

DES ÉTUDES SCIENTIFIQUES QUI DÉMONTRENT LES BIENFAITS DE LA MASSOTHÉRAPIE ADAPTÉE

Source: Guijek, Institut Québécois de la santé intégrale
http://www.guijek.com/fr/campus/campus_view.php?pk_seq=1389&sc_board_seq=3&page=1&

Une étude réalisée par le Memorial Sloan Kettering Cancer Center à New-York- menée sur plus de 1290 patients (hospitalisés et en ambulatoire) - a démontré que les séances de massothérapie contribuent à une baisse de 50% de certains symptômes associés aux traitements du cancer et que les effets pouvaient durer pendant 48 heures suite aux soins.

Toujours au MSKCC, des études cliniques ont démontré que **la massothérapie peut soulager les symptômes tels que le stress, l'anxiété, les nausées, l'insomnie, la douleur, la fatigue et la dépression chez les patients atteints de cancer** (1) (3) (7) (8) (9) (12), et peut réduire les complications psychologiques et neurologiques associées, par exemple, à une transplantation de moelle osseuse (2).

La réflexologie, quant à elle, a été efficace dans le soulagement de la douleur et des nausées (4) et la réduction de l'anxiété chez les patients atteints de cancer (14) (15) (16). Elle a également réduit les symptômes de la dyspnée et la fatigue chez les patients atteints de cancer du sein à un stade avancé (13). Les données préliminaires indiquent que le massage postopératoire du bras peut diminuer la douleur et l'inconfort après l'ablation des ganglions lymphatiques (5). Le Drainage lymphatique manuel ou DLM, qui consiste en une spécialisation de la massothérapie, réduit le lymphœdème (6) et le lymphœdème secondaire (10) chez les patientes atteintes de cancer du sein. La massothérapie a également démontré son efficacité dans le traitement des douleurs chroniques au dos (11), de l'arthrose du genou (17), des douleurs cervicale (18), et de la réduction de la pression artérielle (19). Elle peut aussi aider à soulager la douleur, l'anxiété et la tension musculaire après une chirurgie cardiaque (20).

Le Dr Yves Pastore, hématologue au département d'hématolo-oncologie de l'hôpital Ste-Justine à Montréal, déclarait que "dans la prise en charge de la douleur, les médicaments ne font pas tout et on a besoin d'autres approches (...), la massothérapie en est une importante". Il souligne que bien qu'il faille poursuivre les recherches scientifiques, "il existe clairement, selon nos observations directes, des bénéfices nets chez les patients en crise". C'est d'autant plus important avec les enfants souffrant d'anémie falciforme, maladie qui provoque des douleurs intenses et des problèmes circulatoires. Les soins offerts par notre massothérapeute agréé sont non seulement importants mais pertinents, car tel qu'il le précise, "la massothérapie a une action positive à plusieurs niveaux, comme la diminution de la douleur et l'amélioration de la circulation sanguine"(21).

RÉFÉRENCES

- (1) Cassileth BR and Vickers AJ. Massage therapy for symptom control: outcome study at a major cancer center. *J Pain Symptom Manage* 2004; 28(3):244-249.
- (2) Smith MC, et al. Outcomes of touch therapies during bone marrow transplant. *Altern Ther Health Med* 2003; 9(1):40-49.
- (3) Soden K, et al. A randomized controlled trial of aromatherapy massage in a hospice setting. *Palliat Med* 2004; 18(2):87-92.
- (4) Grealish L, Lomasney A, Whiteman B. Foot massage. A nursing intervention to modify the distressing symptoms of pain and nausea in patients hospitalized with cancer. *Cancer Nurs*. 2000 Jun;23(3):237-43.
- (5) Forchuk C, et al. Postoperative arm massage: a support for women with lymph node dissection. *Cancer Nurs* 2004; 27(1):25-33.
- (6) Williams AF, et al. A randomized controlled crossover study of manual lymphatic drainage therapy in women with breast cancer-related lymphoedema. *Eur J Cancer Care (Engl)* 2002; 11(4):254-261.
- (7) Listing M, Reissshauer A, Krohn M, et al. Massage therapy reduces physical discomfort and improves mood disturbances in women with breast cancer. *Psychooncology*. 2009 Dec;18(12):1290-9.
- (8) Noto Y, Kitajima M, Kudo M, Okudera K, Hirota K. Leg massage therapy promotes psychological relaxation and reinforces the first-line host defense in cancer patients. *J Anesth*. 2010 Dec;24(6):827-31.
- (9) Krohn M, Listing M, Tjahjono G, et al. Depression, mood, stress, and Th1/Th2 immune balance in primary breast cancer patients undergoing classical massage therapy. *Support Care Cancer*. 2010 Jul 20.
- (10) Torres Lacomba M, Yuste Sánchez MJ, Zapico Goñi A, et al. Effectiveness of early physiotherapy to prevent lymphoedema after surgery for breast cancer: randomised, single blinded, clinical trial. *BMJ*. 2010 Jan 12;340:b5396.
- (11) Cherkin DC, Sherman KJ, Kahn J, et al. A comparison of the effects of 2 types of massage and usual care on chronic low back pain: a randomized, controlled trial. *Ann Intern Med*. 2011 Jul 5;155(1):1-9.
- (12) Toth M, Marcantonio ER, Davis RB, et al. Massage Therapy for Patients with Metastatic Cancer: A Pilot Randomized Controlled Trial. *J Altern Complement Med*. 2013 Jan 31.
- (13) Wyatt G, Sikorskii A, Rahbar MH, et al. Health-related quality-of-life outcomes: a reflexology trial with patients with advanced-stage breast cancer. *Oncol Nurs Forum*. 2012 Nov;39(6):568-77. doi: 10.1188/12.ONF.568-577.
- (14) Quattrin R, Zanini A, Buchini S, et al. Use of reflexology foot massage to reduce anxiety in hospitalized cancer patients in chemotherapy treatment: methodology and outcomes. *J Nurs Manag*. 2006 Mar;14(2):96-105.
- (15) Sharp DM, Walker MB, Chaturvedi A, et al. A randomised, controlled trial of the psychological effects of reflexology in early breast cancer. *Eur J Cancer*. 2010 Jan;46(2):312-22. doi: 10.1016/j.ejca.2009.10.006.
- (16) Stephenson NL, Swanson M, Dalton J, et al. Partner-delivered reflexology: effects on cancer pain and anxiety. *Oncol Nurs Forum*. 2007 Jan;34(1):127-32.
- (17) Perlman AI, Ali A, Njike VY, et al. Massage therapy for osteoarthritis of the knee: a randomized dose-finding trial. *PLoS One*. 2012;7(2):e30248. doi: 10.1371/journal.pone.0030248.
- (18) Sherman KJ, Cook AJ, Wellman RD, et al. Five-week outcomes from a dosing trial of therapeutic massage for chronic neck pain. *Ann Fam Med*. 2014 Mar-Apr;12(2):112-20. doi: 10.1370/afm.1602.
- (19) Givi M. Durability of effect of massage therapy on blood pressure. *Int J Prev Med*. 2013 May;4(5):511-6.
- (20) Braun LA, Stanguts C, Casanelia L, et al. Massage therapy for cardiac surgery patients—a randomized trial. *J Thorac Cardiovasc Surg*. 2012 Dec;144(6):1453-9, 1459.e1. doi: 10.1016/j.jtcvs.2012.04.027.
- (21) Tiré de *Le Massager, FQM*, volume 32 no.4 / février 2016