

Nom : LAMONTRE

Promotion Année : 2017-2018

Prénom : Estelle

Date : Avril 2018

Cas d'étude

*« Stress, tension,
Techniques de relaxation et de stimulation réflexes,
Douleurs musculaires de la nuque et du dos »*

Sommaire

I- Introduction

II- Douleurs musculaires de la nuque et du dos

III- Le protocole appliqué

IV- Présentation du sujet

V- Les séances

- 1- Le cadre
- 2- Les observations

VI- Le suivi d'évaluation

- 1- Autoévaluation du stress
- 2- Fiches évaluation STAI-Y Etat avant et après le soin
- 3- Constat

VII- Conclusion

I- Introduction

Le stress est l'ensemble des réactions de l'organisme face à des éléments perçus comme menaçants. C'est une réaction automatique et naturelle qui alerte l'individu et le prépare à réagir. Cette phase est passagère et un retour à la normal se produit en laissant le temps à l'organisme de réguler sa sécrétion d'adrénaline.

Si le stress perdure, l'organisme entre en phase de résistance. Ce mécanisme permet de maintenir la vigilance mais restaure l'homéostasie grâce à la sécrétion de cortisol.

Le stress devient chronique lorsque le cortisol sature le système nerveux central. Les récepteurs aux glucocorticoïdes (dont fait partie le cortisol) deviennent moins sensibles et n'absorbent plus le cortisol, les différents systèmes s'épuisent et des effets nocifs apparaissent : maladies cardiovasculaires, pathologies digestives, troubles musculo squelettiques, troubles du sommeil, ...

Le stress a un impact important sur le système musculo squelettique (dits TMS) et notamment la colonne vertébrale. Elle est en étroite relation avec le système nerveux sympathique qui est issu de la moelle épinière.

Les TMS regroupent des affections liées aux structure à la périphérie des articulations : muscles, tendons, nerfs, ligaments, bourses séreuses, vaisseaux, capsules articulaires. Les structures les plus souvent atteintes sont le dos et les membres supérieurs.

II- Douleurs musculaires et la nuque et du dos

Les douleurs musculaires de la nuque et du dos sont très fréquentes. 80% des français seront atteint de mal de dos au moins une fois dans leur vie et c'est le deuxième motif de consultation des médecins généralistes en France.

Les troubles musculaires du dos ont plusieurs origines : mauvaise posture, soulèvement fréquent d'objets lourds, absence ou insuffisance d'exercice physique, mauvais positionnement lors du sommeil, surpoids, traumatismes ou blessures. Le mal de dos peut faire partie des symptômes d'autres affections (anxiété, dépression, hyperactivité) et de pathologies (fibromyalgie, ostéoporose, kystes aux ovaires, grossesse).

III- Le protocole appliqué

Les muscles du dos sont étroitement liés aux tensions musculaires du pied. Les soins en réflexologie plantaire auront un effet apaisant sur le système musculo squelettique. Les pressions exercées au cours du soin permettront un relâchement musculaire et tissulaire qui permettra la restauration de l'influx nerveux et de la circulation liquidienne du pied. Les TMS peuvent être soulagés grâce au relâchement permis par le soin.

Le protocole appliqué lors des premières séances sera un protocole de base pour la tension nerveuse qui servira à introduire le sujet au toucher réflexologique et à travailler sur la tension en général. Si le sujet réagit bien au soin, le protocole plus spécifique aux douleurs musculaires du dos pourra être introduit.

Le soin commencera par des manœuvres de relaxation réflexe afin d'introduire le sujet dans une phase de détente et de préparer les structures anatomiques du pied au travail réflexologique. La voute plantaire présente des cellules proprioceptives au niveau du fascia plantaire permettant la relaxation de la musculature dorsale. Un bon travail de relaxation plantaire permet d'assouplir le muscle et de restaurer l'influx nerveux permettant la mise en tension des muscles extenseurs du corps et le soutien des structures osseuses associées.

Lors de la pratique du protocole pour la tension nerveuse, nous travaillerons les zones réflexes associées au système nerveux et au système endocrinien pour réguler l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (axe HHS) et son action stimulatrice du système nerveux sympathique. Le toucher réflexologique permettra de favoriser le circuit de récompense et d'inhiber l'axe du stress grâce aux endorphines sécrétées par la peau. Les zones réflexes correspondant au diaphragme et au plexus solaire devront être bien détendues. Le diaphragme est le principal muscle de la respiration et en cas de stress il manque d'élasticité musculaire ce qui impact l'amplitude respiratoire. La détente du diaphragme permet le relâchement du système respiratoire et une meilleure irrigation des viscères abdominaux.

Pour la pratique du protocole spécifique aux douleurs musculaires du dos, nous travaillerons les zones réflexes associées au système neuro-musculo-squelettique. La zone de la ceinture scapulaire sera stimulée afin de détendre les muscles inter scapulaires qui ferment cet ensemble ostéo-musculaire. Le travail de cette zone associé à la stimulation de la zone réflexe associée au diaphragme va permettre la détente musculaire de la partie supérieure du tronc et donc une meilleure circulation de l'influx nerveux et de la circulation sanguine et lymphatique.

Pour ces deux protocoles, les zones réflexes correspondant au trajet d'élimination (glandes surrénales, reins, plexus rénal, uretères, vessie) seront stimulées afin d'évacuer les toxines libérées par le travail réflexologique. La technique réflexe périostée sera pratiquée sur le bord interne du pied en relation avec les zones réflexes du dos, colonne vertébrale et chaîne sympathique latéro-vertébrale et sur le bord externe du pied, en rapport avec les zones réflexes des membres supérieurs et inférieurs.

IV- Présentation du sujet

ML est une femme de 45 ans. Elle travaille dans une boucherie-charcuterie en milieu rural, commerce familial dont elle est la gérante avec sa mère. Sa profession est très prenante, elle travaille tous les jours sauf les quelques semaines de vacances qu'elle prend dans l'année. Trois jours par semaine, elle fait de la vente itinérante dans les villages alentours, elle est donc sujette aux conditions météorologiques (pluie, vents, froid, canicule).

Elle a subi une intervention chirurgicale à l'âge de 15 ans à cause d'une hernie de la paroi abdominale. Elle porte des bas de contention dû au fait qu'elle est debout toute la journée.

Elle a eu des problèmes d'ordre gynécologique en 2015, correspondant à un début d'endométriose. Elle a suivi un traitement hormonal et porte aujourd'hui un stérilet hormonal pour réguler ses cycles.

Elle a des douleurs cervicales depuis environ 6 ans. Une légère scoliose dorsale lui a été diagnostiquée à l'adolescence. Elle fait régulièrement des séances d'ostéopathie, d'acupuncture et de mésothérapie, ces deux dernières auprès de son médecin traitant. Il lui a également diagnostiqué un serrage de dents nocturne dû au stress, elle porte depuis une gouttière de désocclusion.

Elle ne prend aucun traitement médicamenteux. Elle pratique le yoga depuis 3 ans à raison d'une séance par semaine.

Au mois de janvier 2018, elle a commencé un traitement de désensibilisation au venin de guêpe, elle a eu une première réaction allergique mineure en août 2014, puis une autre en juillet 2017 qui lui a provoqué un malaise vagal. La désensibilisation durera de 3 à 5 ans, elle doit subir une injection toute les 4 semaines, obligatoirement le mardi. C'est un protocole assez strict qui l'a un peu angoissé au début et qui lui prend du temps sur son activité professionnelle.

Elle a eu une entorse de la cheville droite il y a 10 ans.

V-Les séances

1- Le cadre

Les séances se déroulent chez elle, dans une chambre à l'étage, souvent le dimanche ou le lundi en fin d'après-midi, les jours où son activité est la plus calme. En fermant les rideaux occultant, la pièce est tamisée. La fréquence est d'un soin toute les deux semaines.

2- Les observations

Avant de commencer les soins en réflexologie plantaire, ML a reçu 3 séances en relaxation plantaire qui lui ont permis de se détendre et d'amorcer l'approche réflexologique.

Elle a reçu ces 3 soins avec un intervalle de 3 semaines entre chaque séance. La première séance l'a beaucoup fatigué sur le moment, elle s'est couché très tôt le soir même. Elle a eu quelques troubles viscéraux qu'elle a également expérimentés après sa deuxième séance. La troisième séance l'a beaucoup relaxé, elle a bien dormi et n'a eu aucun symptôme désagréable après la séance.

Ces 3 soins relaxant l'ont beaucoup apaisé, elle s'est sentie plus calme, plus posée dans les jours qui ont suivi. Elle est arrivée de plus en plus décontractée aux séances.

1^{ère} séance :

Elle est assez fatiguée. Avec son travail, la période des fêtes de fin d'année est plutôt stressante, elle est très occupée, et juste au moment de la rentrée elle a commencé son traitement de désensibilisation qu'elle appréhendait un peu.

A la fin de la séance, elle se sent encore fatiguée, mais plus calme, avec un léger regain d'énergie.

2^{ème} séance :

Après la première séance, elle s'est sentie plus calme, moins tendue. Dans les jours qui ont suivi la séance, elle a ressenti un regain d'énergie et une tension moins prononcée au niveau cervical. Cette tension est revenue au bout de quelques jours.

Elle arrive fatiguée mais calme. Après la séance, elle se sent revigorée, pleine d'énergie.

3^{ème} séance :

A la suite de la 2^{ème} séance, elle s'est sentie détendue mais fatiguée. Elle a fait une rhinopharyngite quelques jours plus tard, elle a donc été très fatiguée. A la fin de la semaine, elle a dû annuler une de ses tournées car elle n'était pas en état d'y aller. Elle était sous antibiotiques, ce qui lui a causé quelques désagréments intestinaux.

Sa belle-mère a été hospitalisée, elle a passé des examens qui ont montré que son cancer avait progressé, elle a des métastases au cerveau. Après avoir été traité à la clinique qui la suit, elle est rentrée chez elle et devra refaire des examens pour voir si le traitement a fonctionné. ML est donc très angoissée.

Elle est arrivée à la séance avec le moral assez bas, elle n'est plus malade mais la fatigue et le stress qu'elle a ressenti la semaine passée sont encore présents.

J'avais prévu de pratiquer le protocole spécifique aux douleurs musculaires du dos, mais devant son état affaibli, j'ai préféré rester sur un protocole qu'elle a déjà reçu.

A la fin de la séance, elle se sent encore fatiguée, mais également plus posée. Au cours de la séance, elle a eu quelques spasmes nerveux au niveau de la jambe et du pied droit.

4^{ème} séance :

Après la 3^{ème} séance, elle est restée au calme le lendemain. Elle s'est sentie calme et reposée. Une semaine après, sa raideur au niveau de la nuque est revenue, en descendant vers l'omoplate, plus du côté droit que du côté gauche.

Les résultats de sa belle-mère sont revenus assez bon, les métastases ont disparues. Son état est bien sûr toujours à surveiller mais ML est soulagée.

Malgré sa douleur, elle arrive de bonne humeur, elle vient juste d'être en vacances pour deux semaines. Elle est fatiguée mais contente de faire une coupure dans son activité professionnelle, elle va pouvoir se ressourcer et à prévu de faire quelques sorties et activités qu'elle ne fait pas d'habitude.

Aujourd'hui je pratique le protocole spécifique aux douleurs musculaires du dos. A la fin de la séance, elle se sent calme, mais elle a une légère douleur au bas du dos.

5^{ème} séance :

Après la séance précédente, elle a ressenti une vraie détente au niveau de la partie supérieure du tronc. Elle s'est sentie plus libre de ses mouvements, moins bloquée dans sa mobilité.

Elle arrive à la fin de ses deux semaines de vacances. Elle a pu bien se reposer, elle s'est consacrée à son bien-être et à faire ce qui lui faisait plaisir. Elle est en forme, de bonne humeur.

Elle est beaucoup plus détendue pendant la séance que lors des précédents soins. Elle a habituellement besoin d'un petit peu de temps pour se relâcher complètement, mais aujourd'hui elle est relâché dès l'installation.

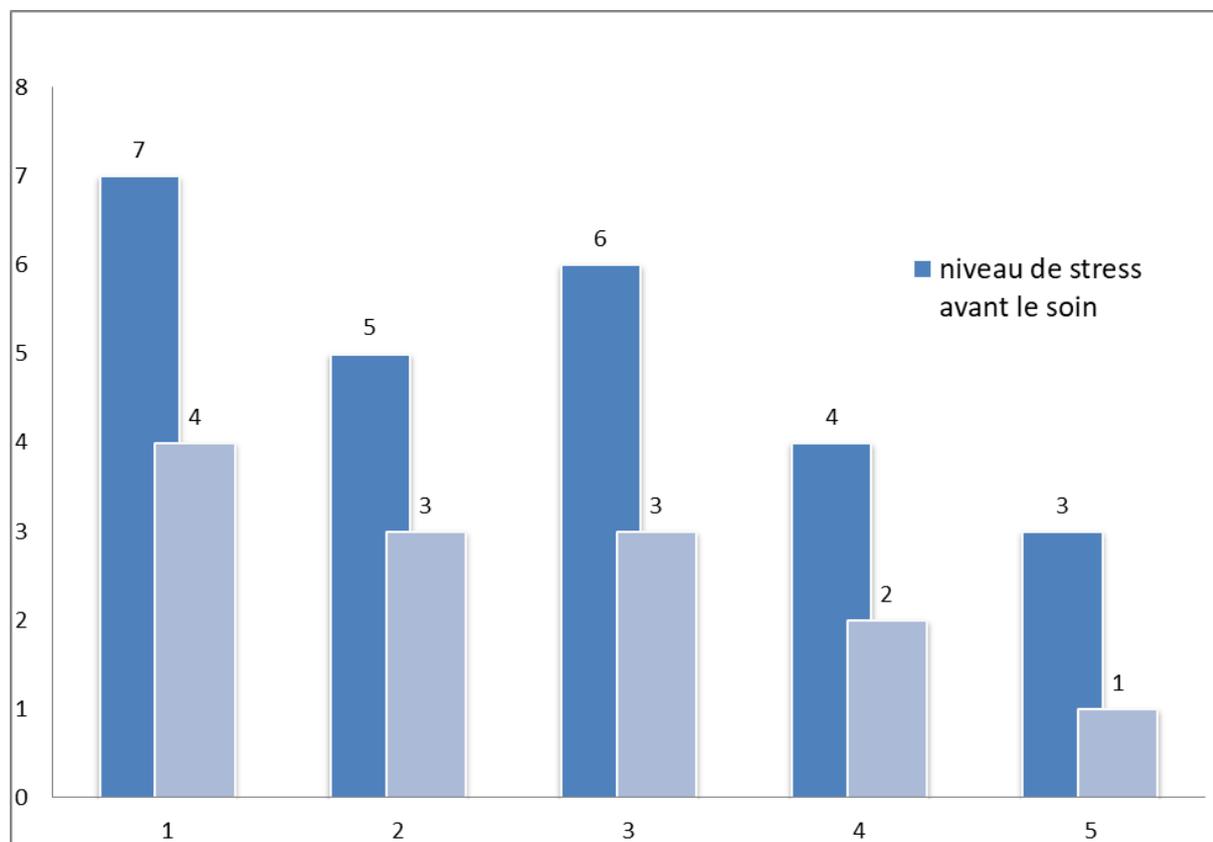
Le soin se passe très bien, aucun spasme nerveux. Elle s'endort à deux reprises pendant quelques minutes.

A la fin de la séance, elle est reposée mais se sent énergique, plus concentrée.

La répétition du protocole spécifique aux douleurs musculaires du dos toutes les 3 semaines permettra de renforcer la détente musculaire et d'éviter que la douleur ne s'installe. Au bout des deux séances faites avec ce protocole, ML sent déjà ses tensions diminuer même si elles sont encore présentes.

VI- Le suivi d'évaluation

1- Autoévaluation du stress



Séance 1 :
28/01/2018

Séance 2 :
11/02/2018

Séance 3 :
25/02/2018

Séance 4 :
11/03/2018

Séance 5 :
25/03/2018

2- Fiches évaluation STAI-Y Etat

1^{ère} séance : 28/01/2018

Avant

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales <i>HL</i>					
Sexe <i>F</i>	Age <i>45 ans</i>	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
1	Je me sens calme			X	
2	Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté				X
3	Je me sens tendu(e), crispé(e)		X		
4	Je me sens surmené(e)		X		
5	Je me sens tranquille, bien dans ma peau				X
6	Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	X			
7	L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	X			
8	Je me sens content(e)				X
9	Je me sens effrayé(e)	X			
10	Je me sens à mon aise			X	
11	Je sens que j'ai confiance en moi			X	
12	Je me sens nerveux (nerveuse), irritable		X		
13	J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)		X		
14	Je me sens indécis(e)	X			
15	Je suis décontracté(e), détendu(e)			X	
16	Je suis satisfait(e)				X
17	Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)	X			
18	Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouter(e)	X			
19	Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)			X	
20	Je me sens de bonne humeur, aimable				X

Après

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales <i>ML</i>					
Sexe <i>F</i>	Age <i>45 ans</i>	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
1	Je me sens calme				X
2	Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté				X
3	Je me sens tendu(e), crispé(e)		X		
4	Je me sens surmené(e)		X		
5	Je me sens tranquille, bien dans ma peau				X
6	Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)		X		
7	L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment		X		
8	Je me sens content(e)			X	
9	Je me sens effrayé(e)		X		
10	Je me sens à mon aise				X
11	Je sens que j'ai confiance en moi			X	
12	Je me sens nerveux (nerveuse), irritable		X		
13	J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)		X		
14	Je me sens indécis(e)		X		
15	Je suis décontracté(e), détendu(e)			X	
16	Je suis satisfait(e)				X
17	Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)		X		
18	Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouter(e)		X		
19	Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)			X	
20	Je me sens de bonne humeur, aimable				X

5^{ème} séance : 25/03/2108

Avant

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales <i>HL</i>					
Sexe <i>F</i>	Age <i>45 ans</i>	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
1	Je me sens calme			X	
2	Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté			X	
3	Je me sens tendu(e), crispé(e)	X			
4	Je me sens surmené(e)	X			
5	Je me sens tranquille, bien dans ma peau			X	
6	Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	X			
7	L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	X			
8	Je me sens content(e)				X
9	Je me sens effrayé(e)	X			
10	Je me sens à mon aise			X	
11	Je sens que j'ai confiance en moi				X
12	Je me sens nerveux (nerveuse), irritable	X			
13	J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	X			
14	Je me sens indécis(e)	X			
15	Je suis décontracté(e), détendu(e)			X	
16	Je suis satisfait(e)			X	
17	Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)		X		
18	Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouter(e)	X			
19	Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)			X	
20	Je me sens de bonne humeur, aimable				X

Après

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales <i>ML</i>					
Sexe <i>F</i>	Age <i>45 ans</i>	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
1	Je me sens calme				X
2	Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté				X
3	Je me sens tendu(e), crispé(e)		X		
4	Je me sens surmené(e)		X		
5	Je me sens tranquille, bien dans ma peau				X
6	Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)		X		
7	L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment		X		
8	Je me sens content(e)				X
9	Je me sens effrayé(e)		X		
10	Je me sens à mon aise				X
11	Je sens que j'ai confiance en moi				X
12	Je me sens nerveux (nerveuse), irritable		X		
13	J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)		X		
14	Je me sens indécis(e)		X		
15	Je suis décontracté(e), détendu(e)			X	
16	Je suis satisfait(e)				
17	Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)				
18	Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouter(e)				
19	Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)			X	
20	Je me sens de bonne humeur, aimable				X

3- Constat

En regardant le compte rendu des séances, on remarque une diminution des douleurs musculaires dorsales du sujet. Elle se sent plus détendue et plus concentrée. Elle a eu un passage un peu difficile entre la 2^{ème} et la 3^{ème} séance, notamment pour raisons personnelles, mais qui peut être dû à un pallier d'adaptation.

Le tableau d'autoévaluation rempli par le sujet à chaque séance permet de voir une nette diminution de son niveau de stress tant avant qu'après la séance. L'augmentation du niveau de stress constatée à la 3^{ème} séance met en évidence le passage d'un pallier d'adaptation. On remarque que le niveau de stress avant la séance diminue au fur et à mesure des soins, la personne vit donc son quotidien avec de moins en moins de tensions.

Les légères douleurs et la fatigue perçues après le soin peuvent être dues à l'élimination des toxines au cours du soin. Il est important de bien s'hydrater après le soin pour favoriser leur élimination. Ces désagréments ne durent en général pas plus de 2 ou 3 jours.

De plus, les tableaux STAI-Y avant et après soin remplis à la 1^{ère} et 5^{ème} séance montrent une capacité du sujet à faire des choix de plus en plus clairs dans ses réponses. A la première séance, ses réponses étaient plutôt indécises. A la fin de la séance, on remarque déjà une très nette précision dans les réponses apportées par le sujet. A la 5^{ème} séance, les choix sont plus précis, et l'évaluation à la fin de la séance montre qu'il n'y a presque plus d'indécision dans les réponses du sujet. Les résultats à la fin de cette séance montrent que le sujet a une meilleure prise de conscience et son état psychologique, il est plus à l'écoute de ce qu'il ressent et arrive mieux à l'exprimer.

Cet accompagnement sur 5 séances a permis à la personne de réguler son niveau de tension. Son niveau de stress a largement diminué, elle n'est plus en tension constante à cause de ses douleurs. Ses symptômes ont diminués, elle comprend maintenant que son anxiété contribue au maintien de ses tensions musculaires. Elle est moins focalisée sur ses problèmes, elle arrive mieux à se concentrer sur d'autres choses. Elle a une meilleure compréhension de son état, elle est plus attentive à ce qu'elle ressent et arrive à mettre des mots dessus. Cet accompagnement lui a permis de se recentrer sur elle-même et sur son bien-être, elle a pris conscience de l'importance de sa qualité de vie.

VII- Conclusion

Cette étude dans le cas des douleurs musculaires du dos, faisant partis des troubles musculo squelettiques (TMS), montre les bienfaits des soins de stimulation réflexologiques.

Le travail des zones réflexes associées aux TMS a permis de diminuer la tension musculaire du sujet et de lui offrir une meilleure qualité de vie. En favorisant son circuit de récompense, le sujet a inhibé son axe de vigilance, son niveau de tension et d'anxiété ont largement diminués. La régularité et la répétition des soins permettront de renforcer ces nouveaux mécanismes induits.

Cet accompagnement peut donc s'appliquer à d'autres sujets souffrant de TMS : lombalgies, cervicalgies sans causes médicales avérées, personnes souffrant de scoliozes. Les soins en réflexologie peuvent offrir dans ces cas un complément à des modes de soutien déjà mis en place par un professionnel médical et un soulagement aux douleurs musculaires récurrentes.

Etant donné que les soins réflexologiques ont été efficaces pour ce trouble, on peut en déduire qu'il est possible de mener une approche similaire dans le cas d'autres troubles fonctionnels par le biais de protocoles adaptés à l'origine physiologique et/ou aux systèmes liés à ces troubles.

Cependant, les soins en réflexologie ne constituent en rien un acte médical ou paramédical. L'avis du médecin traitant est à demander avant une quelconque prise en charge. En cas de doute, il ne faut pas hésiter à envoyer consulter un professionnel de santé.