

Nom : Guérin-Mit

Promotion : 2019 - 2020

Prénom : Catherine

Date : 5 novembre 2020

Centre de formation : Sophro Reflex®

En partenariat avec le Centre de formation Élisabeth Breton

Étude observationnelle

« L'APPORT DES TECHNIQUES REFLEXES DE STIMULATION PLANTAIRE  
SUR LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES »  
(Douleurs musculaires du dos et de la nuque)

## Sommaire

1. Introduction	p 3
2. Contexte	p 3
2.1. Présentation du sujet	p 3
2.2. Définitions	p 3
2.2.1. Le stress	p 4
2.2.2. Les troubles musculo-squelettiques	p 4
2.3. Objectifs de l'étude	p 4
2.4. Mode de prise en charge	p 4
3. Méthode	p 4
4. Résultats	p 8
5. Synthèse des données récoltées par les outils d'évaluation	p 16
6. Conclusion	p 16
7. Références bibliographiques	p 16

## 1. Introduction

Longtemps appelé « maladie du siècle » le mal au dos touche un grand nombre de personnes au quotidien. Ces troubles musculo-squelettiques dits TMS sont suffisamment courants pour que depuis 20 ans ils soient identifiés comme la 1<sup>ère</sup> maladie professionnelle reconnue en France et dans certains pays d'Europe (statistiques INRS). Ils ont des origines diverses qui parfois se combinent et auxquels le stress s'ajoute comme notamment dans cette étude.

## 2. Contexte

### 2.1. Présentation du sujet

*Le sujet présenté ci-après a déjà fait l'objet d'une précédente étude en 2019 sur l'apport des techniques réflexes de relaxation face au stress multifactoriel de l'étudiant alternant.*

JD est une étudiante alternante de 21 ans, elle termine un Master 1 de communication. Elle vient de jongler entre entreprise en télétravail et études en distanciel. Son employeur lui a demandé une grande disponibilité et lui a imposé une charge de travail importante ; elle a également passé ses examens à distance. Elle est consciente d'adopter régulièrement une mauvaise posture de travail. L'ensemble de ces facteurs semblent avoir favorisé l'apparition puis l'installation de douleurs musculaires de la nuque et du dos. Sa demande est de reprendre les séances de réflexologie qui l'avaient beaucoup aidée à apaiser son stress en début d'année avec un accompagnement plus spécifique pour soulager ses troubles musculo-squelettiques.

### 2.2. Définitions

#### 2.2.1. Le stress

« Le mot stress est d'origine anglaise « distress » et signifie détresse, souffrance. Il définit une réaction d'adaptation de l'organisme à des agents agresseurs physiques et/ou psychiques, les stressors. De nombreux événements peuvent être des facteurs de stress. Ce terme est généralement utilisé pour parler de tension, de pression, de surmenage. »

Dans le langage médical le stress correspond à un ensemble de réactions neuro-psychobiologiques destinées à maintenir l'équilibre face à un agent extérieur.

Le stress est une réaction physique, physiologique et psychologique du corps lui permettant de s'adapter aux événements de la vie quotidienne. Face aux agents stressors, l'organisme a établi des mécanismes réflexes qui modifient son équilibre bio-chimiques. Ces mécanismes prévus pour réagir adéquatement peuvent à long terme contribuer à des dérèglements. On parle alors de *syndrome général d'adaptation* (SGA).

C'est Hans Selye (1907-1982), physicien et endocrinologue qui décrit le premier les 3 phases du stress dans le processus du *syndrome général d'adaptation* :

Lorsqu'une personne subit une situation stressante, elle entre dans une phase d'alerte qui mobilise l'organisme et le prépare à intervenir, via la fuite ou le combat, par l'action des catécholamines (adrénaline et noradrénaline).

La seconde phase dite de résistance permet de maîtriser et de consolider les réactions du corps par l'action des glucocorticoïdes (dont le cortisol).

Si la personne ne parvient pas dans le temps à contrôler la réaction alarme-résistance, la phase d'épuisement apparaît. Cette situation décrite comme « stress chronique » peut avoir de graves conséquences aussi bien physiques que psychologiques sur l'organisme.

## 2.2.2. Les troubles musculo-squelettiques

Les troubles musculo-squelettiques dits TMS sont des troubles de l'appareil locomoteur pour lesquels l'activité professionnelle peut jouer un rôle dans la genèse, le maintien ou l'aggravation. Les TMS affectent principalement les muscles, les tendons et les nerfs, c'est-à-dire les tissus mous. Les troubles musculo-squelettiques sont selon l'INRS « des maladies multifactorielles à composante professionnelle. Les facteurs à l'origine des TMS sont biomécaniques et liés aux contraintes psychosociales et organisationnelles. D'autres facteurs individuels comme l'âge ou des antécédents médicaux comme le diabète ou l'obésité peuvent également être à l'origine des TMS de même que le stress ».

## 2.3. Objectifs de l'étude

Il s'agit de montrer qu'une prise en charge personnalisée par les techniques réflexes de stimulation plantaire permet de faire baisser l'état perçu de stress et d'apaiser les douleurs du dos et de la nuque du sujet.

## 2.4. Mode de prise en charge

Les techniques réflexes de stimulation plantaire, techniques réflexes conjonctives, périostées et viscéro-cutanées - Méthode Élisabeth Breton®

## 3. Méthode

Programme établi :

6 séances les 7 juillet, 28 juillet, 19 août, 5 septembre, 20 septembre et 11 octobre 2020

Les séances se dérouleront à mon domicile, dans une pièce calme, à la lumière tamisée.

Les outils utilisés pour mener cette étude observationnelle :

- Tableau d'auto-évaluation
- Fiches STAI Forme Y-A État Avant et Après
- Tableau d'auto-évaluation de la douleur (échelle numérique)
- Questionnaire de fin d'accompagnement

## **Déroulement de la 1<sup>ère</sup> séance – Le 7/07/2020**

JD répond aux différents questionnaires.

Observations :

Je note avant le soin :

- son niveau de stress perçu évalué à 6 dans le tableau d'auto-évaluation
- un degré d'anxiété à 37 par la Fiche STAI Forme Y-A Etat Avant
- un niveau de douleur estimé à 5 dans le tableau d'auto-évaluation

Je note après le soin :

- son niveau de stress perçu évalué à 2 dans le tableau d'auto-évaluation
- un degré d'anxiété à 29 par la Fiche STAI Forme Y-A Etat Avant
- un niveau de douleur estimé à 4 dans le tableau d'auto-évaluation

JD n'ayant pas reçu de massages depuis plusieurs semaines et ses pieds étant tendus en début de soin, je pratique une séance de relaxation réflexe plantaire. Après le soin, les pieds sont moins tendus et JD se sent plus apaisée. Elle s'est assoupie pendant le massage.

## **Déroulement de la 2<sup>ème</sup> séance – Le 28 juillet 2020**

Observations :

JD se présente un peu moins douloureuse. Elle a ressenti les bienfaits de la relaxation et a consulté un ostéopathe. Sa charge travail a été allégée, elle retourne au travail 3 jours par semaine et elle adopte une meilleure posture devant son écran.

Je note avant le soin :

- son niveau de stress perçu évalué à 3 dans le tableau d'auto-évaluation
- un niveau de douleur estimé à 3 dans le tableau d'auto-évaluation

Je note après le soin :

- son niveau de stress perçu évalué à 2 dans le tableau d'auto-évaluation
- un niveau de douleur estimé à 2 dans le tableau d'auto-évaluation

Les pieds du sujet étant encore tendus en début de massage, je prolonge les premières manœuvres relaxantes et poursuis avec le protocole de stimulation réflexe « Surmenage tension nerveuse ». Le sujet me fait remarquer que les zones réflexes en rapport avec le cervelet d'une part et la nuque d'autre part sont sensibles. Je passe doucement sur ces zones avant d'accentuer la pression lors du 3<sup>ème</sup> passage. Assoupi en milieu de soin, le sujet est éveillé en fin de massage et partage avec moi son impression de s'être enfoncée dans la table, de sentir ses jambes et ses pieds beaucoup plus légers et le sentiment que la douleur « a baissé d'un cran ».

### **Déroulement de la 3<sup>ème</sup> séance – Le 19 août 2020**

Le sujet se sent globalement mieux après 2 semaines de vacances mais les douleurs vont et viennent depuis la reprise du travail avec des pics de tension.

Observations :

Je note avant le soin :

- son niveau de stress perçu évalué à 3 dans le tableau d'auto-évaluation
- un niveau de douleur estimé à 3 dans le tableau d'auto-évaluation

Je note après le soin :

- son niveau de stress perçu évalué à 2 dans le tableau d'auto-évaluation
- un niveau de douleur estimé à 3 dans le tableau d'auto-évaluation

En début de massage, les tissus sont assez toniques, je prolonge les manœuvres relaxantes, je note la zone réflexe associée à la hanche un peu rosée. Le sujet m'informe que d'anciennes douleurs de la hanche sont réapparues. J'effectue le protocole techniques reflexes de stimulation « douleurs musculaires du dos » avec une attention particulière sur la zone réflexe associée à la hanche. Je sens le sujet se détendre au fur et à mesure, elle me dira s'être assoupie.

### **Déroulement de la 4<sup>ème</sup> séance – Le 5 septembre 2020**

Le sujet me rapporte une bonne nuit post massage avec moins de douleurs au réveil et le sentiment d'être apaisé. JD n'a ressenti aucune douleur pendant 10 jours puis un déménagement (avec charges lourdes et de mauvaises postures) et un changement d'entreprise pour son alternance l'ont à la fois stressée et fatiguée. Des douleurs lombaires sont apparues, remplacées ensuite par des douleurs sur la colonne thoracique.

Observations :

Je note avant le soin :

- son niveau de stress perçu évalué à 4 dans le tableau d'auto-évaluation
- un niveau de douleur estimé à 5 dans le tableau d'auto-évaluation

Je note après le soin :

- son niveau de stress perçu évalué à 2 dans le tableau d'auto-évaluation
- un niveau de douleur estimé à 3 dans le tableau d'auto-évaluation

Les pieds du sujet sont nettement moins tendus lors de cette 4<sup>ème</sup> séance. J'effectue le protocole « douleurs musculaires du dos ». Je note aucune tension particulière. Après le massage le sujet se dit plus serein et moins douloureux.

## **Déroulement de la 5<sup>ème</sup> séance – Le 20 septembre 2020**

Le sujet n'a pas ressenti de douleurs dorsales depuis la dernière séance. Elle reste un peu tressée par son nouveau travail mais sans excès.

Observations :

Je note avant le soin :

- son niveau de stress perçu évalué à 3 dans le tableau d'auto-évaluation
- un niveau de douleur estimé à 2 dans le tableau d'auto-évaluation

Je note après le soin :

- son niveau de stress perçu évalué à 1 dans le tableau d'auto-évaluation
- un niveau de douleur estimé à 0 dans le tableau d'auto-évaluation

Les pieds du sujet sont détendus, j'effectue le protocole « douleurs musculaires du dos ». Le sujet se sent très détendu après le massage.

## **Déroulement de la 6<sup>ème</sup> séance – Le 11 octobre 2020**

Le sujet arrive détendu et sans douleur particulière, elle attend avec impatience le massage car elle souhaite « consolider les bienfaits ».

Observations :

Je note avant le soin :

- son niveau de stress perçu évalué à 0 dans le tableau d'auto-évaluation
- un degré d'anxiété à 27 par la Fiche STAI Forme Y-A Etat Avant
- un niveau de douleur estimé à 1 dans le tableau d'auto-évaluation

Je note après le soin :

- son niveau de stress perçu évalué à 0 dans le tableau d'auto-évaluation
- un degré d'anxiété à 21 par la Fiche STAI Forme Y-A Etat Après
- un niveau de douleur estimé à 0 dans le tableau d'auto-évaluation

Je remarque la détente des pieds du sujet, applique le protocole « douleurs musculaires du dos » et note aucune tension particulière. Le sujet qui s'est légèrement assoupi se dit apaisé et sans douleur en fin de soin.

JD remplit lors de cette dernière séance le questionnaire de fin d'accompagnement. Elle souhaite poursuivre de temps en temps les séances pour conforter son état global de mieux-être physique et psychologique.

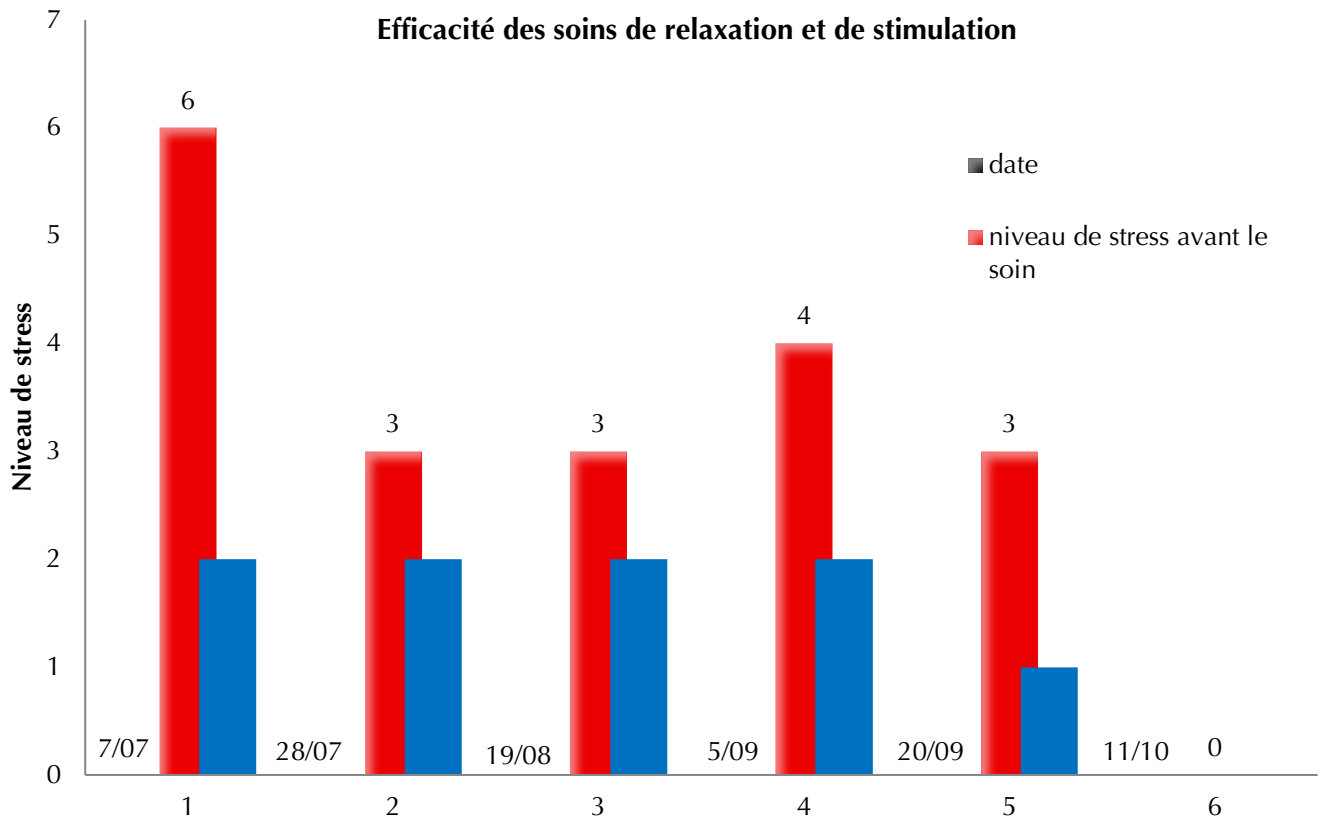
#### 4. Résultats

**Tableau d'auto-évaluation complété lors de chaque séance**

<b>Efficacité des soins de relaxation et de réflexologie</b>	<b>Niveau de stress/tension Avant soin De 1 à 10</b>	<b>Résultat du soin</b> 1. Aucun 2. Satisfaisant 3. Très satisfaisant 4. Excellent	<b>Niveau de stress/tension Après soin De 1 à 10</b>	<b>Observations</b>
1 <sup>ère</sup> séance Date : 7/07/2020 Protocole : Relaxation réflexe plantaire	6	4	2	Très tendue, j'avais l'impression que je ne pourrai pas me détendre, je me suis pourtant assoupie
2 <sup>ème</sup> séance Date : 28/07/2020 Protocole : Stimulation réflexe tension nerveuse	3	4	2	Je me suis détendue rapidement
3 <sup>ème</sup> séance Date : 19/08/2020 Protocole : Stimulation réflexe Douleurs dorsales	3	4	2	Grande déconnexion dès le début du soin. Je sens encore mes douleurs.
4 <sup>ème</sup> séance Date : 5/09/2020 Protocole : Stimulation réflexe Douleurs dorsales	4	4	2	Assoupissement et apaisement des douleurs au réveil
5 <sup>ème</sup> séance Date : 20/09/2020 Protocole : Stimulation réflexe Douleurs dorsales	3	4	1	Sommeil profond très rapidement et détente au réveil.
6 <sup>ème</sup> séance Date : 11/10/2020 Protocole : Stimulation réflexe Douleurs dorsales	0	4	0	Sensation d'apaisement physique et mental



## Graphique associé au tableau d'auto-évaluation



- Niveau d'anxiété

### Fiche STAI FORME Y – A ETAT – AVANT

Sexe : F

Age : 21

Nom : D

Prénom : J

Date : 07/07/2020

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	2
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	1
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	4
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	3
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	2
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	2
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	1
Je me sens content(e)	4	3	2	1	1
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	2
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	2
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	1
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	3
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	3
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	2
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	2
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	1
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	2
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	1
<b>TOTAL SCORE</b>					<b>37</b>

#### Interprétation du résultat

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35

**Degré faible d'anxiété : de 36 à 45**

Degré moyen d'anxiété : de 46 à 55

Degré élevé d'anxiété : de 56 à 65

Degré très élevé d'anxiété : > à 65

## Fiche STAI FORME Y – A ETAT - APRES

Sexe : F

Age : 21

Nom : D

Prénom : J

Date : 7/07/2020

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	1
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	1
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	3
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	2
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	2
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	1
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	1
Je me sens content(e)	4	3	2	1	1
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	1
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	2
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	1
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	3
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	1
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	1
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	2
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	1
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	2
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	1
<b>TOTAL SCORE</b>					<b>29</b>

### Interprétation du résultat

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35

Degré faible d'anxiété : de 36 à 45

Degré moyen d'anxiété : de 46 à 55

Degré élevé d'anxiété : de 56 à 65

Degré très élevé d'anxiété : > à 65

## Fiche STAI FORME Y – A ETAT – AVANT

Sexe : F

Age : 21

Nom : D

Prénom : J

Date : 11/10/2020

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	2
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	2
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	1
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	2
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	2
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	1
Je me sens content(e)	4	3	2	1	1
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	1
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	1
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	1
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	3
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	2
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	1
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	2
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	1
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	2
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	1
<b>TOTAL SCORE</b>					<b>27</b>

### Interprétation du résultat

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35

Degré faible d'anxiété : de 36 à 45

Degré moyen d'anxiété : de 46 à 55

Degré élevé d'anxiété : de 56 à 65

Degré très élevé d'anxiété : > à 65

## Fiche STAI FORME Y – A ETAT - APRES

Sexe : F

Age : 21

Nom : D

Prénom : D

Date : 11/10/2020

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	1
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	1
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	1
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	1
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	1
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	1
Je me sens content(e)	4	3	2	1	1
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	1
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	1
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	1
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	2
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	1
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	1
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	1
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	1
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	1
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	1
<b>TOTAL SCORE</b>					<b>21</b>

### Interprétation du résultat

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35

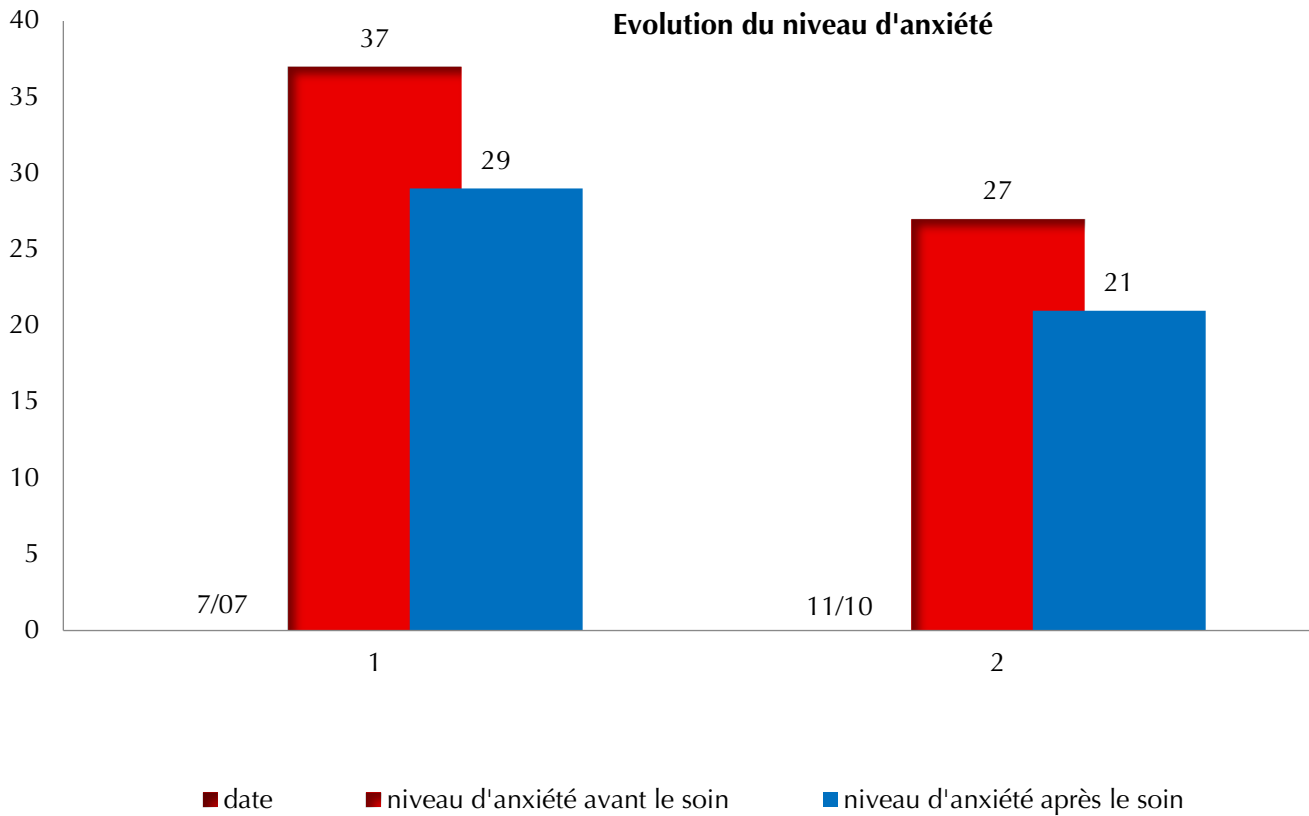
Degré faible d'anxiété : de 36 à 45

Degré moyen d'anxiété : de 46 à 55

Degré élevé d'anxiété : de 56 à 65

Degré très élevé d'anxiété : > à 65

- **Graphique associé aux fiches STAI Forme Y avant et après**



- **Mesure de la douleur**

**Tableau d'auto-évaluation de la douleur (Échelle numérique)**

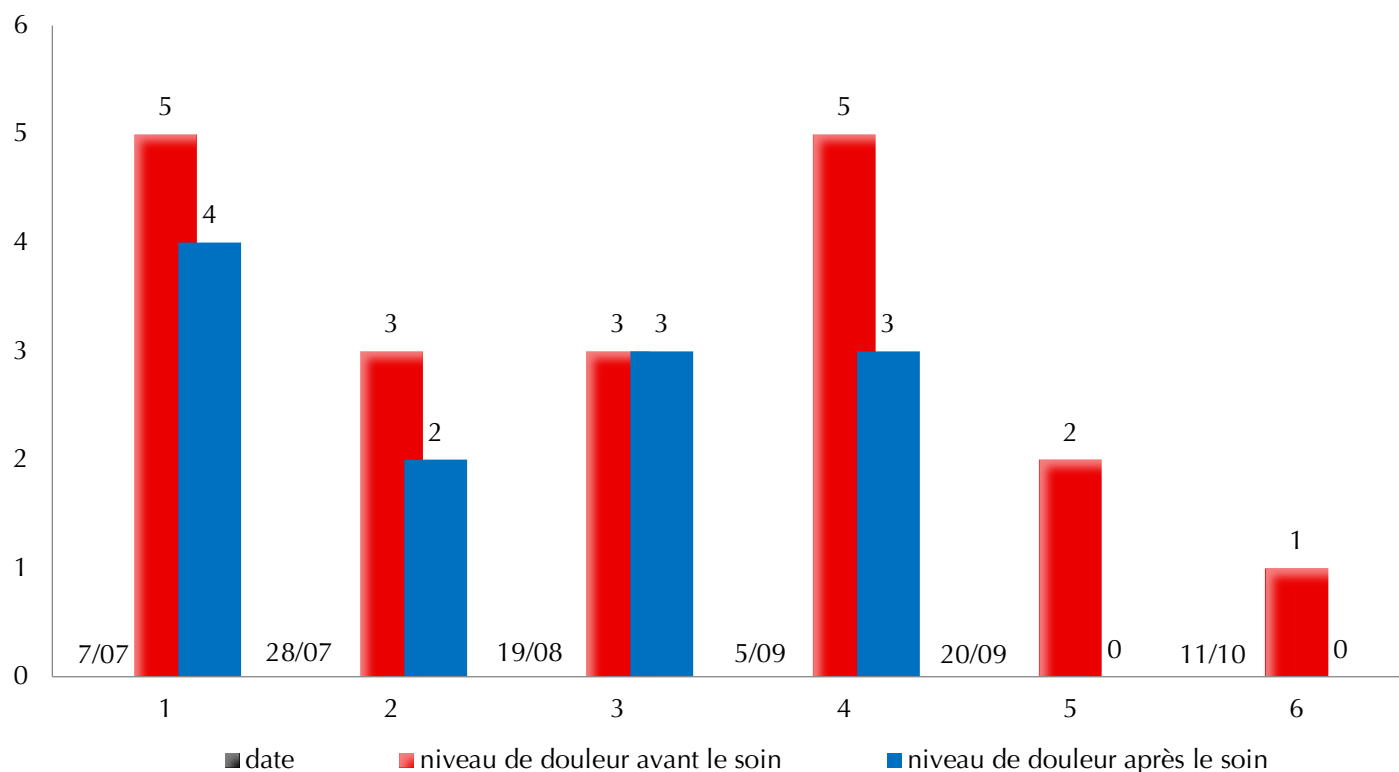
	Auto-évaluation de la douleur avant le soin De 0 à 10	Auto-évaluation de la douleur après le soin De 0 à 10
Le 7/07/2020	5	4
Le 28/07/2020	3	2
Le 19/08/2020	3	3
Le 05/09/2020	5	3
Le 20/09/2020	2	0
Le 11/10/2020	1	0

0 : pas de douleur

10 : douleur maximale imaginable

- **Graphique associé au tableau d'auto-évaluation de la douleur**

**Evolution de l'auto-évaluation de la douleur**



- **Questionnaire de fin d'accompagnement**

Date : 11/10/2020

	Cochez la bonne réponse	OUI	NON
1	Ce mode d'accompagnement vous a-t-il été utile ?	X	
2	Avez-vous constaté des changements depuis la 1 <sup>ère</sup> et la dernière séance ?	X	
3	Est-ce que vos émotions lors de la 1 <sup>ère</sup> séance ont changé depuis ?	X	
4	Est-ce que vos pensées ont évolué ?		X
5	Y a-t-il une amélioration générale de votre état physique ?	X	
6	Êtes-vous plus positive ?	X	
7	Êtes-vous moins préoccupée par le problème initial ?	X	
8	Vous sentez-vous moins stressée ?	X	
9	Avez-vous plus confiance en vous ?	X	

**Pouvez-vous évaluer le niveau de stress (échelle de 1 à 10) ?**

Avant (l'état au début de l'accompagnement) : 6

Après (l'état actuel, maintenant) : 0

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

## 5. Synthèse des données récoltées par les outils d'évaluation

Les résultats obtenus par le biais des différents outils (tableau d'auto-évaluation, fiches STAI Forme Y-A Etat Avant et Après, tableau d'auto-évaluation de la douleur) montrent deux évolutions principales entre le début et la fin de la prise en charge du sujet :

- Une baisse puis une stabilité de l'état de stress perçu
- Une baisse puis une disparition des douleurs de la nuque et du dos

### Force et faiblesse de cette étude

Le suivi sur 6 séances à intervalles réguliers a permis d'évaluer l'évolution du sujet à la fois sur son état de stress et sur ses douleurs. L'intervention d'un ostéopathe pendant la prise en charge a pu contribuer à la réduction des douleurs, les bienfaits ressentis ne pourraient être attribués uniquement à la réflexologie.

## 6. Conclusion

Les séances de relaxation et de stimulation réflexe plantaires ont contribué à faire baisser l'état de stress du sujet et à diminuer ses douleurs musculaires du dos et de la nuque..

Je remercie JD pour l'accord qu'elle m'a donné m'autorisant à rédiger ce cas d'étude.

## 7. Références bibliographiques

*Réflexologie pour la forme et le bien-être*, Élisabeth Breton, Éditions Vie  
*Réflexologie, un vrai remède au stress*, Élisabeth Breton, Éditions Vie  
*Techniques réflexes de relaxation plantaire et Techniques réflexes de relaxation palmaire*,  
Élisabeth Breton, supports de cours.  
[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)