

LesSens de Bien'Etre

Éric Girardot et Élisabeth Breton

Nom : CHARPENTIER

Prénom : Maude

Date : 03 Avril 2018

CAS D'ETUDE

*« Stress, Tension et Techniques de relaxation et de stimulation
réflexologique, Les douleurs musculaires du dos »*

SOMMAIRE

I) Introduction

II) Les douleurs musculaires du dos

III) Le protocole appliqué

IV) Présentation du sujet

V) Les séances :

- Le cadre
- Observations

VI) Le suivi d'évaluation :

- Autoévaluation du stress
- Evaluation STAY-1
- Constat

VII) Conclusion

I) Introduction

Le stress est une réaction physique, physiologique et psychologique du corps lui permettant de s'adapter aux événements de la vie quotidienne.

Tout événement qui provoque une forte réaction émotionnelle et psychologique chez l'individu peut être perçu comme un stress.

Le stress peut se mesurer de façon physiologique (par la quantité de cortisol sécrétée) ou de façon psychologique (échelle du stress).

De nombreux événements peuvent être des facteurs de stress.

La première réaction dite d'alerte, mobilise l'ensemble de l'organisme et le prépare à l'action des hormones appelées adrénaline et noradrénaline. La seconde réaction est la phase de résistance, elle permet de maîtriser et de consolider la réaction du corps, visant à répondre à une menace réelle ou supposée. La troisième est la phase d'épuisement, le corps ne parvient plus à contrôler la réaction alarme-résistance et les facteurs de stress demeurent.

Le stress, comme les émotions fortes ou les contrariétés peuvent se traduire par des douleurs physiques.

La lombalgie est une situation favorable au stress nuisible, voire à un stress nuisible élevé.

Le stress provoque beaucoup de tensions dans le système musculo squelettique, la colonne vertébrale est en relation avec le système sympathique.

La réflexologie permet de traiter les douleurs musculo squelettique. Les soins diminuent considérablement les effets gênants et indésirables des douleurs du dos et apportent un apaisement.

II) Les douleurs musculaires du dos :

Plus de la moitié des Français souffriraient de douleurs musculaires du dos. Lorsqu'il s'agit d'un mal de dos dû au stress, la douleur peut être aiguë (4 à 12 semaines), et se résorber en quelques jours ou semaines, ou être chronique (lorsqu'elle dure plus de 12 semaines).

Les douleurs musculaires du dos sont un symptôme physique de l'impact dû au stress.

Les courbatures, les contractions, les tensions musculaires sont des inconforts qui peuvent vite devenir un cauchemar quand ces douleurs deviennent répétitives et empiètent sur la qualité de vie.



III) Le protocole appliqué :

Les séances débutent par les deux premières manœuvres de la relaxation plantaire afin de d'apporter une détente physique, musculo-squelettique afin de générer une meilleure réceptivité aux stimulations sur les zones et les points réflexes correspondant aux douleurs musculaires du dos.

Les actions sur les zones réflexes :

- 1- Tête, plexus crânien
- 2- Glande hypophyse
- 3- Cervelet, tronc cérébral
- 4- Cou, nuque
- 5- Poumons, tendon du trapèze
- 6- ceinture scapulaire
- 7- Cœur, plexus cardiaque
- 8- Plexus solaire
- 9- Diaphragme

Trajectoire d'élimination : Glandes surrénales(10), reins, plexus rénal(11), uretères et vessie(12)

Après avoir stimulé la voûte plantaire, on passe sur le bord interne osseux du pied, en rapport aux zones réflexes du dos, de la colonne vertébrale et de la chaîne sympathique latéro-vertébrale.

J'effectue plusieurs passages sur le bord interne du pied, en partant du gros orteil vers le talon. J'effectue ensuite la stimulation avec la technique réflexe périostée.

Je passe ensuite sur le bord externe osseux du pied en rapport aux zones réflexes des membres supérieurs et inférieurs. Je procède de la même façon, avec la même technique (périostée), en partant du petit orteil vers le talon.

Je termine le soin avec des mouvements lissant sur le dessus du pied, autour des malléoles et tendon d'Achille, puis remonte la jambe jusqu'au genou avec des mouvements lissants, de l'intérieur vers l'extérieur.

IV) Présentation du sujet

Mr D. âgé de 62 ans, souffre depuis environ 5 ans de douleurs musculaires du dos et de la nuque.

Il est au chômage, n'a pas encore de retraite, il s'est fait licencié il y a 8 ans pour raison économique, a retrouvé du travail il y a 2 ans mais l'entreprise à fermer aujourd'hui. Depuis Monsieur D. n'a aucune activités, ne voit personnes, il est très solitaire et reste tout seul chez lui pendant que sa femme travaille.

Il montre une certaine crispation, tension, mais nie qu'il est stressé.

Monsieur D. ne sourit pas beaucoup, il y a quelques années il a vécu plusieurs deuil consécutifs dans sa famille qui l'ont traumatisé.

Monsieur D. a quelques antécédents médicaux et chirurgicaux. Il a eu une ablation de la thyroïde environ dans la même période que son licenciement, depuis il prend des médicaments 2x par jour, pour lui faire une thyroïde artificiel et réguler l'hypo et l'hyperthyroïdie.

Il a une hypercholestérolémie et est sous traitements aussi. Pour ces douleurs musculaires du dos, monsieur D. à passer des IRM, scanner, est allé voir pleins d'ostéopathes et de kinésithérapeutes mais rien n'a fonctionné pour lui, c'est alors que je lui propose la réflexologie plantaire et lui explique les actions apaisantes sur le système musculo squelettique que je pourrais lui apporter.

Il ne présente aucune contre-indication à la réflexologie et accepte les séances que je lui propose.

V) Les séances :

- Le cadre :

Les séances ont lieu chez Monsieur D., elles se passent dans son salon, dans le milieu de l'après-midi généralement, le salon est vaste et chaleureux, je ferme les volets et allume des petites lumières qui se situent dans chaque angles de la pièce, il préfère qu'il n'y ai aucuns bruits autour. Il a une table de massage qu'il m'a mis à disposition.

- Les observations :

Avant de débiter le protocole réflexologique dans le cadre des douleurs musculaires du dos, le sujet a reçu 2 séances de relaxation plantaire ce qui lui a permis de se détendre. Il a ensuite reçu 4 séances sur le protocole des douleurs musculaires du dos, la 5^{ème} séance est en cours. Les 6 séances se sont donc déroulés sur 6 semaines, 1 soin par semaine. Lors des 2 séances de relaxation plantaire, Monsieur D. ressent de l'apaisement, il s'endort facilement le soir, il dit qu'il est très détendu, lors de la 2^{ème} séance de relaxation plantaire, la personne était plus tendu, plus irritable, il me dit qu'il ne dort pas bien la nuit, qu'il se réveille pour s'hydrater souvent.

1er séance (relaxation plantaire) :

Monsieur D. est assez détendu à mon approche, il s'est endormi presque à la fin du soin, il se sent fatigué et à quelques douleurs au niveau du milieu du dos.

2^{ème} séance (relaxation plantaire) :

Je suis arrivée au domicile, Monsieur D. était en train de dormir, il était 16h. Je lui demande si il avait bien dormi la nuit précédente et me répond qu'il s'est réveillé au moins 3 fois dans la nuit durant la semaine, qu'il est

fatigué. Il me dit qu'il n'a pas plus mal au dos mais que c'est très présent encore.

3^{ème} séance (protocole de stimulation) :

Monsieur D. est impatient de recevoir un soin, il me dit qu'il est détendu, mais est à moitié bloqué en bas du dos. Après le soin, il a ressenti un relâchement musculaire, il n'en revenait pas, il s'est ensuite assoupi quelques minutes pour se reposer.

4^{ème} séance :

Monsieur D. a passé une excellente semaine après la 3^{ème} séance, il est allé faire du vélo, il a eu quelques douleurs du dos mais rien de très douloureux comparé à d'habitude me dit-il. A la fin du soin, il est toujours un peu endormi.

5^{ème} séance :

Je retrouve Mr D. dans le fauteuil me disant qu'il voulait décaler le rendez-vous car il a trop de douleurs. Finalement a accepté, je ne l'ai pas senti en forme. Ne m'a pas parlé aujourd'hui, j'ai eu un sentiment que je n'étais pas la bienvenue, il était tendu pendant le soin. Était-il sur son palier d'adaptation ? Il est fort possible.

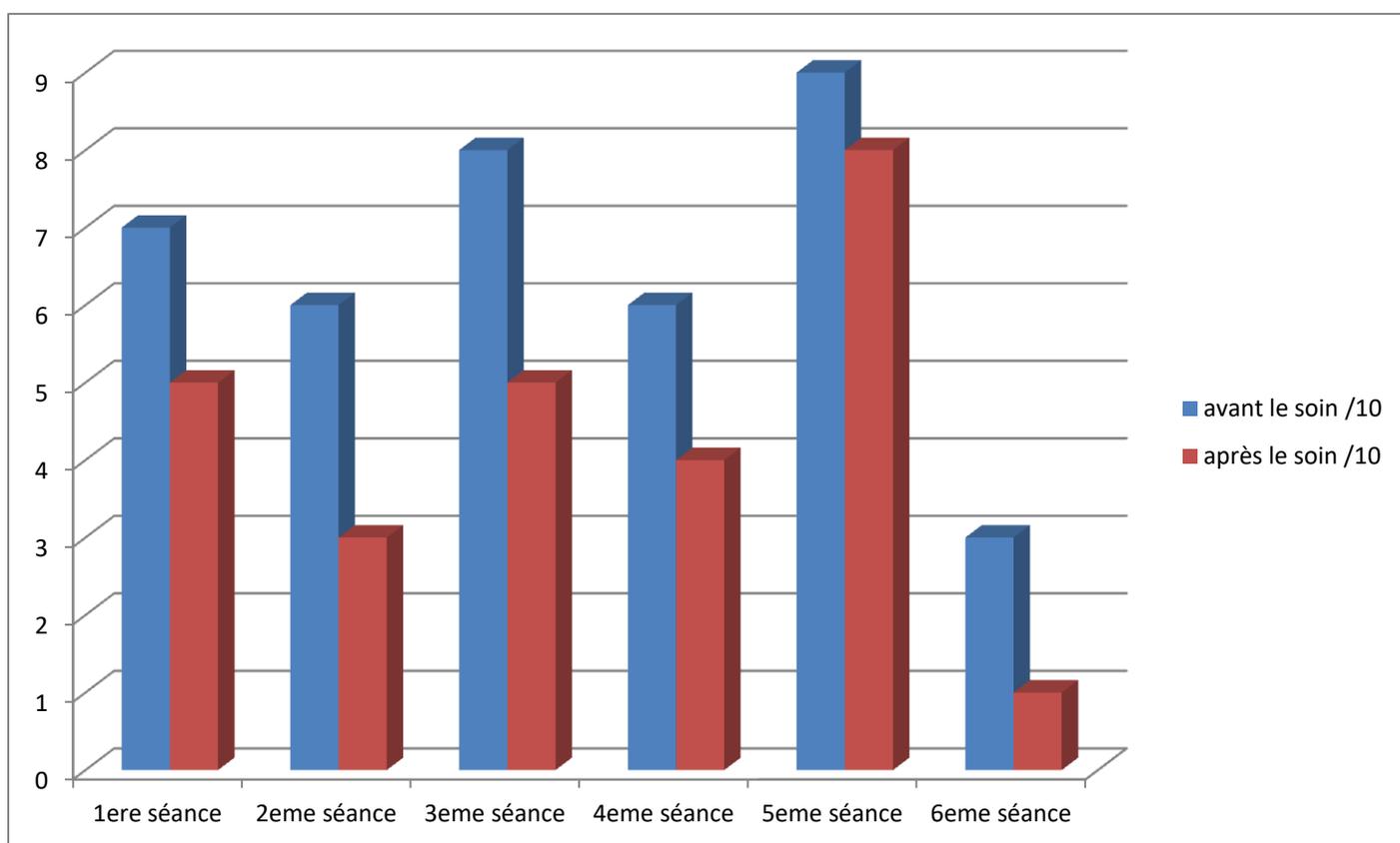
6^{ème} séance :

Suite à son état de la fois précédente, je discute avec Monsieur D. avant le soin pour faire le point avec lui, savoir si il y a une différence avant et après mon arrivée. Il me dit que par rapport à la semaine dernière c'est beaucoup mieux, il est retourné faire un tour de vélo, il a fait 8km sur la voie verte, il était très content, il n'a pas pris un seul antidouleurs de la semaine. Il a avoué que ça lui faisait beaucoup de bien, qu'il avait plus d'activités et de perspectives de vie. Sa femme voit aussi une nette amélioration.

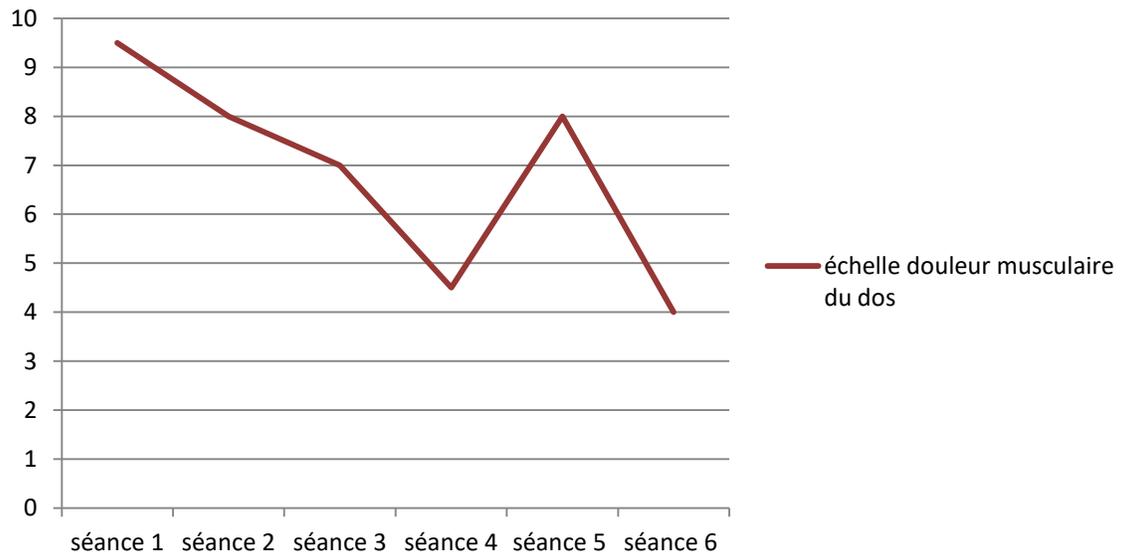
VI) Le suivi d'évaluation :

Auto évaluation du stress :

A chaque séance nous avons évalué le stress de Monsieur D. avant et après chaque soin. Les résultats sont les suivants :



échelle douleur musculaire du dos



Evaluation STAI-Y :

Avant

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales	Sexe	Age	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
D M	M	62			X	
1. Je me sens calme						
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté						
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)						
4. Je me sens surmené(e)						
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau						
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)						
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment						
8. Je me sens content(e)						
9. Je me sens effrayé(e)						
10. Je me sens à mon aise						
11. Je sens que j'ai confiance en moi						
12. Je me sens nerveux (nerveuse), irritable						
13. J'ai la trouille, la trouille (j'ai peur)						
14. Je me sens indécis(e)						
15. Je suis décontracté(e), détendu(e)						
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)						
20. Je me sens de bonne humeur, aimable						

Après

STAI Forme Y- A ETAT

Initiales	Sexe	Age	Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
D M	M	62				X
1. Je me sens calme						
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté						
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)						
4. Je me sens surmené(e)						
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau						
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)						
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment						
8. Je me sens content(e)						
9. Je me sens effrayé(e)						
10. Je me sens à mon aise						
11. Je sens que j'ai confiance en moi						
12. Je me sens nerveux (nerveuse), irritable						
13. J'ai la trouille, la trouille (j'ai peur)						
14. Je me sens indécis(e)						
15. Je suis décontracté(e), détendu(e)						
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)						
20. Je me sens de bonne humeur, aimable						

VII) Conclusion :

Après plusieurs séances de réflexologie plantaire avec le protocole de douleurs musculaires du dos, la personne souffrant de douleurs chronique du dos présente une amélioration, je lui ai demandé sur une échelle de 1 à 10 le niveau de sa douleur à chaque séance. Il retrouve petit à petit une détente.

Monsieur D. à eu un pallier d'adaptation entre la 4^{ème} et la 5^{ème} séance en vue des tensions qu'il a présenté. Après la 5^{ème} séance, Monsieur D. à enfin pu se relaxer et se détendre.

Sur les 6 séances, j'ai pu voir l'évolution de sa douleur, de sa tension et de son stress. Les techniques de relaxation ont permis à Monsieur D. un relâchement psychologique et physique après les protocoles effectués. En conclusion, je pense que dans ce cas, une régularité des séances de réflexologie pour cette personne serait l'idéal.