

NOM : KLEIN

Promotion Année : 2018-2019

Prénom : Valérie

Date : Avril 2019

Centre de formation : « LesSens de Bien-Etre Groupe » à Troyes (10)

Formatrice : Mme Elisabeth Breton

Étude observationnelle

" Apport des Techniques réflexes de relaxation palmaire
chez une personne fragile et stressée "

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|--------------|
| INTRODUCTION | 3 |
| • Contexte - Présentation du sujet | 3-4 |
| • Antécédents médicaux et chirurgicaux | 4 |
| • Objectifs | 5 |
| • Mode de prise en charge | 5 |
| | |
| MÉTHODE | 5 |
| • Première séance - 28.01.2019 | 5 |
| • Deuxième séance - 12.02.2019 | 6 |
| • Troisième séance - 23.02.2019 | 6 |
| • Quatrième séance - 12.03.2019 | 7 |
| • Cinquième séance - 23.03.2019 | 7-8 |
| | |
| RÉSULTATS | 9 |
| • Tableau de satisfaction | 9 |
| • Graphique, questionnaire | 10-11 |
| | |
| CONCLUSION | 11 |

INTRODUCTION

Le stress est un ensemble de réactions physiologiques permettant à l'organisme de s'adapter à son environnement.

Il s'agit pour le corps de maintenir un équilibre de tous ses systèmes (homéostasie) face aux aléas de la vie quotidienne.

Les mécanismes du stress sont très complexes et peuvent aboutir, à force d'états tensionnels répétés et/ou continus, à des troubles fonctionnels (fatigue, surmenage, insomnies, douleurs musculaires, déprime, anxiété, troubles du sommeil...) voire à certaines pathologies (tel le cancer).

Il faut agir moins sur les causes du stress (dont il est parfois difficile de faire face) que sur l'attitude à adopter face au stress.

Il apparaît nécessaire de s'accorder des temps de repos, de prendre du recul et de se détendre.

Les techniques réflexes de relaxation (et de stimulation) peuvent accompagner les personnes dans leurs recherches de détente et de prise de conscience des impacts possibles du stress sur leur état de santé.

Les personnes dites « **fragiles** » sont définies à partir d'un ou plusieurs critères :

- l'âge avancé
- la dépendance momentanée ou durable (en cas de pathologie.s chronique.s invalidante.s)
- la limitation d'activité durable ou définitive en raison d'altération d'une ou de plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives, psychiques ou d'un trouble de santé invalidant.

- Contexte - Présentation du sujet

Mme S., 55 ans, mère de 4 enfants, est **couturière** depuis 35 ans. Elle envisage la création d'une auto-entreprise. Pour cette raison, elle suit des stages de formation tout en étant salariée.

Elle a divorcé en 2008 et vit avec son dernier fils de 25 ans sans emploi.

Depuis 6 mois, la vente de la maison familiale est longue et difficile.

Cette situation lui occasionne du stress. Elle a pris du poids.

Mme S. est une personne fragilisée par une *polyarthrose* entraînant des douleurs multiples (cervicalgies, dorsalgies, lombalgies) notamment au niveau des membres supérieurs (mains, poignets, épaules) et aux membres inférieurs (genoux).

Mme S. souhaite recevoir un accompagnement :

- ✚ Pour diminuer son stress actuel
- ✚ Pour tenter de diminuer et/ou soulager ses douleurs articulaires

- **Antécédents médicaux et chirurgicaux**

- ✚ 1973 : ablation des amygdales
- ✚ 1982 : appendicite
- ✚ 2000 : ablation de la vésicule biliaire

Selon le dernier diagnostic médical

Mme S. souffre actuellement d'une polyarthrose apparue en 2002.

- ✚ Les efforts et le port de charges sont impossibles.
- ✚ La perspective d'évolution est une aggravation des symptômes.

Autres pathologies :

- ✚ Goître au niveau de la thyroïde avec nodules bénins sous surveillance
- ✚ Scoliose
- ✚ Gonalgie gauche invalidante réduisant le périmètre de marche.

Mme S. est ménopausée et ne prend aucun traitement hormonal.

Traitement médical actuel :

- ✚ Daflon 500 mg (1 par jour)
- ✚ Tramadol / paracétamol Biogaran - 37,5 mg/325 mg (1 par jour)
- ✚ Piasclédine- 300 mg (1 par jour)

Mme S. étant une personne fragilisée, elle a demandé à son médecin traitant si elle pouvait recevoir des soins de relaxation réflexe palmaire. Celui-ci a donné son accord.

- Objectifs

- ✚ Induire un état de détente
- ✚ Apporter du confort et limiter une potentielle aggravation des troubles articulaires

- Mode de prise en charge

Mme S. étant une personne fragilisée, la prise en charge proposée est le **protocole de relaxation réflexe palmaire**.

Toutes les séances auront lieu à mon domicile, dans une pièce aménagée au calme.

Outils utilisés

Tableau d'autoévaluation du stress et/ou de la tension, avant et après le soin.

MÉTHODE

- **Première séance le 28/01/2019**

J'accueille Mme S. et réalise avec elle son anamnèse. Je lui fais remplir le tableau de satisfaction ou auto-évaluation de son état de stress (que j'utiliserai en début et en fin de chaque séance).

Puis, je l'installe confortablement en position allongée sur la table de relaxation.

Pendant le massage réflexe palmaire, je constate que la main droite est plus tendue que la main gauche.

Pendant la séance Mme S. s'est assoupie.

A la fin de la séance, elle m'informe :

- avoir ressenti des douleurs au niveau des articulations métacarpo-phalangiennes des pouces.
- sentir « *une décontraction au niveau de son corps* » ce que j'ai constaté lors de la séance (un peu plus de souplesse et d'ouverture de la main).

Auto-évaluation avant le soin : 5/10

Auto-évaluation après le soin : 5/10

L'explication de ce même résultat avant et après le soin pourrait s'expliquer par le fait que Mme S. a ressenti des douleurs pendant le massage.

- **Deuxième séance le 12/02/2019**

Suite à la première séance, Mme S. m'informe qu'elle a ressenti moins de fourmillements dans les mains qu'à son habitude, et ce, durant une dizaine de jours.

Elle est un peu tendue et fatiguée.

Elle vient de terminer sa journée de travail pendant laquelle elle a suivi une formation professionnelle.

Elle ajoute que la vente de sa maison va bientôt être terminée et qu'elle a depuis « *un meilleur moral* ».

Je débute le protocole de relaxation réflexe palmaire.

La face palmaire droite est toujours un peu rigide. La main gauche est un peu plus relâchée.

J'adopte un toucher plus léger au niveau de la base des pouces (articulations métacarpo-phalangiennes) où Mme S. avait ressenti des douleurs lors de la première séance. Ces zones semblent être particulièrement sensibles.

J'insiste plus longuement sur les paumes des mains (muscles palmaires) afin de permettre leur relâchement.

A l'issue de la séance, Mme S. dit être plus détendue et avoir ressenti les mêmes douleurs au niveau des pouces (articulations métacarpo-phalangiennes).

Auto-évaluation avant le soin : 7/10

Auto-évaluation après le soin : 4/10

Le résultat de 7/10 avant le soin pourrait s'expliquer par le stress ressenti après sa journée de formation professionnelle.

- **Troisième séance le 23/02/2019 à mon domicile**

Avant de débiter la séance, je demande à Mme S. comment elle s'est sentie suite à la deuxième séance.

Elle me répond que ses fourmillements dans les mains sont réapparus quotidiennement.

Elle ajoute avoir eu une « *réaction* » deux jours après la séance : elle a ressenti « *un nettoyage de l'intérieur* » et est allée à la selle plus souvent dans la journée.

Je débute le protocole de relaxation réflexe palmaire.

Les muscles de la main (éminence thénar et hypothénar) sont toujours très tendus.

Mme S. s'est assoupie.

A l'issue de la séance, Mme S. se sent détendue et ne ressent aucune douleur particulière.

Auto-évaluation avant le soin : 4/10

Auto-évaluation après le soin : 3/10

- **Quatrième séance le 12/03/2019 à mon domicile**

Avant le soin, Mme S. me signale qu'elle est stressée car elle vient de perdre un ami dont l'enterrement est le lendemain.

Elle a besoin de se « *détendre* » dit-elle. Elle ajoute que son stress diminue après chaque séance et qu'elle ne ressent plus aucune douleur articulaire durant deux ou trois jours.

Je débute sur la main gauche : elle est souple, les muscles et tissus paraissent détendus. Mme S. s'assoupit pendant la séance.

Contrairement à la main gauche, la main droite est toujours tendue et comme refermée sur elle-même. J'adopte un toucher plus léger.

Lors du massage réflexe des phalanges, celles-ci se contractent brusquement à deux reprises, comme un réflexe de « sursaut ».

A l'issue de la séance, Mme S. semble très détendue, elle a dormi. Elle se réveille lentement.

Une fois assise, elle m'avoue avoir eu « *beaucoup de pensées lui traverser l'esprit, positives comme négatives* ».

Elle a ressenti des douleurs au niveau de l'articulation métacarpo-phalangienne du pouce de la main gauche uniquement. Elle ajoute que son médecin lui a prescrit une radiographie à cause de cette douleur persistante (radiographie prévue le 21/03/2019).

En tant que couturière, Mme S. m'explique que c'est sa main gauche qu'elle sollicite le plus (son métier nécessitant parfois une certaine force musculaire suivant la difficulté du travail à effectuer) ce qui pourrait expliquer cette douleur très localisée.

Enfin, Mme S. ajoute avoir ressenti des mouvements intestinaux (« *ventre qui gargouille* ») pendant le massage de cette séance et de la précédente.

Auto-évaluation avant le soin : 7/10

Auto-évaluation après le soin : 4/10

Le résultat de 7/10 pourrait s'expliquer par le décès de son ami dont les funérailles auront lieu le lendemain matin.

- **Cinquième séance le 23/03/2019 à mon domicile**

Mme S. me présente les résultats des radiographie et échographie de sa main gauche. Il y est noté ceci : « *...aspect échographique en faveur d'une tendinite de de Quervain sans complication, notamment absence de rupture tendineuse décelable* ».

Mme S. me parle de ses crises d'arthrose : en ayant pris du recul, elle pense aujourd'hui que celles-ci sont plus fréquentes en périodes de stress.

Suite à la précédente séance, Mme S. n'a ressenti aucune douleur le lendemain matin. C'est lorsqu'elle a repris son travail manuel l'après-midi que les douleurs ont réapparu.

Elle ajoute qu'elle dort mieux à l'exception d'une nuit où elle n'a dormi que 2 heures.

Elle a reçu une « *bonne nouvelle* » de son entreprise concernant la durée de son contrat professionnel, ce qui a contribué à réduire son stress.

Aujourd'hui, elle est un peu anxieuse car elle a prochainement un rendez-vous chez le notaire pour la signature de la vente de sa maison.

Je débute le protocole sur sa main gauche. Celle-ci étant plus sensible, j'adopte un toucher léger. Mme S. s'assoupit rapidement. La main droite est plus ouverte et plus relâchée.

Mme S. n'a ressenti qu'une douleur infime au niveau de sa main gauche. Elle dit être « *très détendue* ».

Mme S. souhaite continuer les séances de relaxation réflexe palmaire car elle dit que cela la détend de plus en plus.

Aussi, après chaque séance, elle ne ressent plus aucune douleur au niveau des articulations des mains pendant plusieurs jours et d'autant plus lorsqu'elle ne fait pas de couture.

Auto-évaluation avant le soin : 5/10

Auto-évaluation après le soin : 2/10

Mme S. est aujourd'hui un peu anxieuse, ce qui pourrait expliquer l'autoévaluation avant le soin. C'est à l'issue des 5 séances que Mme S. montre un niveau de stress au plus bas.

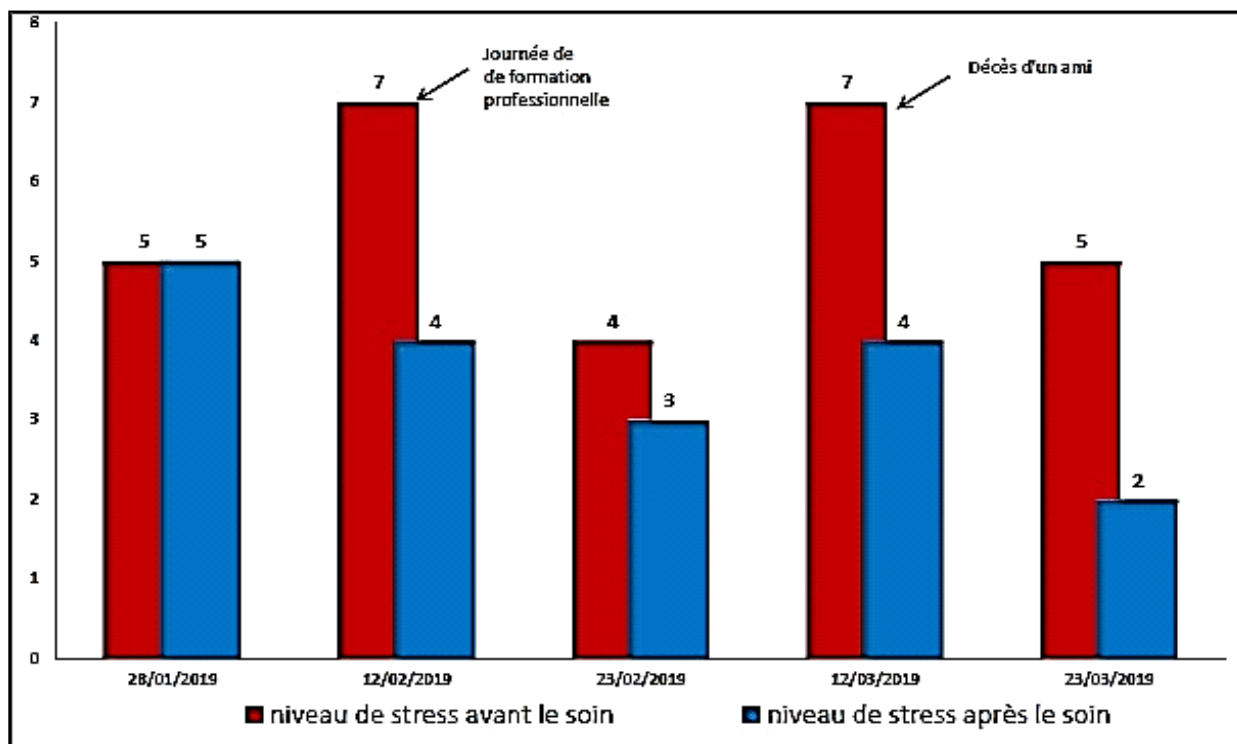
RÉSULTATS

Tableau de satisfaction

| L'efficacité des soins de RELAXATION et/ou de REFLEXOLOGIE | Niveau du stress/tension ETAT <u>AVANT soin</u> *De 1 à 10 | Résultat du soin 1. Aucun 2. Satisfaisant 3. Très satisfaisant 4. Excellent | Niveau du stress/tension ETAT <u>APRES soin</u> *De 1 à 10 | OBSERVATIONS |
|---|--|--|--|---|
| 1^{ère} séance Date : 28.01.2019 Protocole effectué : Technique réflexe de relaxation palmaire | 5 | 3 | 5 | - Détente du corps -Des douleurs à l'articulation carpo- métacarpienne des pouces |
| 2^{ème} séance Date : 12.02.2019 Protocole effectué : Technique réflexe de relaxation palmaire | 7 | 3 | 4 | -Détente du corps -Des douleurs à l'articulation carpo- métacarpienne du pouce main gauche |
| 3^{ème} séance Date : 23.02.2019 Protocole effectué : Technique réflexe de relaxation palmaire | 4 | 3 | 3 | -Détendue, toujours la même douleur articulaire à la main gauche |
| 4^{ème} séance Date : 12.03.2019 Protocole effectué : Technique réflexe de relaxation palmaire | 7 | 4 | 4 | -Des idées négatives et positives -Même douleur articulaire à la main gauche |
| 5^{ème} séance Date : 23.03.2019 Protocole effectué : Technique réflexe de relaxation palmaire | 5 | 3 | 2 | -Moins de douleurs que d'habitude, même à la main gauche -Très détendue |

***De 1 à 10 : 1 « pas de stress » et 10 « stress maximum**

Graphique



Auto-évaluation :

Le fait de demander à la personne de remplir des fiches d'auto-évaluation, tâche très classique dans l'approche cognitive et comportementale, **favorise une certaine prise de distance d'avec ses difficultés et contribue à l'augmentation rapide de l'autocontrôle** par le biais d'importantes prises de conscience aux niveaux des relations entre cognitions, émotions et ressentis douloureux.

QUESTIONNAIRE

Réponse : OUI ou NON

- Ce mode d'accompagnement vous a été utile ? **OUI**
- Avez-vous constaté des changements depuis la première et la dernière séance ? **OUI**
- Est-ce-que vos émotions lors de la première séance ont changé depuis ? **NON**
- Est-ce-que vos pensées ont évolué ? **NON**
- Y-a-t-il une amélioration générale de votre état physique ? **NON**
- Etes-vous plus positif ? **OUI**
- Etes-vous moins préoccupé par le problème initial ? **OUI**
- Sentez-vous moins stressé ? **OUI**
- Avez-vous plus de confiance en vous ? **OUI**

Pensez-vous avoir sous-estimé ou surestimé les références lors de la première séance ? **OUI surestimé**

Pourriez-vous évaluer le NIVEAU DU STRESS (échelle de 1 à 10)

AVANT (état au début d'accompagnement) : 5 APRES (état actuel, maintenant) : 3

Avez-vous découvert de nouvelles ressources ou potentialités en vous lors de cet accompagnement ? **OUI**

CONCLUSION

En ce moment, Mme S. est sujette au stress dû à des événements personnels douloureux ce qui explique le niveau du stress un peu élevé les dernières séances.

Après les soins, ses douleurs articulaires disparaissent durant quelques jours.

On peut remarquer une « réaction » du corps à l'issue de la deuxième séance, ce qui pourrait s'apparenter à un palier d'adaptation.

Mme S. s'est davantage détendue à partir de la troisième séance.

Malgré un événement douloureux étant intervenu peu avant la quatrième séance (décès d'un ami), on peut considérer que Mme S. a appris à se détendre, son état de tension étant passé d'un niveau de 7/10 à 4/10.

Petit à petit, Mme S. semble évaluer son stress de façon plus fine : au début, l'évaluation était de 5/10 avant et après la séance. A l'issue des cinq séances, elle évalue son niveau de stress de 5 à 2/10.

Au fur et à mesure, les séances lui ont procuré du bien-être. Elle émet seule certaines conclusions, ce qui dénote une prise de conscience de l'impact du stress sur sa santé.

Mme S. est couturière et son métier manuel pourrait être l'une des causes des tensions musculaires au niveau des éminences thénar et hypothénar des deux pouces.

On pourrait donc émettre l'hypothèse que les techniques réflexes de relaxation palmaire ont contribué à diminuer non seulement son stress (entraînant un relâchement musculo-tendino-squelettique) mais aussi à diminuer momentanément ses douleurs articulaires et musculaires.

Au terme de cette étude, nous décidons ensemble de continuer la technique réflexe de relaxation palmaire à raison d'une à deux fois par mois.

Cet accompagnement lui permettra de se détendre dans une période particulièrement stressante pour elle.

Je remercie Mme S. qui m'a donné son accord pour réaliser une étude de cas ainsi que pour sa diffusion.