

CHAPITRE XVI

HYDROTHERAPIE

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

que 12 mètres, la colonne d'eau qu'il fournirait serait trop puissante et contusionnerait les tissus.

Ce réservoir alimente tous les appareils destinés à la douche.

Ces appareils sont aussi variés dans leurs formes que dans leurs applications.

Les principaux servent à administrer :

- La douche : en colonne ;
- en pluie ;
- en cercle ;
- à jet mobile ;

Les douches locales :

- Douche lombaire ;
- périnéale ;
- ascendante.

Dans la *douche en colonne*, dite encore à *jet vertical* (fig. 61), l'eau s'échappe (en colonne) d'un embout de tuyau appliqué contre le plafond de la salle et pendant verticalement.

Le calibre de l'embout est en moyenne de 0^m,03 de diamètre. Dans ces conditions la colonne d'eau que nous supposons puisée à un réservoir

installé à 10 mètres de hauteur est assez puissante pour agir efficacement sur les régions qu'elle atteint, et pour qu'on doive éviter soigneusement de l'appliquer sur la tête des malades.

La douche en colonne est peu utilisée et avan-

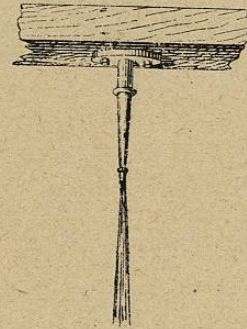


Fig. 61.

tageusement remplacée par la douche à jet mobile.

Lorsque, à l'extrémité d'un tuyau installé comme précédemment, on visse une large pomme d'arrosoir, on transforme la douche en colonne en :

Douche en pluie (voy. fig. 62). — La surface de la pomme doit être plane et non convexe, de façon que l'eau tombe en filets verticaux.

Cette variété de douche est surtout employée quand il s'agit d'obtenir une réaction vive et rapide.

Dans un même but on utilise aussi :

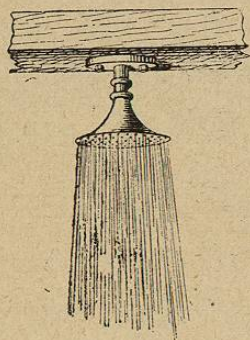


Fig. 62.

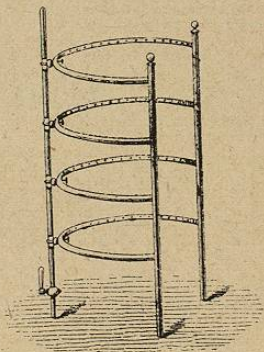


Fig. 63.

La douche en cercle (voy. fig. 63). — Une série de demi-cercles creux superposés et percés de trous sur leur face concave laissent échapper l'eau en jets très fins.

A chacun des cercles est annexé un robinet qui permet de fermer ceux qui correspondent à la région qu'on ne veut point doucher.

Le malade est placé debout au centre de l'appareil.

L'appareil du modèle ci-dessous est destiné à l'application de douches locales de divers ordres (fig. 64).

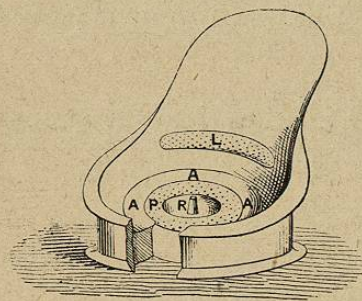


Fig. 64.

C'est un bain de siège en zinc, fortement échauffé sur sa partie antérieure.

Une série de robinets placés sur le côté et en dehors de l'appareil permet de faire fonctionner, une fois le malade assis en A :

1° *La douche lombaire* (L). — Le dos du fauteuil est percé, à la hauteur des lombes du malade assis, de nombreux trous par lesquels l'eau est projetée en jets fins.

2° *La douche périnéale*. — L'eau s'échappe en jets verticaux de la couronne P.

3° *La douche ascendante.* — Du centre du cercle qui sert de siège, se dégage un embout R qui projette en forme de jet une colonne d'eau qui frappe directement l'orifice anal et pénètre, selon la force du jet, plus ou moins haut dans l'intestin rectum.

Mais on peut très utilement substituer à tous ces divers appareils :

La douche à jet mobile. — L'appareil est en tout point analogue à la lance d'arrosage. L'eau du réservoir est amenée dans un long tuyau de caoutchouc pourvu d'un embout de cuivre au travers duquel l'eau s'échappe en une colonne que le doucheur dirige à son gré sur telle ou telle partie du corps.

Pour transformer cette douche en colonne en douche en pluie (ou jet brisé), il suffit que le doucheur place l'extrémité de son pouce au-devant de l'ouverture de l'embout, de façon à dévier le jet, à l'étaler et à pouvoir ainsi le faire retomber en pluie sur le malade.

Lorsqu'il s'agit d'appliquer au moyen de cet appareil une douche locale à un membre ou segment de ce membre, le malade s'abrite derrière un écran de bois (fig. 65) percé d'un trou au tra-

vers duquel le membre à doucher reste engagé. Cela permet de prolonger la séance beaucoup plus longtemps qu'on ne l'aurait pu faire si le

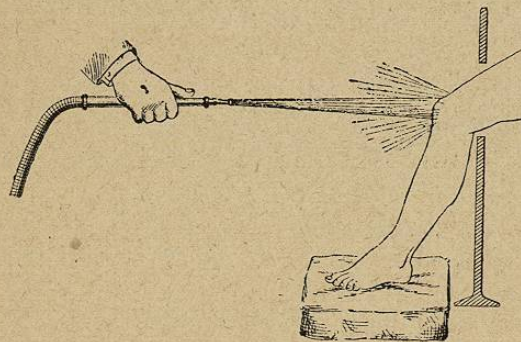


Fig. 65.

malade avait dû préalablement subir une douche générale.

TECHNIQUE

Durée d'une application hydrothérapique.

Il est impossible de fixer cette durée d'une manière absolue.

Elle dépend, en effet, des dispositions morbides et physiologiques des sujets soumis à l'hydrothérapie.

On doit admettre toutefois que :

La douche générale (celle dans laquelle toutes les parties du corps sont atteintes par l'eau) ne doit pas durer plus de deux minutes.

La douche locale, quand elle est appliquée dans des conditions telles que les parties du corps autres que la partie visée ne sont pas atteintes par le jet, peut être donnée pendant cinq minutes.

Si les parties voisines de la région douchée ne peuvent être garanties par un écran (tronc, ventre, etc.), la douche locale consistera alors, après avoir rapidement douché toutes les régions, à diriger plus spécialement le jet sur la partie malade. Dans ce cas, la douche ne devra pas avoir plus de deux minutes de durée.

Le doucheur doit savoir qu'*une douche trop courte n'a jamais d'inconvénients ; qu'une douche trop longue est toujours dangereuse.*

Température de l'eau.

La meilleure eau pour le traitement hydrothérapique est celle qui présentera une température variant de 4° à 9° (ce qui est surtout facile à obtenir avec de l'eau de source).

Dans tous les cas, pour être efficace, l'eau doit rester à une température inférieure à 14° centigrades.

La chambre dans laquelle le malade se déshabillera sera chauffée entre 20° et 25°.

Le malade sera à jeun ou tout au moins à trois heures de son dernier repas.

Il se présentera à la douche la tête découverte, et ce ne sera qu'exceptionnellement qu'il se coiffera d'un bonnet de toile caoutchoutée destiné à protéger la région.

Pour l'administration de la douche, le baigneur suivra très exactement les indications portées sur la feuille de massage (relatives à la durée et au mode hydrothérapique).

Si aucune indication spéciale ne lui est donnée, il pourra procéder de la façon suivante :

1° Le malade sera soumis pendant quelques secondes à la douche en pluie, qui sera immédiatement suivie d'une douche à jet mobile.

Le baigneur utilisera successivement :

Le jet plein : Pour doucher les membres et la face postérieure du tronc.

Le *jet brisé* : Pour atteindre les régions de la tête, du cou, de la poitrine et de l'abdomen.

Durée totale maximum : deux minutes.

2° Friction sèche que le doucheur, après avoir essuyé le malade, pratiquera à l'aide d'un linge sec ou, mieux, d'un gant de crin.

Cette phase du traitement est des plus importante et le baigneur ne cessera les frictions que lorsqu'elles auront amené une rougeur générale de la peau et que le malade accusera une sensation de chaleur.

Il sera prescrit au malade de ne point quitter la salle avant d'avoir pratiqué quelques séries de mouvements actifs. Il devra dans tous les cas, au sortir de la salle d'hydrothérapie, se livrer à la marche et éviter le repos dans l'immobilité du corps.

Le traitement par l'hydrothérapie peut être pratiqué en toute saison. Les effets en sont même plus puissants en hiver. Il y aura lieu seulement dans ce cas de veiller avec le plus grand soin à favoriser la réaction de chaleur qui peut plus facilement manquer. Pour cela il suffira d'insister davantage sur les frictions.

Une seule douche par jour suffit le plus souvent. Dans certaines circonstances, toutefois, deux peuvent être nécessaires et devront être alors administrées l'une le matin, l'autre dans l'après-midi, quelques heures avant le repas du soir.

DU BAIN CHAUD

Le bain est dit :

Entier, quand tout le corps est immergé ;

Local, quand une partie du corps seulement est mise en contact avec l'eau.

Le bain local change en outre de dénomination selon la partie immergée.

C'est le *pédiluve* (s'il s'agit d'un bain de pied).

Le *maniluve* (s'il s'agit d'un bain de main).

Le *demi-bain* (lorsque le malade est assis dans le récipient d'eau, de telle sorte que la poitrine, les bras et la tête émergent).

Le *bain de siège* (lorsque le bassin seulement est plongé dans le bain, le malade n'est qu'assis dans l'eau).

Le bain est dit :

Simple, lorsqu'il est pris dans l'eau douce (eau de pluie, de rivière ou d'étang, etc.).

Médicamenteux, lorsque l'eau du bain est additionnée d'une substance médicamenteuse.

Les bains peuvent être pris :

Froids,
Tièdes,
Chauds.

Les premiers relèvent du traitement hydrothérapique et consistent en bains de rivière ou de piscine.

Les bains tièdes et chauds sont pris dans des baignoires.

Les bains tièdes sont ceux dont l'eau est à une température qui varie entre 25° et 30° centigrades.

Les bains chauds ont une température de 37° à 40°.

La température de l'eau du bain est indiquée par un thermomètre spécial (dit *thermomètre de bain*, voy. fig. 66), qui doit rester plongé dans l'eau pendant la préparation du bain.

Ce thermomètre ne diffère d'un thermomètre ordinaire que par une construction adaptée à son

usage. Il est maintenu à la surface de l'eau par un flotteur en liège (F); sa graduation est faite d'un côté (celui qui est marqué d'un R) en degrés

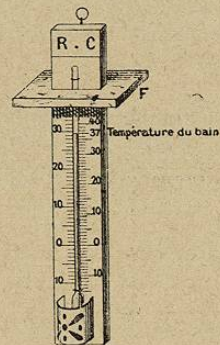


Fig. 66.

Réaumur dont le baigneur n'aura pas à tenir compte.

Tout au contraire, l'autre côté (surmonté de la lettre C) est gradué en degrés centigrades, et c'est là que le baigneur doit lire la température du bain. Le baigneur reconnaîtra ce degré en tenant compte du niveau supérieur de la colonne du liquide rouge et en lisant sur l'échelle des degrés centigrades le numéro de la division à laquelle ce niveau correspondra.

En aucun cas la température d'un bain dit *chaud* ne devra dépasser 40° et le plus souvent elle devra être maintenue à 37°.

TECHNIQUE DE LA PRÉPARATION D'UN BAIN CHAUD

1° A l'aide d'une éponge ou, mieux, d'une brosse imprégnée de savon noir et trempée dans l'eau chaude, le baigneur procédera à un nettoyage parfait des parois de la baignoire, afin d'en détacher les détritiques épidermiques qui pourraient y adhérer et devenir des moyens de contagion.

Un drap propre pourra en outre être étalé dans l'intérieur de la baignoire, de façon à éviter tout contact du corps avec les parois.

2° Les deux robinets sont lâchés de telle sorte que le robinet d'eau chaude coule à plein jet, tandis que celui d'eau froide n'est ouvert qu'à demi.

Quand la baignoire est à moitié remplie, et que le baigneur a opéré le mélange intime de l'eau froide et de l'eau chaude en plongeant la main jusqu'au fond du bain et en agitant l'eau dans tous les sens, le thermomètre est placé à la surface de l'eau, et au bout de quelques minutes,

selon que son niveau indique que l'eau du bain est à une température trop élevée ou trop basse, le baigneur ouvre le robinet d'eau froide ou chaude.

La baignoire doit être remplie jusqu'aux deux tiers de sa capacité.

Il est admis que la quantité d'eau nécessaire pour un bain varie entre 250 et 300 litres.

La durée d'un bain ne doit pas être inférieure à vingt minutes et supérieure à trois quarts d'heure.

LES BAINS MÉDICAMENTEUX

Seront préparés d'après la technique ci-dessous indiquée. Ils ne diffèrent des bains simples dans leur préparation qu'en ce qu'on y fait dissoudre à un moment donné les principes médicamenteux.

Alors que les bains ordinaires sont préparés dans des baignoires en zinc, certains bains médicamenteux (ceux qui contiennent des préparations métalliques, sulfureuses, etc.), et qui par ce fait seraient susceptibles d'attaquer les parois des baignoires habituellement en usage, doivent être préparés dans des baignoires en bois ou en fonte émaillée.

On peut préparer dans les baignoires *ordinaires* :

Le **bain alcalin**. Carbonate de soude cristallisé, 500 grammes. Faire dissoudre dans l'eau du bain le sel grossièrement pulvérisé.

Le **bain d'amidon**. Amidon de froment, 500 grammes. Délayer l'amidon dans 5 litres d'eau froide et verser dans l'eau du bain.

Le **bain aromatique**. Espèces aromatiques, 100 grammes; eau bouillante, 10 kilogrammes.

Faire infuser pendant une heure, passer, exprimer, et ajouter à l'eau du bain.

Le **bain savonneux**. Savon blanc, 500 grammes. A faire dissoudre simplement dans l'eau du bain.

Le **bain de sel**. Sel marin, 500 grammes. Faire dissoudre le sel dans le bain.

Le **bain sinapisé**. Le plus habituellement est prescrit comme bain local (pédiluve et maniluve sinapisés). Farine de moutarde, 100 grammes; eau froide, 250 grammes.

Délayer la poudre dans de l'eau froide, et verser dans l'eau du bain.

Prendre soin de recouvrir le récipient d'un drap plié en plusieurs doubles, de manière à éviter au malade les évaporations irritantes qui se dégagent du bain.

Le **bain de son**. Son de froment (recoupette), 1 000 grammes; eau, 10 kilogrammes.

Faire bouillir pendant un quart d'heure, passer et ajouter à l'eau du bain.

On peut substituer à ce mode de préparation quelque peu compliqué l'artifice suivant : le son est enfermé dans un petit sac de toile qu'on laisse plongé dans l'eau en recommandant au malade de soumettre, pendant la durée du bain, le sac à une série de pressions manuelles.

On devra préparer dans des baignoires *en bois* ou *en fonte émaillée* :

Le **bain de sublimé**. Bichlorure de mercure, 20 grammes; chlorure de sodium, 20 grammes; eau, 200 grammes.

Dissolvez ensemble les deux sels dans l'eau et ajoutez à l'eau du bain.

Dans les hôpitaux militaires, le pharmacien ne

doit délivrer cette substance toxique qu'au médecin de garde, qui devra la verser lui-même dans la baignoire.

Le *bain sulfureux*. Polysulfure de potassium solide, 100 grammes.

Dissoudre dans une quantité suffisante d'eau et verser dans l'eau du bain.

Les émanations des bains sulfureux altérant tous les métaux, il sera recommandé aux malades de n'introduire dans leur cabinet de bain aucun objet capable de subir ces altérations (tel que montre, chaîne, habits à boutons ou galons de métal).

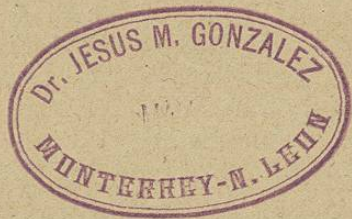


TABLE DES MATIÈRES

	Pages.
PRÉFACE.....	5
Considérations générales sur le massage.....	9
La technique du massage.....	12
PREMIÈRE PARTIE. — Technique générale	13
Massage proprement dit.....	13
Les mouvements passifs.....	22
Les mouvements actifs contrariés.....	26
Mouvements dits <i>actifs</i>	28
DEUXIÈME PARTIE. — Technique particulière	37
CHAPITRE I ^{er} . — MASSAGE APPLIQUÉ AUX ARTICULATIONS..	39
Arthrites rhumatismales	39
Affections articulaires d'ordre traumatique.....	42
I. — Entorse ou foulure.....	43
II. — Luxations récentes réduites.....	51
III. — Affections des synoviales tendineuses.....	52
IV. — Épanchements intra-articulaires.....	54
V. — Raideurs articulaires.....	56