résiste moins, en effet, aux efforts du masseur et les rend ainsi plus productifs. De plus, les tendances à la syncope que pourrait provoquer l'excès de douleur sont plus sûrement évitées. Enfin, dans cette attitude, le malade peut, en se déplaçant légèrement, présenter plus facilement au masseur les différents points de la région qui doit subir le massage.

c. La chambre dans laquelle se pratiquera la séance du massage sera maintenue à une température qui ne doit jamais être inférieure à 20°.

d. Le lit de massage est un simple lit de camp sur lequel on étend une couverture, recouverte elle-même d'un drap qui devra être renouvelé pour chaque malade.

S'il s'agit de pratiquer un massage général, le malade sera complètement nu ; s'il s'agit d'un massage local, la région seule sur laquelle on doit agir sera mise à nu et débarrassée de tout lien constricteur (jarretière, cravate, etc.).

La région à masser ne reposera sur le lit que par l'intermédiaire d'un coussin de sable fin, enveloppé par une toile imperméable de façon qu'il puisse être lavé et essuyé après chaque séance.

Quatre coussins suffisent pour parer à tous les besoins :

Deux coussins longs (trois fois plus longs que larges) destinés à être placés sous les membres ;

Deux petits coussins carrés utilisés pour soutenir une articulation ou une extrémité de membre par exemple.

e. Avant de commencer toute manipulation il faudra avoir pris soin : 1° de laver, si possible, la région sur laquelle on va agir, ou tout au moins la partie sur laquelle s'exercera le summum d'efforts de la part du masseur. Ce lavage sera d'abord fait à l'eau savonneuse tiède et complété par un rinçage, pour lequel on emploiera la solution antiseptique formulée plus haut. Ces soins de propreté auront pour effet d'épargner au malade des poussées de furoncles qui se produisent quelquefois sur les régions soumises à des frictions trop souvent répétées et qui ont pour conséquence fâcheuse d'amener l'interruption du traitement.

En outre, la région, après avoir été lavée et