

Nom : SA

Prénom : Valérie

Promotion : Novembre 2017 – Avril 2018

Cas d'étude

Le stress et les douleurs abdominales

Techniques de relaxation et de stimulation réflexe

1 - Introduction

1 - 1 Définition stress

1 - 1 Les douleurs abdominales

2 - Présentation du sujet

3 - Le protocole appliqué

4 - Les séances

4 - 1 Cadre

4 - 2 Observations

4 - 3 Autoévaluation stress – évaluation STAI-Y

5 - Conclusion

1 – Introduction

1 – 1 Définition du stress

Le stress c'est le sentiment de ne pas pouvoir faire face aux demandes et sollicitations du quotidien.

Les sources de stress peuvent être liées à notre travail, à notre situation professionnelle ou privée, à notre situation financière, aux relations que nous avons avec les autres.....

C'est souvent un mélange de tout cela qui nous met sous pression et représente des défis permanents.

Si le stress peut parfois être source de motivation (on parle de bon stress ou eustress), il peut devenir une menace pour notre bien être et notre santé.

Il est en réalité une réaction réflexe de notre corps face à une situation qu'il juge être menaçante.

En se manifestant, le stress nous prépare à nous défendre grâce au fonctionnement de notre système nerveux qui débute dans le cerveau et aboutit à la production d'adrénaline et de cortisol par notre système neuro-hormonal.

Après le danger écarté, l'organisme libère d'autres hormones des endorphines, de la dopamine et sérotonine pour un retour à l'équilibre de notre organisme = l'homéostasie.

Lorsque le stress perdure et devient chronique, nous nous trouvons dans un état de réponse permanente de notre système nerveux étroitement lié au système hormonal et cette cascade de réactions chimiques finit par épuiser notre organisme et affecter notre santé mentale (anxiété – fatigue- tristesse – colère- déprime – irritabilité...) ainsi que notre santé physique (douleurs musculaires – crampes – maux de tête – migraine – maux d'estomac – douleurs abdominales – problème de sommeil...)

Et il peut devenir à long terme pathologique !

1 – 2 Les douleurs abdominales

Regroupés sous le terme de troubles intestinaux, colopathies, colites, syndrome du côlon irritable, les douleurs abdominales sont très fréquentes et font l'objet d'un très grand nombre de consultations médicales.

Ces troubles surviennent sans atteinte organique aujourd'hui définie et sont donc considérés comme bénins chez les médecins mais sont vécus très douloureusement chez les patients.

Ils s'expriment par de nombreux symptômes avec une prédominance chez les femmes :

- douleurs abdominales chroniques et régulières (contractions, crampes, brûlures, spasmes etc...)

- ballonnements,

- altération du transit intestinal avec constipation ou diarrhée ou alternance des deux.

Le ventre est notre deuxième cerveau, c'est un organe très innervé avec 200 000 neurones pour contrôler notre système digestif.

Il est relié en permanence et en direct avec notre système nerveux central (le cerveau) grâce au nerf vague et ils utilisent pour communiquer un neurotransmetteur - la sérotonine - qui est l'hormone du bien être.

Le stress n'a pas seulement des répercussions sur notre sommeil ou notre moral mais par son impact sur notre système nerveux central ainsi que notre système nerveux neuro-végétatif l'orthosympathique qui accélère et le parasympathique qui ralentit, inhibe, apaise les fonctions de l'organisme.

Ces deux systèmes fonctionnent en synergie et tous nos organes ont cette double innervation et ils jouent un rôle primordial dans le déclenchement et l'entretien des douleurs abdominales si l'équilibre est perturbé.

L'importance de la prise en charge du stress par des techniques de relaxation reflexe plantaire ont prouvé leur efficacité dans la diminution et dans l'intensité de tous ces troubles en agissant sur la détente du système nerveux qui dépend des différents autres systèmes de notre organisme : digestif, hormonal, respiratoire, urinaire... Chacun remplit une fonction déterminée et leur bon fonctionnement permet de vivre en bonne santé.

2 – Présentation de ma cliente

Murielle S. est une femme âgée de 48 ans, mariée et a deux enfants adolescents 15 et 13 ans.

Elle habite un petit village et est aide soignante dans une EPADH à environ 10 ms de chez elle. Elle s'investit beaucoup dans son travail et des problèmes d'organisation, dans le personnel et au niveau de la direction semblent régner et la préoccupe beaucoup.

Depuis plusieurs années, cette jeune femme souffre de douleurs abdominales de façon régulière et chronique, généralement ses crises se déclenchent lors de ses repos et parfois même lors de ses vacances en famille.

Les douleurs surviennent tôt le matin et se situent sous l'estomac dans la zone ombilicale sous forme de crampes, brûlures, un ventre dur, associées à des nausées, de l'aérophagie soulagés par l'émission de gaz et de selles.

La position allongée voir antalgique diminue ponctuellement l'intensité de ses douleurs ainsi que la prise d'anti-inflammatoire – anti spasmodique et laxatif local.

Après avoir consulté médecins, gastro-entérologues et donc effectué coloscopie, fibroscopie, échographie abdominale aucune lésion organique n'a été décelée.

Ses journées sont rythmées par son travail, l'éducation de ses enfants, la charge de sa maison. Murielle S ne pratique ni sport ni autres activités pendant ses heures de oisiveté.

Elle est à la recherche perpétuelle de remèdes en phytothérapie, aromathérapie et régime alimentaire... pour apaiser ses crises. Elle a consulté un ostéopathe qui lui parle peut être d'une intolérance alimentaire, notamment au niveau du gluten.

Hormis cette médication antalgique et anti-inflammatoire, ma cliente n'a pas d'autre traitement et supporte ses vives douleurs avec découragement parfois.

3 – Le protocole appliqué

Après une anamnèse attentive et étant sûre que Murielle S ne souffre d'aucune lésion organique au niveau de son système digestif, je lui propose d'effectuer quatre séances de relaxation réflexe plantaire suivie d'une cinquième séance de stimulation réflexe plantaire suivant le protocole de l'anxiété - nervosité - mal être.

Il est possible que le stress de sa vie professionnelle et privée soit un des facteurs favorisant l'intensité de ses douleurs abdominales chroniques qu'elle n'arrive pas à gérer.

Cette relaxation réflexe est nécessaire pour faire prendre conscience à ma cliente de son état corporel, son état de tension psychique et physique et de l'intensité du stress accumulé. Un pied détendu permettra ensuite la stimulation des zones réflexes plantaires et donnera une meilleure réponse réflexologique.

Notre système nerveux central (cerveau) étant relié en permanence avec notre système digestif, nos émotions négatives, un excès de stress, d'anxiété influencent le bon fonctionnement de nos intestins et organes proches et ainsi jouent un rôle déterminant dans l'apparition des douleurs.

Ce protocole de soin relaxant permet de malaxer les pieds (riches en terminaisons nerveuses), d'activer certains stimuli, d'animer des récepteurs et des émetteurs et ainsi favoriser une meilleure communication entre notre cerveau et notre ventre.

Les mouvements et les pressions appliqués lors de ces soins ont pour objectif d'améliorer la circulation sanguine, un meilleur drainage lymphatique, une meilleure élimination des toxines qui polluent notre organisme, une détente musculaire et mentale afin de faire émettre par le cerveau des ondes alpha (ondes de l'endormissement) et donc de procurer détente physique et psychique.

La répétition de ces soins relaxants va permettre au cerveau d' :

Induire – Tracer – Renforcer -Consolider

Après cette prise en charge de relaxation, le protocole de stimulation réflexe plantaire sur l'anxiété a pour but de renforcer les effets calmants, relaxants apportés précédemment en agissant plus précisément sur certains organes particulièrement affectés chez les personnes anxieuses.

En agissant sur le système neuro-hormonal les différents récepteurs sensitifs de la peau déclenchent des effets antalgiques et anxiolytiques et secrètent des endorphines (hormone du bien-être).

Le toucher réflexologique apportera un sentiment apaisant et déstressant et permettra également une décontraction du diaphragme souvent tendu, sensible, en manque d'élasticité en cas de stress et d'anxiété chronique.

C'est le muscle de la respiration, il agit sur les poumons et les viscères et sa contraction anormale empêche donc la bonne oxygénation de tous les viscères et perturbe ainsi l'équilibre de l'organisme d'où l'apparition de certains troubles.

4 – Les séances

4 – 1 Le cadre

J'ai pris en charge Murielle S pour quatre séances de relaxation réflexe et une cinquième séance en stimulation réflexe avec le protocole d'anxiété – nervosité mal-être.

Elle est très intéressée par les méthodes de soins non médicamenteux.

Nous établissons un programme d'une visite toutes les trois semaines qu'il sera possible de modifier suivant le résultat de chacun des soins.

Les séances se déroulent à son domicile dans une pièce semi-sombre et je prends soin de l'installer confortablement et chaudement pour potentialiser les effets relaxants de mes manœuvres suivant un protocole bien précis.

A chaque visite je lui ai demandé d'évaluer son stress de 0 à 10 avant et après le soin (cf 4-3).

Et lors de la première et la dernière séance je lui ai fait remplir un questionnaire sans réfléchir avant et une fois le soin fini (évaluation Stai-y cf4-3).

4 – 2 Les observations

Murielle était un peu nerveuse et inquiète à ma première visite, elle n'a jamais reçu de soin relaxant plantaire.

Je l'ai rassurée et lors de chaque séance nous prenions plaisir à constater que l'appréhension de la première fois avait disparu.

1ère séance :

C'est une découverte donc le niveau de tension est un peu élevé, les pieds sont tendus mais la fin de ce premier soin l'a mise en confiance et rassurée. Murielle s'est bien détendue et est fatiguée.

2ème séance :

Murielle a moins d'appréhension.

Après la première séance, Murielle s'est senti très fatiguée et a ressenti le besoin de se reposer.

L'intensité de ses douleurs et la fréquence n'ont pas diminué.

Cette séance lui procure un réel état de détente avec toujours cette fatigue aussitôt le soin terminé.

Les différentes manœuvres effectuées suivant le protocole de relaxation réflexe permettent un drainage lymphatique, vasculaire, musculaire et aident l'organisme à éliminer les toxines accumulées de l'organisme et procure une fatigue inhabituelle que j'explique à Murielle.

3ème séance :

Les fréquences de ses douleurs abdominales sont toujours là mais elle apprécie ma venue et attend avec beaucoup de plaisir ce nouveau soin qui lui a procuré un sentiment de détente durant plusieurs jours.

Durant cette séance, Murielle a du mal à se détendre complètement et la baisse de son niveau de stress n'est pas significative.

Le soir de cette 3ème séance, ma cliente m'a appelée pour me faire part de maux de tête et des difficultés à s'endormir et était un peu inquiète.

Je lui explique que ces soins permettaient grâce à l'envoi de nouvelles informations au système nerveux un rééquilibrage de tout le corps et pouvaient ainsi créer des désagréments d'ordre psychique ou physique.

Je rassure ma cliente, que cet état est normal et passager et pouvait durer quelques jours.

Je lui propose d'espacer d'une semaine supplémentaire notre prochaine séance pour laisser un peu de temps à l'organisme d'intégrer toutes ces nouvelles données.

4ème séance

Je retrouve Murielle comme convenu quatre semaines après.
Elle est très souriante avec une certaine vitalité inhabituelle.

Ses crises n'ont pas disparu mais leurs durées et l'intensité des douleurs ont diminués depuis ma dernière visite, elle est arrivée à mieux gérer ses crises avec la prise d'anti-spasmodique uniquement.

Son transit est également plus régulier ce qui justifie peut être aussi un état de mieux être et de douleurs moins importantes.

Tout va bien lors de cette séance, Murielle s'est endormie et vit son réveil avec d'avantage de sérénité et de gaieté.

5eme séance :

Murielle souffre toujours, mais ses crises sont moins régulières et surtout moins intenses et c'est déjà une grande satisfaction pour elle.

Pour cette dernière séance, j'applique le protocole de stimulation réflexe plantaire qui était prévue anxiété – nervosité – mal être pour permettre d'accentuer les bienfaits de la relaxation et de travailler sur certaines zones notamment le système hormonal produisant l'hormone du bien être, la sérotonine et le diaphragme ce qui peut aussi empêcher le fonctionnement des viscères s'il est trop tendu.

Murielle est détendue, son niveau de stress est faible.

Elle a apprécié ces nouvelles manœuvres avec un petit bémol sur les bords interne et externe osseux du pied qui ont été un peu sensibles mais très supportables.

Murielle n'a pas vécu les mêmes impressions de détente mais elle a ressenti un certain bien être et elle me remercie pour tous ces soins.

4 – 3 Autoévaluation stress – évaluation STAI-Y

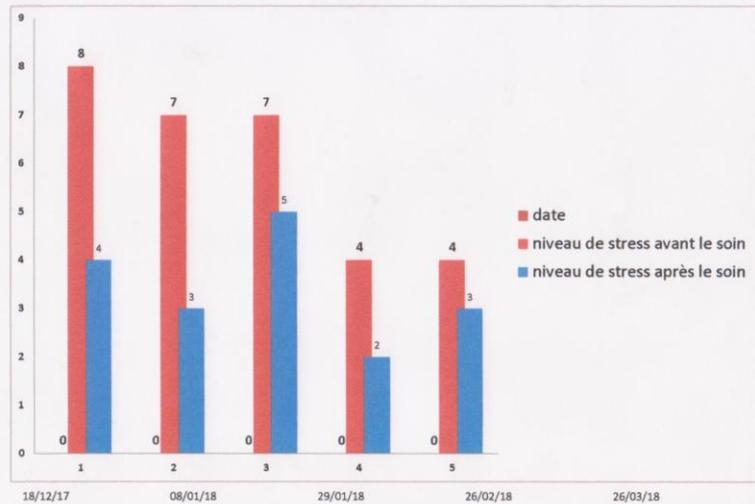
Annexe 3 : auto évaluation Stress

Relaxologue-Réflexologue école EB

Murielle S 48 ans

	date	niveau de stress avant le soin	niveau de stress après le soin
1ère séance	18/12/17	8	4
2ème séance	08/01/18	7	3
3ème séance	29/01/18	7	5
4ème séance	26/02/18	4	2
5ème séance	26/03/18	4	3

Observation :



Evaluation STAI-Y avant et après le soin (février)

①
Avant 28/2/17

②
Après 28/2/17

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales		Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
Sexe	Age				
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), instable			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 désorienté(e), désemparé(e)		X			
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)				X	
20 Je me sens de bonne humeur, agréable				X	

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales		Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
Sexe F	Age 68 ans				
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), instable		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 désorienté(e), désemparé(e)		X			
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)				X	
20 Je me sens de bonne humeur, agréable					X

Evaluation STAI-Y avant et après le soin (mars)

③
Avant 26/3/18

Après 26/3/18

④
Après 26/3/18

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales		Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
Sexe F	Age 48 ans				
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), instable		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 désorienté(e), désemparé(e)		X			
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)		X		X	
20 Je me sens de bonne humeur, agréable				X	

STAI Forme Y-A ETAT

Initiales		Non	Plutot non	Plutot oui	Oui
Sexe F	Age 48 ans				
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), instable		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 désorienté(e), désemparé(e)		X			
19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)				X	
20 Je me sens de bonne humeur, agréable					X

5 – Conclusion

Tout d'abord je remercie Murielle de m'avoir autorisée à écrire cette étude de cas.

Murielle S. souffrant de douleurs abdominales a reçu quatre soins de relaxation réflexe plantaire ainsi qu'un soin de stimulation réflexe plantaire.

La régularité et la répétition de ces séances ont permis de diminuer son niveau de stress (voir auto-évaluation stress) de façon considérable et d'augmenter son axe du plaisir.

Elles ont été bénéfiques sur son humeur, son anxiété, son mental, sa vitalité (voir évaluation Stai-y) et lui ont permis de diminuer l'intensité et la fréquence de ses douleurs.

Il est donc possible de penser que grâce aux 7000 terminaisons nerveuses situées au niveau des pieds, la relaxation réflexe et la stimulation réflexe permettent la transmission d'informations à distance, et donc apportent une aide précieuse au bien être, diminue le stress, favorise la détente, permet l'évacuation des émotions négatives et diminue la perception des douleurs et de mieux les gérer.

Murielle a apprécié toutes ces séances et a été convaincue par mes soins de relaxation plantaire, elle est très objective sur la diminution de ces douleurs abdominales et porte un autre regard sur la relation stress et douleurs.

Je lui ai donc proposé de continuer quelques séances avec le protocole sur l'anxiété pour ensuite lui pratiquer le protocole plus spécifique des troubles fonctionnels intestinaux et reprendre de façon régulière la relaxation qui était très favorable sur son état de stress.

Attention la réflexologie est un excellent complément à la médecine conventionnelle mais ne remplace en aucune manière un avis ou un traitement médicamenteux.

Seul un médecin peut poser des diagnostics et lui seul est habilité à prescrire, modifier ou à supprimer un traitement médical.