

Le massage thérapeutique

« Le massage thérapeutique consiste à froter, à presser et à pétrir différentes parties du corps dans le but de dénouer les tensions et d'amener un état de détente, afin de laisser au corps la chance de guérir et de retrouver l'équilibre...

Il existe plusieurs techniques de massage à travers le monde. Voici les plus populaires : le massage suédois, le shiatsu, le massage chinois, l'acupression, la réflexologie, le massage californien, le massage Ésalen, le massage ayurvédique et le massage sportif...

Le massage, avec ses multiples de façons d'utiliser le toucher, améliore la circulation sanguine, augmente le taux d'oxygène dans les tissus tendus, active l'élimination des toxines et favorise la guérison. Le massage thérapeutique aide à soulager les douleurs et les tensions musculaires et à diminuer le stress. Le massage est très efficace pour amener la personne en état de relaxation ou pour stimuler et revigorer l'organisme...

Lors d'une recherche réalisée à l'hôpital Memorial Sloan-Kettering à New York portant sur 1290 patients atteints de cancer, il a été démontré que le massage a pu diminuer de moitié la douleur, la fatigue, les nausées et l'état dépressif, et que ces bienfaits duraient en moyenne plus de 48 heures. De plus, l'apaisement de l'anxiété qu'amène la relaxation a pour effet de stimuler le système immunitaire...

Comme le massage est très bénéfique, il peut être profitable à une personne atteinte de cancer, mais certaines précautions s'imposent.

D'une part, certains massothérapeutes ont reçu pour consigne de ne pas masser les personnes atteintes d'un cancer. Pour cette raison, il est important de vérifier si le massothérapeute que vous avez choisi est qualifié pour ce type de massage.

D'autre part, le massage est contre-indiqué si la personne atteinte de cancer est fiévreuse, combat un virus, ou si son système immunitaire est très faible (pendant la chimiothérapie, par exemple). Il est déconseillé de masser le site d'une tumeur et d'appliquer de la chaleur sur cette région. De plus, il est imprudent de faire des mouvements ou des étirements au niveau des articulations s'il y a présence de tumeurs malignes dans les os, puisque ces os sont plus fragiles : il y aurait un risque de fracture.

Après un massage, le corps cherche à rétablir l'équilibre, et il est possible que vous vous sentiez fatigué. Prévoyez un temps de repos après un massage et buvez beaucoup d'eau afin de favoriser l'élimination des toxines relâchées pendant le massage... ».

Stéphane Bensoussan, Mieux vivre avec le cancer

Queques recherches récentes

- Une méta-analyse montre que la massothérapie peut soulager efficacement la douleur liée au cancer, en particulier pendant la **période périopératoire** et les **maladies malignes hématologiques**, sans aucun signalement d'événements indésirables (Zhang Y et al.2023).
- Une méta-analyse d'essais contrôlés randomisés démontre que la massothérapie réduit efficacement **la fatigue** chez les patients atteints de cancer, notamment dans le cas du cancer du sein, avec la réflexologie étant l'approche la plus efficace (Shan S et al.,2023).