



Le massage et la fibromyalgie

UN MASSAGE ADAPTÉ

Ce massage sera fait de gestes fluides, enveloppants, doux (pas trop appuyés), lents, avec quelques variantes permettant de pénétrer plus en profondeur dans les zones de tension

Un massage adapté aux zones sensibles

Retrouver le plaisir de se faire masser



En ce qui concerne l'aide que nous pouvons apporter par le massage, les personnes atteintes de fibromyalgie doivent se classer dans deux catégories.

En effet, certains décrivent une sensation agréable lors de la réception de pressions pendant le massage, tandis que d'autres n'acceptent pas de recevoir des pressions pénétrant les masses musculaires, car leurs douleurs s'amplifient par la pression.

Il convient donc de définir ensemble, le niveau d'acceptation en termes de pression



Le massage est un outil précieux pour aider la personne en souffrance, qu'elle soit liée à la douleur physique, à la douleur psychologique, ressentie par l'impossibilité d'accomplir des tâches quotidiennes, ou encore par le sentiment de culpabilité que peut ressentir une personne face au jugement des autres.

Le massage permet non seulement de réduire les douleurs physiques, mais également de relaxer le mental.

Il agit sur la peau et les muscles, les récepteurs du toucher, le système nerveux, et favorise l'amplitude des mouvements.

Tenant compte des zones les plus sensibles du corps, des réactions à la pression, le praticien adapte le protocole pour que la réception soit non douloureuse



Les bienfaits



Sur les tensions musculaires :
Les effets positifs sont discrets mais présents dès la fin du traitement. Ils se font sentir dans les heures et jours qui suivent. Pour qu'ils puissent être pleinement jugés, le client doit attendre 10h à 24h.

Sur les états de stress :
L'effet positif est ressenti dès la fin du massage et se prolonge dans les quelques jours qui suivent. Le plus souvent, les clients décrivent un effet qui se prolonge 8 jours.

Il est à noter que les réactions positives du massage peuvent être diminuées si le client subit à nouveau un stimulus au stress dans les jours qui suivent le massage.