

Reportage photo

**POLYHANDICAP**

# Massage: pause bien-être!

Rien de tel que le toucher pour soulager les corps endoloris. Offrez à votre enfant un moment de détente à consommer sans modération.

Le massage dure de dix à vingt minutes, mais comptez davantage pour la préparation et l'installation. Un rituel annonce le début de la séance, une ou deux fois par semaine, voire tous les jours s'il l'apprécie.



Une pièce bien chauffée, de la musique douce, une lumière tamisée amplifient l'effet de détente et contribuent à un massage apaisant.

Tous les sens sont mis à contribution. Les parfums d'ambiance naturels (vendus en diffuseur) rendent ce moment attrayant.



Un lit trop mou limite l'efficacité des gestes appuyés. Préférez un support ferme, protégé par une serviette. Soulagez les articulations de votre enfant à l'aide de coussins, pour éviter tensions et rétractions.

Le masseur doit lui aussi être à l'aise. L'idéal est d'utiliser une table de massage ou un lit très en hauteur. Ne courbez pas le dos, cela permet de réduire la fatigue.



Quelques gestes ciblés et de simples pressions manuelles peuvent aussi être proposés dans le fauteuil. Ils suffisent pour se détendre rapidement, décompresser ou soulager une douleur.

Choisissez une huile de qualité (sésame, amande, jojoba, pépin de raisin, noix de coco...) qui réchauffe et permet un toucher plus soyeux. Les huiles essentielles sont trop puissantes sur la peau d'un enfant.



Réchauffez l'huile de massage entre vos mains (enlevez bagues et brochelets). Commencez toujours par des pressions légères et adaptez-les aux réactions de votre enfant, avec un rythme doux, lent et régulier.



La peau est un organe essentiel pour la communication, a fortiori lorsque les autres sens sont affectés. Ne pas masser après une intervention chirurgicale, sur une blessure ou une irritation.



Commencez la séance par le massage des mains et des bras, pour entrer en contact. C'est un moment important, face à face, qui favorise la communication par le regard.

## Reportage photo

➤ Effectués régulièrement, les massages renforcent les défenses de l'organisme, activent les hormones du plaisir et antidouleur ainsi que la circulation sanguine.



Pour les enfants qui ne peuvent explorer leur corps, c'est l'occasion de le faire grâce à un tiers qui guide leurs mains. S'ils redoutent d'être touchés, mieux vaut ne pas insister.

L'utilisation de balles en mousse ou à picots, tissus, plumes... multiplie les sensations et joue le rôle de médiateur lorsque l'enfant craint le contact peau à peau.



Il est important de mobiliser les jambes d'un enfant qui ne marche pas. Massez de bas en haut: exercez de légères pressions glissées ou pétrissez doucement pour stimuler la circulation sanguine, assouplir les muscles.

## ● PRATIQUE

- ◆ Les kinésithérapeutes massent dans un objectif thérapeutique. Quant aux massages bien-être, comme celui présenté dans cet article, ils ont développé une grande diversité de gestes où douceur, rythme lent et régulier, confort et sensations agréables sont privilégiés. Ils demandent une formation appropriée hors du champ médical.
- ◆ Joël Savatofski, diplômé d'État en massokinésithérapie, a fondé l'École européenne du toucher-massage, institut de formation et de recherche sur cette discipline. Il se bat pour réhabiliter cet art dans tous les domaines de la société, et notamment dans le milieu soignant. Institut de formation Joël Savatofski, 03 80 74 27 57, [www.ijts.fr](http://www.ijts.fr)
- ◆ La pratique du touchermassage a fait ses preuves et est de plus en plus utilisée en milieu hospitalier. Elle apporte une amélioration notable de la qualité des soins offerts aux personnes handicapées et aux malades.

Les rétractions des extrémités sont autant de difficultés pour vos manœuvres, mais les étirements doux préviennent les contractures et soulagent les douleurs musculaires et articulaires.



Le contact sur le dos et les épaules est particulièrement plaisant, surtout pour un enfant en coquille. Maintenez-le sur le côté avec des coussins. Pressions douces, caresses tendres, frotements plus vigoureux stimulent sa peau et augmentent sa sensibilité.

Les jeunes en fauteuil roulant éprouvent rarement la sensation de contact sur leur voûte plantaire, d'où l'intérêt de masser et mobiliser leurs pieds. Cela favorise aussi le retour veineux.



Le massage du ventre (toujours à distance des repas) aide à lutter contre les troubles digestifs et la constipation induite par l'hypotonie et le défaut de verticalisation. Massez autour du nombril, mains à plat, en décrivant des cercles et sans appuyer trop fort.



Le visage (et le cuir chevelu) étant la zone la plus intime, mieux vaut conclure votre séance par cette partie du corps, lorsque la détente est optimale. Une apothéose de sensations appréciée par Nelson !

Reportage  
d'Emmanuelle Dal'Secco.

## MERCI

à la MAS La Cornille du Cesap à Thiais (Val-de-Marne), à Zahra Belkadi, psychomotricienne et formatrice de massage bien-être, formée par Joël Savatofski, et à notre modèle, Nelson, qui a savouré cette séance.