

effleurages plus ou moins accusés le long du muscle, en procédant toujours *du centre à la périphérie*. On pourra utilement y ajouter la pratique de tapotements légers donnés de l'extrémité du doigt au niveau des insertions des tendons (voy. fig. 56).

Dans les cas d'inflammations étendues ou profondes [conjonctivites, épiscléritis (inflammation de la sclérotique), irido-choroïdites], dans les cas où il y a lieu de remédier au trouble de la vision par défaut amétropique (hypermétropie), dans les troubles du corps vitré, dans les cas d'embolie de l'artère centrale de la rétine, le massage, tout en bénéficiant des autres modes de manipulations, devra surtout être pratiqué *en tourbillon*.

CHAPITRE XV

DU MASSAGE GÉNÉRAL DIT « MASSAGE HYGIÉNIQUE »

Le massage général peut être prescrit :

1° Dans un but thérapeutique contre la neurasthénie, l'anémie, la chlorose, l'obésité, le diabète, la chorée, l'hystérie, les intoxications par le plomb, le mercure, la morphine, l'abus du tabac, tous les états cachectiques, tels que ceux qui sont par exemple les conséquences du scorbut, de l'impaludisme, de la syphilis, etc.

2° Dans un but simplement hygiénique.

Mis à part les troubles apportés par la pénétration dans l'économie des nombreux microbes pathogènes et des toxines engendrées par eux (ainsi que cela se produit dans la fièvre typhoïde, la dysenterie, etc.), l'état de santé, qui n'est que le bon état physiologique, est la conséquence de

l'équilibre qui s'établit entre l'élimination au dehors des éléments usés et inutiles, et leur remplacement par des éléments neufs introduits par la nutrition. Tout acte favorisant cet échange constitue une intervention salutaire. Le massage relève essentiellement de ce mode d'action.

Son heureux effet sur la circulation ne saurait être contesté. L'impulsion éprouvée par le sang se traduit par une coloration plus vive de la région traitée. En activant la circulation artérielle, le cours du sang veineux et de la lymphe, le massage hâte la destruction et le transport au loin des éléments frappés de mort, rétablit la nutrition dans les points où elle est interrompue par une compression quelconque, chasse les granulations graisseuses qui se déposent dans le protoplasma des cellules, détache les concrétions calcaires qui se forment dans les tissus, dans les cryptes folliculaires des articulations et des gaines synoviales, sur les parois des vaisseaux, sur les membranes, et devient ainsi un remède préventif de l'obésité, de la goutte, du rhumatisme articulaire, de l'artériosclérose.

L'absorption interstitielle est donc augmentée non seulement par la suractivité imprimée à la circulation, mais encore par la division des pro-

duits pathologiques ou normaux, accumulés dans les interstices musculaires et les mailles du tissu cellulaire. De cette action de rénovation, il résulte une aptitude fonctionnelle plus grande des organes soumis au traitement massothérapeutique. Une cure de massage d'un mois chez un individu normal augmente le poids du corps, l'appétit, la force musculaire, le sommeil et l'aptitude au travail.

Il consiste en un massage de toutes les régions du corps et, pour chacune d'elles, dans des manipulations s'adressant successivement :

- a.* A la peau.
- b.* Aux masses musculaires.
- c.* Aux articulations.

L'ensemble des régions peut être décomposé en quatre départements :

- I. — Les membres supérieurs.
- II. — Les membres inférieurs.
- III. — Le tronc (subdivisé en régions antérieure et postérieure).
- IV. — Le cou.

TECHNIQUE

POSITION DU MALADE. — *Le malade s'étend nu sur le lit de massage; mais une couverture ou un drap servent à protéger contre le refroidissement les régions sur lesquelles le moment d'intervenir n'est pas encore venu. Avec un peu de pratique, le masseur peut arriver à ne donner à la séance qu'une durée de vingt à trente minutes.*

I

MASSAGE DES MEMBRES SUPÉRIEURS

Comprend le massage appliqué :

A la main,
A l'avant-bras,
Au bras,
A l'épaule.

On doit masser successivement chacun des membres supérieurs, et à chacun d'eux pratiquer des manipulations.

a. Sur la peau. — On fait d'abord à sec des frictions douces *avec le plat de la main*, et toujours dans une direction centripète (voy. fig. 1), puis les frictions deviennent plus fortes et peuvent être même pratiquées avec un gant de crin ou une brosse. Elles doivent être poussées jusqu'à ce que la peau prenne une teinte rouge et devienne légèrement tuméfiée.

b. Sur les muscles. — La région doit être en ce moment enduite d'un léger badigeonnage à la glycérine. Les manipulations nous sont connues et consistent en :

Pressions centripètes (de la périphérie vers le cœur),

Tapotements,
Pétrissage,

Hachures que l'on doit éviter de pratiquer :

- 1° Au niveau du pli du coude ;
- 2° Sur la face interne du bras.

Il est, en effet, certains endroits du corps où nous avons appris à ne point pratiquer ce dernier

mode de manipulations, car ces hachures seraient dangereuses en ces points-là, parce qu'elles ris-

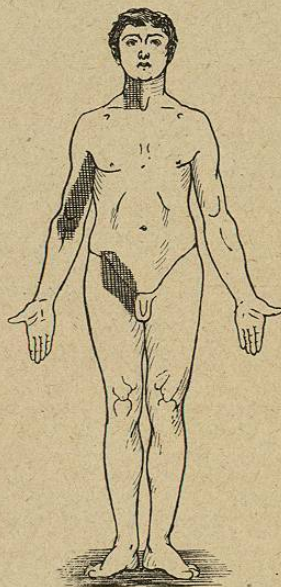


Fig. 58.

queraient de traumatiser de gros vaisseaux (artères et veines) qui sont là superficiellement placés.

Les schémas ci-joints sont destinés à rappeler

au masseur les points divers sur lesquels il devra éviter de pratiquer des hachures et qui sont :

A la face antérieure du corps (fig. 58) :

- 1° Les régions du cou ;
- 2° La face interne du bras ;
- 3° Le pli du coude ;
- 4° Le pli de l'aîne ;
- 5° La face antérieure de la cuisse sur une étendue de 6 centimètres au-dessous du pli de l'aîne ;
- 6° La face interne de la cuisse dans son tiers moyen ;
- 7° La face dorsale du pied.

A la face postérieure (fig. 59) : Le creux du jarret.

c. Sur les articulations. — Des mouvements passifs seront imprimés aux articulations :

Des doigts,
Du poignet,
Du coude,
De l'épaule.

Ces mouvements devront être portés à leur maximum.

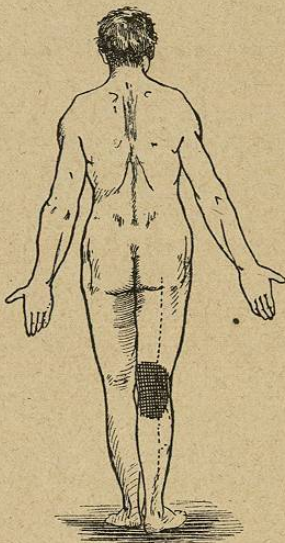


Fig. 59.

Ils devront être exécutés assez rapidement, et devront être renouvelés une dizaine de fois pour chaque articulation.

II

MASSAGE DES MEMBRES INFÉRIEURS

Les temps sont identiques à ceux que nous venons de décrire pour les membres supérieurs, c'est-à-dire que l'on opère successivement sur la peau, les muscles, et sur les articulations.

Le malade conserve la position prise au début de la séance tant qu'il s'agira de ne masser que la région antérieure des membres inférieurs (se souvenir ici des points sur lesquels il est interdit de pratiquer des hachures).

Quand sera venu le moment de procéder au massage des muscles de la région postérieure, le malade se couchera sur le ventre. Le masseur évitera de pratiquer de fortes pressions au niveau du creux du jarret.

Pour la pratique des mouvements passifs à appliquer à l'articulation :

Du cou-de-pied,
Du genou,
De la hanche,

Le malade reprend la position première (couché sur le dos).

III

MASSAGE DU TRONC

Se pratique :

D'abord sur la face antérieure ;
Puis sur la face postérieure.

Face antérieure. — La face antérieure comprend :

a. La *face antérieure du thorax (poitrine)* qui s'étend de la base du cou au creux de l'estomac (creux épigastrique) et qui latéralement correspond à toute la région des côtes. Le massage consistera ici en pressions méthodiques exercées avec le **plat des pouces** et le **talon de la main** transversalement, de la portion (sternale) médiane sur les côtés *dans le sens des flèches (c, c, c, fig. 60)*.

Des pressions plus fortes pourront être pratiquées sur les portions qui s'étendent entre la clavicule et le mamelon (à hauteur des muscles

pectoraux, R, R), lesquels auront tout d'abord été placés dans un état de relâchement, par le rapprochement des bras contre le tronc.

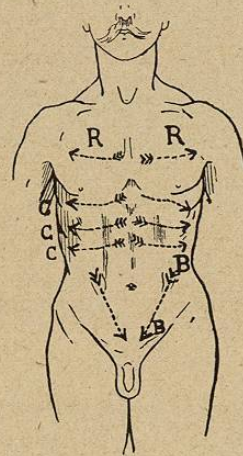


Fig. 60.

b. La *région de l'abdomen.* — Le massage de l'abdomen doit se faire avec douceur et consistera seulement en effleurage et pressions méthodiques sans percussion d'aucune sorte.

Ces manipulations seront faites dans le sens de la direction des muscles (BB, fig. 60) ; ces mus-

cles eux-mêmes seront mis en relâchement par une attitude spéciale du malade (cuisses légèrement fléchies sur le ventre).

Éviter les pressions au niveau du creux épigastrique.

Face postérieure du tronc. — Se reporter à la technique appliquée au lumbago et dont le masseur reproduira point par point le premier temps seulement (effleurage, pressions méthodiques, hachures).

IV

MASSAGE DU COU

Le malade est assis sur le bord du lit, les jambes pendantes, la tête en extension légère.

Les manipulations seront pratiquées d'abord sur la région antérieure, puis sur la région postérieure.

a. Région antérieure. — La technique reproduira les trois temps décrits dans le traitement du torticollis.

b. Région postérieure ou nuque. — Le malade fléchira légèrement la tête de façon à étendre

la région de la nuque, sur laquelle le masseur pratiquera l'*effleurage*, suivi de pressions méthodiques (de haut en bas) qui s'étendront de la naissance du cou à celle des épaules.

La région comporte ici, en raison de son épaisse musculature, le traitement complémentaire par le pétrissage, le pincement et les hachures.

La séance sera close par une douche générale (d'une durée de deux minutes), et suivie d'une friction au gant de crin.

CHAPITRE XVI

HYDROTHÉRAPIE

L'hydrothérapie constitue une façon de traitement des maladies et plus spécialement des maladies chroniques par l'usage exclusif de l'eau froide.

En ce qui nous occupe, l'hydrothérapie peut être considérée comme un sérieux adjuvant du massage et c'est à ce titre que le masseur devra apprendre à l'utiliser.

L'usage thérapeutique de l'eau froide se rattache aux trois principaux modes suivants :

- 1° Le bain ;
- 2° L'affusion ;
- 3° La douche.

Le **bain** consiste dans le séjour plus ou moins prolongé du corps ou d'une partie du corps dans

l'eau froide. Dans les salles d'hydrothérapie on a recours, pour baigner le corps, à la piscine.

La *piscine* est un réservoir, un bassin le plus souvent creusé dans le sol, assez grand pour que le malade puisse s'y agiter, et assez profond pour que l'eau qui l'emplit atteigne par son niveau les épaules d'un homme placé dans la station debout (le séjour d'un malade dans la piscine ne saurait dépasser deux minutes).

L'*affusion* consiste à verser en masse et seulement de quelques centimètres de hauteur une certaine quantité d'eau sur une région quelconque du corps.

Elle est peu employée dans les salles d'hydrothérapie et on lui substitue, aussi bien qu'au bain de piscine, la douche.

La *douche* diffère de l'affusion en ce que l'eau est versée d'une plus grande hauteur, et atteint par suite les téguments avec une force de projection capable de produire des effets locaux dont la thérapeutique tire profit.

Son application nécessite l'installation d'un réservoir d'eau à une hauteur qui varie entre 6 et 12 mètres; si le réservoir était placé plus haut