

Nom : **PASTEAU**

Prénom : **MARILYN**

Date : **Mars 2018**

Cas d'étude

Stress, Tension et techniques de relaxation
et de stimulation réflexologique,
Et Polyarthrite Rhumatoïde

SOMMAIRE

I. Introduction

II. La Polyarthrite rhumatoïde

III. Les protocoles appliqués

IV. Présentation du sujet

V. Les séances

V1- Le cadre

V2- Les observations

VI. Le suivi d'évaluation

VI 1 Le constat & autoévaluation de
Stress

VII. Conclusion

I. Introduction

L'équilibre du corps repose en grande partie sur la dynamique des fluides (sang, eau, bile, lymphe). Le déséquilibre de ces humeurs est la cause de maladie physique. La santé résulte donc du mélange équilibré des fluides corporels où baignent nos cellules. C'est cette homéostasie qui va désigner l'équilibre de ce milieu malgré les fluctuations du milieu extérieur.

Il existe dans le corps beaucoup de mécanismes d'auto régularisation vitaux comme le maintien de la glycémie, de la température corporelle, du rythme cardiaque etc...

Quand l'homéostasie est rompue il y a dans un premier temps, des troubles de la santé puis de maladie.

Ces mécanismes d'auto régularisation sont souvent mis à mal par notre mode de vie : Stress, mauvaise gestion relationnelle et émotionnelle, manque de conscience de la respiration sont autant de frein au maintien d'un équilibre vital et vont impacter notre structure physique, nos organes dans nos zones de fragilité -qui sont différentes pour chacun.

La réflexologie est une technique qui offre une approche de la personne et qui donne au corps l'accès à ses propres capacités de remise en équilibre.

Ainsi la réflexologie aura toute sa place dans l'accompagnement d'une polyarthrite rhumatoïde qui permettra outre de gérer le déséquilibre du système immunitaire puis de gérer les stress des poussées douloureuses de cette maladie puis également aura une action bénéfique sur le système d'élimination des toxines corporelles qui favorisent les inflammations articulaire caractéristiques de cette maladie.

II. La Polyarthrite rhumatoïde

La Polyarthrite rhumatoïde (PR) est une maladie auto immune.

Notre système immunitaire qui est le système (complexe) de défense de notre organisme contre les maladies : chasse les virus, lutte contre les bactéries, attaque les champignons, tue les parasites ainsi que les cellules tumorales.

Le système immunitaire de notre organisme est un système biologique constitué d'un ensemble coordonné d'éléments de reconnaissance et de défense qui discrimine le « soi » du « non soi », ce qui est reconnu comme non soi est détruit.

Ainsi dans le cadre de cette maladie le système immunitaire agresse le propre corps de la personne atteinte, elle entraîne une inflammation de plusieurs articulations à la fois, qui gonflent deviennent douloureuses et sont limitées dans leur amplitude et mouvement.

La maladie s'installe de manière graduelle par poussée sur plusieurs semaines ou plusieurs mois, les symptômes peuvent aussi survenir soudainement lors d'événement stressant.

La personne que je vais suivre, d'après son anamnèse souffre d'une Polyarthrite rhumatoïde (PR) déclenchée suite à un événement de la vie ayant entraîné un grand stress, elle souffre de douleurs articulaires directement lié à l'activité inflammatoire de la maladie qui s'accompagne d'une fatigue aussi importante qui résulte probablement d'interactions complexes entre la maladie et des facteurs psychologiques et sociaux (Humeur, comportement, aptitude à faire face à une activité professionnelle dense.)

III. Les protocoles appliqués

Je vais appliquer deux protocoles :

- Le protocole de relaxation plantaire dans le but d'une détente musculaire et mentale cette pratique est nécessaire pour la personne que je vais suivre afin qu'elle récupère et qu'elle recharge son système nerveux et musculaire afin de faire face aux rigueurs de la maladie.
- Le protocole Tension nerveuse dans le but de diminuer les tensions grâce aux effets produits sur le système neuro hormonal et musculaire, grâce aux nombreux récepteurs sensitifs déclenchent des effets antalgiques (afin de mieux gérer la douleur) et anxiolytiques. En effet les douleurs chroniques entraînent un état de stress permanent et donc une tension nerveuse musculaire qui, à son tour aggrave les douleurs, ce protocole peut contribuer à rompre ce cercle vicieux.

IV. Présentation du sujet

MJ 51 ans est manager dans un groupe de distribution, c'est avec son consentement que je diffuse son témoignage dans mon cas d'étude.

Elle présente Polyarthrite rhumatoïde séropositive érosive depuis 2014, elle est suivie au service Rhumatologie de l'hôpital Ambroise Paré de Boulogne où elle reçoit chaque mois une perfusion de roactemra afin de baisser son système immunitaire.

Elle présente une grande fatigue et malgré le traitement quelques réapparition de la symptomatologie inflammatoire.

Cette Polyarthrite rhumatoïde à commencé en 2014 date à laquelle elle a dû faire face à un évènement de la vie ayant entraîné un grand stress mais elle faisait face également à une situation professionnelle intense nécessitant une grande présence au travail.

MJ doit faire face à un stress dû à son activité professionnelle très dense qui a de surcroit débouché sur une maladie qu'elle doit désormais gérer.

Elle connaît donc le stress et ses conséquences.

Effectivement elle a puisé énormément sur ses ressources afin de répondre aux nombreux éléments « stressseurs ».

V. Les séances

V1- Le cadre

Les séances ont lieu toutes les deux semaines à mon domicile ou j'ai aménagé mon futur cabinet, cet endroit est calme au milieu d'un parc arboré très agréable.

V2 - Les observations

MJ a reçu 2 séances de relaxations plantaires car elle était en poussée (crise articulaire)

Et 5 séances du protocole tension nerveuse.

Les séances de relaxation ont eu lieu car le sujet était en période de poussée (crise articulaire)

Le sujet étant suivi dans un milieu hospitalier toutes les cinq semaines, ce suivi réflexologique s'est fait en accord avec les médecins en charge de son suivi médical.

En effet le but de ce suivi réflexologique est la complémentarité du suivi médical de notre sujet.

VI. Le suivi d'évaluation

Relaxation plantaire

2 premières séances de relaxation réflexe

Lors de ces deux premières visites le sujet était en période de poussée ceci étant en accord avec son médecin traitant nous avons procédé à des séances de relaxation plantaire.

Après ces premières séances le sujet a ressenti une grande phase d'élimination au niveau intestinale.

Elle ressent un bien être, une relaxation musculaire qui s'accompagne d'une détente mentale, elle ressent une harmonie interne bien utile pour passer la crise de la poussée.

2- Protocole de stimulation réflexes pour Tension nerveuse

1^{ère} séance

Suite aux séances de relaxation le sujet m'informe qu'elle se sent moins stressée qu'elle commence à prendre du recul professionnellement.

Le sujet n'est pas de crise nous commençons donc le protocole tension nerveuse, effectivement MJ ne doit plus vivre dans l'angoisse d'une crise de poussée articulaire, nous commençons le soin par des manœuvres de relaxation réflexe puis par des stimulations des zones réflexes.

2^{ème} séance

Le sujet a eu une activité professionnelle très dense elle a eu du mal à gérer cependant n'a pas eu de crise et elle était contente de pouvoir suivre cette séance. Après avoir stimulé la voute plantaire dans la cadre du protocole tension nerveuse, j'applique les techniques réflexes périostées sur les bords osseux interne et externe du pied. Ces zones sont en rapport aux zones réflexes du dos.

3^{ème} séance

Le sujet a eu mal au ventre suite aux massages périostés mais ces éliminations sont nécessaires pour le nettoyage de l'organisme.

Le sujet est très fatigué mais plus heureuse et constate une amélioration sur sa façon de penser, une mise en conscience, elle n'appréhende plus les crises ce qui est une grande avancée.

4^{ème} séance

Le sujet ayant reçu son traitement médical, elle est très fatiguée mais n'a pas eu de crise. En accord avec son médecin elle reçoit la séance rien ne s'y oppose, la fatigue la rend irritable son niveau de stress est donc assez élevé à son arrivée.

Après avoir bien détendu le pied je commence le protocole en insistant sur le diaphragme souvent contracté sur MJ.

En effet le diaphragme est le principal muscle de respiration en se contractant et se relâchant il agit sur les poumons, le but est de favoriser la respiration profonde du sujet afin d'apporter une bonne oxygénation des cellules et du sang pouvant ainsi améliorer la fatigue, aussi la

respiration agit directement sur le système immunitaire, à cause du déficit tant qualitatif que quantitatif d'oxygène.

En fin de séances le sujet l'informe d'un bien être, elle repart avec le sourire elle se sent moins fatiguée.

5^{ème} séance

MJ me fait part d'une élimination importante urinaire lors de la dernière séance où elle avait reçu sa perfusion ainsi il lui semble avoir eu moins d'effets secondaires, cela s'explique par le protocole qui inclus un trajet d'élimination.

MJ se sent toujours fatiguée mais dors très bien, nous continuons donc le protocole tension nerveuse.

VI 1 - Le constat

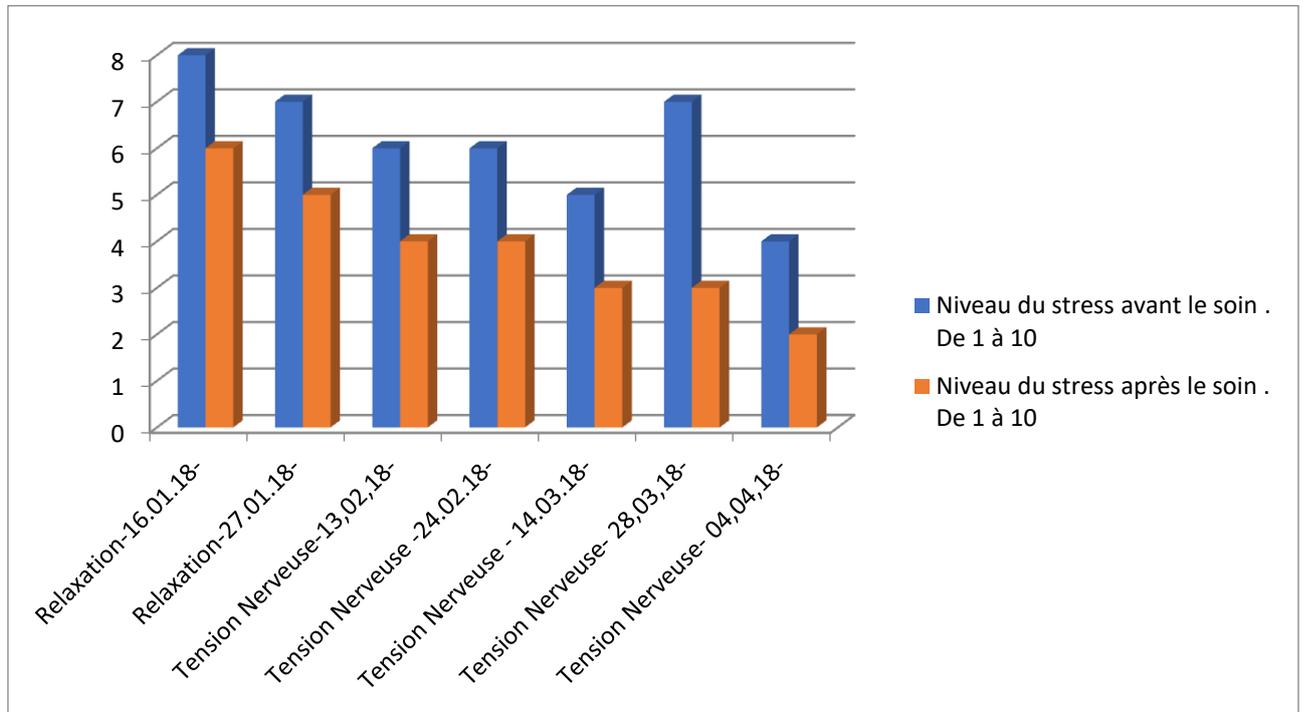
Le constat est positif, le sujet vit sa maladie avec beaucoup moins de tensions, le but est de retrouver une harmonie du système immunitaire, les tableaux d'autoévaluation démontre un état de stress à 8 lors de la première séance et se termine à 2 lors de la dernière séance.

Ceci étant nous continuons les séances car ces soins doivent être tenus avec régularité dans le temps, c'est la clé de la réussite.

Ce sujet doit inhiber ses expériences douloureuses du passé et être davantage dans le moment présent, les massages réflexologiques vont baisser l'axe de vigilance afin de permettre au système sympathique et parasympathique d'être parfaitement équilibrés et de restaurer l'organisme

Une séance toutes les trois semaines sera nécessaire.

-Suivi autoévaluation de Stress



VII. Conclusion

Le cerveau à une influence et peut moduler une maladie, la réflexologie lors d'une Polyarthrite rhumatoïde démontre une action par la gestion du stress au travers des réseaux cérébraux et centraux, tous ces reflexes vont apporter une homéostasie à l'organisme.

Il est parfois nécessaire de passer par le lâcher prise du mental en changeant de fréquence pour permettre à cette parfaite machine qu'est notre corps de s'autogérer.

Ces techniques ne doivent pas être en opposition avec le monde médical mais en complémentarité.