

Dolomail

Retrouvez Dolomailsurwww.zitha.lu

Edtion: ZithaKlinik
 Responsable: Groupe Algo
 Comité de Rédaction:
 Dr Marco Klop, Sylvie Vincent
 Mise en page: Danielle Conrard
 Photo: Maryse Landfried
 Impression en interne
 Parution semestrielle
 800 exemplaires-06/2009
 www.zitha.lu

N°5

1^e semestre 2009

Sommaire

Acupuncture et douleur	p. 1
L'apport de la psychomotricité dans le traitement des patients souffrant de douleur chronique	p. 2
Le toucher massage	p. 3
Formations continues	p. 4

Chers lecteurs de Dolomail, L'année suit son cours, l'été approche et avec lui s'annonce les grandes vacances. Grand temps donc de s'y préparer, mentalement et physiquement. Certains envisagent des vacances dans un endroit calme ou un paysage idyllique, pour d'autres il s'agira peut-être d'un voyage dans un pays exotique à la découverte d'autres cultures, ou autre chose.

Et bien dans DOLOMAIL, nous sommes aussi partis à la découverte de pratiques exotiques. L'acupuncture et le toucher-massage

peuvent, l'une comme l'autre, procurer à son bénéficiaire un sentiment de bien-être physique et moral. Il s'agit aussi d'une évasion de la vie réelle vers l'imaginaire, le jardin secret, dans lequel douleur physique et morale sont bannies. Des vacances minutes en quelque sorte, une pause dans la vie quotidienne. A découvrir !

Vous souhaitant bonne lecture et excellente préparation pour vos vacances, j'espère vous retrouver plein d'énergie à la rentrée.

Bonnes vacances

Acupuncture et douleur

L'acupuncture consiste à insérer de très fines aiguilles en des points précis de la peau, en vue de stimuler ou d'équilibrer la circulation de l'énergie vitale.

En médecine traditionnelle chinoise (MTC) le terme Qi (chi) est utilisé pour désigner cette énergie qui d'après elle circule continuellement dans le corps en empruntant 14 canaux appelés méridiens. Le long des méridiens sont situés 360 points à l'aide desquels on peut influencer le circuit de l'énergie.

Jusqu'à présent on n'a pas réussi à identifier ni les méridiens ni les points d'acupuncture. On les considère comme des symboles utiles pour la pratique de l'acupuncture. Le principe Qi ou énergie vital doit être considéré lui aussi comme un symbole existant dans la philosophie chinoise. L'énergie vitale circule dans le corps entre deux pôles ou forces opposées appelées yin et yang. Cette alternance est la base de la conception chinoise de l'univers. Yang et le pôle positif, yin le pôle négatif.

Les maladies et les douleurs résultent d'une rupture de l'équilibre entre yin et yang. En cas de douleur la thérapie s'attache principalement à corriger le déséquilibre yin-yang. Le domaine de l'acupuncture est essentiellement le traitement des douleurs dues à des troubles fonctionnels par stagnation de l'énergie vitale. Si les douleurs sont dues à des troubles lésionnels importants et irréversibles un traitement par acupuncture sera général décevant. Le traitement d'une algie par acupuncture est d'autant plus efficace qu'il est plus précoce parce que le déséquilibre de l'énergie n'a pas encore eu le temps de créer une lésion susceptible d'entretenir la douleur et de rendre le traitement plus long et plus délicat. Le nombre de séances d'acupuncture nécessaire varie en général de six à douze. Il est fonction avant tout de l'importance du déséquilibre de l'énergie et de l'existence ou non d'une lésion.

Pour renforcer l'action des aiguilles on peut se servir d'un courant électrique

de faible intensité. On parle alors d'électro-acupuncture.

En Chine, on utilise beaucoup la moxibustion pour mobiliser la circulation de l'énergie vitale. Elle consiste à brûler une mauvaise herbe (*Artemis vulgaris*) aux points d'acupuncture.

À la place de la moxibustion on peut utiliser d'autres sources de chaleur comme les rayons infrarouges. À côté de l'acupuncture classique, d'autres techniques sont utilisées soit seules, soit en combinaison avec elle pour atteindre une action antalgique. Ce sont l'acupuncture auriculaire, l'acupuncture du scalp (Japon), l'acupuncture des mains (en Corée) et la réflexothérapie plantaire. À la place des aiguilles on peut utiliser le soft laser pour stimuler les points d'acupuncture. L'acupuncture serait-elle à la fin une réflexothérapie comme il en existe plusieurs en médecine alternative?

Dr Antoine CLOOS
 Médecin anesthésiste consultant
 "Clinique de la Douleur"



L'apport de la psychomotricité dans le traitement des patients souffrant de douleur chronique

La rééducation psychomotrice est un traitement neuro-psycho-physiologique qui agit par l'intermédiaire du corps. Elle vise, dans un but psycho-physiologique et psychique, à maintenir ou rétablir les mécanismes des fonctions perceptivo-motrices, mentales et comportementales en fonction de l'évolution de l'individu dans son environnement (Définition proposée par le Conseil Supérieur des professions para-médicales).

La psychomotricité est une approche globale du corps pris dans ces rapports à l'espace et au temps, au réel, à l'imaginaire, et à l'inconscient individuel.

La spécificité de la rééducation psychomotrice est l'approche corporelle qui permet d'améliorer le psychisme à travers l'exercice physique et la connaissance du corps, d'accéder à un meilleur confort physique, à une meilleure communication de la personne avec son entourage.

L'exercice psychomoteur regroupe un ensemble de thèmes en relation les uns avec les autres :

1. Motricité : motricité globale, dissociation, coordination, motricité fine
2. Schéma corporel, latéralité
3. Organisation temporo-spatiale
4. Relaxation / détente

« La douleur est une expérience émotionnelle et sensorielle désagréable, associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle ou décrite dans des termes évoquant une telle lésion » (Association internationale d'Etude sur la Douleur).

Sous l'effet de la douleur le patient adopte des positions et attitudes antalgiques ; il sent sa liberté de mouvements et son espace d'action réduit. La douleur ralentit son initiative motrice et il doit trouver des nouveaux repères corporels.

La relation à soi-même et avec son entourage est également touchée: le patient trouve refuge dans la plainte ou se repli sur lui-même. Il va mobiliser toute son énergie sur la zone douloureuse tout en désinvestissant le reste de son corps.

Le vécu corporel douloureux bouleverse toute la psychomotricité du patient, émotionnellement il va l'exprimer par l'agressivité, la peur, l'angoisse, l'indifférence ou encore le repli. La psychomotricité aide la personne à réapproprier son corps :

- mieux connaître son corps, être à l'écoute de son corps, de ses sensations;
- mettre des mots sur son ressenti
- repérer ses limites corporelles
- repérer et prendre conscience des positions et attitudes antalgiques spontanément prises par la personne tout en l'aidant à s'ouvrir à d'autres positions et attitudes
- faire participer la respiration



Dans le cadre du soulagement des douleurs, le psychomotricien propose des séances de relaxation médicale :

- la sophrologie
- le training autogène
- la méthode selon Jacobson
- la réflexologie plantaire
- l'hypnose
- l'aromathérapie
- la médiation corporelle

Chaque séance de relaxation médicale comprend :

- Un entretien d'évaluation de la douleur à ce jour
- La séance de relaxation
- Un feedback de la séance reçue

Le patient est adressé chez le psychomotricien sur base d'une ordonnance médicale.

Un premier bilan psychomoteur/entretien est réalisé avec le patient afin d'évaluer l'impact de la douleur sur la qualité de vie et connaître aussi le début/l'origine des douleurs. Ensuite un projet thérapeutique est proposé au patient.

Joëlle HOFFMANN
Psychomotricienne
ZithaKlinik

Le toucher massage

Depuis 2007, la ZithaKlinik a mis en place cette formation continue pour les soignants dans le cadre de l'amélioration de la prise en charge de la douleur globale du patient. [Comment le toucher massage va-t-il aider à soulager?](#)

LE MASSAGE - COMMUNICATION

Nous parlons du massage-message. Nous sommes tous, plus ou moins, familiarisés avec la tension musculaire souvent localisée dans le muscle trapèze où nous portons littéralement le poids du monde mais aussi dans divers endroits du corps, selon la psychologie corporelle propre à chacun.

Le massage est un moyen relationnel. Il permet la mise en confiance de la personne. Il est bien entendu que nous ne parlons que du massage superficiel et non des massages spécialisés des masseurs kinésithérapeutes.

Depuis toujours, les hommes ont appris ses vertus et l'utilisent pour mieux vivre ou soigner. Il y a une dimension culturelle: on le pratique dans toutes les civilisations.

Le massage nous "touche" bien au-delà de la peau, des muscles, des organes profonds: il nous atteint dans la totalité de notre être, aide à la prise de conscience et à l'unification corporelle.

Celui qui touche, qui prodigue les soins, apporte au soigné, une foule de sensations et d'émotions qui le marquent profondément. "Aider les gens à se sentir mieux" est la finalité du massage.

On redécouvre à travers le toucher des communications avortées, des contacts esquivés, des sentiments refoulés, ... mais aussi un lien privilégié d'intervention thérapeutique. On pleure, on respire mieux, on s'approprie, on s'adapte, on guérit intérieurement, ...



LE TOUCHER MASSAGE EN PRATIQUE

Le massage mérite que les soignants lui accordent un intérêt renouvelé comme mode de communication et d'intervention.

La manière de réaliser le massage est basée sur des gestes simples, englobant, reliant, unifiant les différentes parties du corps.

Il existe des conditions préalables à tout massage, à savoir:

- Chaque séance doit commencer par une première approche, le pré-contact, moment capital.
- Le soignant doit être attentif à l'environnement: le calme, une lumière douce, un accompagnement musical adapté.
- Les mains doivent être chaudes, prêtes à créer et impulser le mouvement.
- Le soignant se comporte comme un récepteur vis-à-vis de la personne massée.
- La personne peut accepter ou se défendre contre ce premier contact.

LES EFFETS DU MASSAGE

Le fait d'être touché, a des effets bénéfiques immédiats, mais aussi prolongés.

Le massage, par ses effets physiologiques, agit sur divers systèmes:

- exécuté de façon centripète il facilite le retour veineux, la circulation et la résorption de la lymphe au niveau des œdèmes et favorise la diurèse
- il active la circulation capillaire et entraîne une vasodilatation
- il stimule les terminaisons nerveuses du tissu conjonctif et a un effet sédatif;
- il améliore la récupération musculaire et lève les contractures
- il assouplit la peau, ses cicatrices et les indurations fibreuses cutanées.

Le massage harmonise la respiration, la digestion, le transit intestinal et a aussi un effet direct sur le schéma corporel.

Grâce au massage, des stimulations cutanées agréables peuvent occuper une partie des zones perceptives et réduire l'accès des messages douloureux (effet de portillon). C'est la raison pour laquelle, multiplier les stimulations positives, permet de créer un véritable "bain" sensoriel.

Elle abaisse le métabolisme de base, elle diminue le rythme cardiaque et respiratoire, elle aide à réduire la peur en agissant sur les tensions et le stress.

Le massage autorise la personne à se relaxer pour ensuite mieux se dynamiser et ainsi reprendre pouvoir sur sa souffrance.

En effet, chez la personne massée, le sentiment de sécurité se développe parce qu'elle reçoit de l'extérieur et de l'intérieur, une preuve affective de son existence pour autrui en tant qu'être désirable à toucher.

Le soigné perçoit et ressent une écoute de tout son être, prend conscience de lui-même et ainsi se sent concerné, impliqué dans son devenir.

« Le toucher voit, les regards palpent » Octavio Paz.

Sylvie VINCENT
Infirmière référente douleur
Praticienne en sophrologie
ZithaKlinik

Formations continues

- **La PCA**
Mise à jour des connaissances
Lundis 11 mai, 15 juin, 21 septembre 2009,
luxembourgeois-français
- **Douleur: soins et aromathérapie**
Lundi 12 octobre 2009, allemand, Capellen
Lundi 16 novembre 2009, français, Capellen
- **Douleur et Soins palliatifs**
Mercredi 22 avril 2009, luxembourgeois
Mercredi 11 novembre 2009, français
- **Prendre soin par le toucher massage**
Services de soins:
Vendredi 12 et 19 juin, français, Capellen
Jeudi 8 et 15 octobre, allemand, Capellen
Services médico-techniques :
Dates à venir en automne 2009 (formation spécifique)

Veuillez retrouver toutes les
infos sous
z:\public\formation continue

Douleur et congrès

8th International Symposium on Pediatric Pain

07-11 juin 2009, Acapulco, Mexique

13th World Congress on Pain® organised by the International Association for the Study of Pain®

29 août-02 septembre 2010, Montréal, Canada

6th Congrès European, Lisboa, Portugal

09-12 Septembre 2009

Fibromyalgies et douleurs chroniques

25 septembre 2009, Bastia, France

9° congrès annuel de la SFETD, Paris

«les douleurs viscérales»

www.sfetd-douleur.org

18-21 novembre 2009

4e journée du CNRD

16 octobre 2009 — Issy-les-Moulineaux

Rubrique jeux

Exercice sur le recadrage

• • •

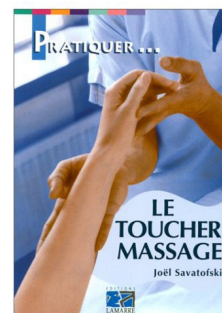
Relier ces 9 points par quatres
lignes droites sans lever le crayon !

• • •

• • •

Bibliographie

- Cudicio C et P, Mieux communiquer pour mieux soigner , éd. Lamarre, 1992.
- Marie de Hennezel, Johane de Montigny., L'amour ultime , éd. Hatier, Paris, 1991.
- Savatofski J., Prayez P., Le toucher apprivoisé , éd. Lamarre, Paris, 1989.
- Savatofski J., Le toucher massage, éd. Lamarre, 1999. Savatofski J.,
Massage minute , éd. Recto Verseau, Genève, 1990.



Edition

Si vous souhaitez participer à l'élaboration du prochain numéro de Dolomail, par l'apport d'idées, d'articles ou de critiques vous pouvez nous contacter par téléphone au numéro:

Merci à tous ceux qui ont participé
et qui nous ont aidés à réaliser ce numéro.

Tél.: 49776-4546