N° 19 - Février 2013

La lettre du SHIATSU 指圧

Fédération Française de Shiatsu Traditionnel

Sommaire

P. 1 & 2 **À la Une :** Séances de Shiatsu à l'hôpital de Dreux

P. 3 & 4 **Interview :** Okamoto Senseï détaille ses techniques

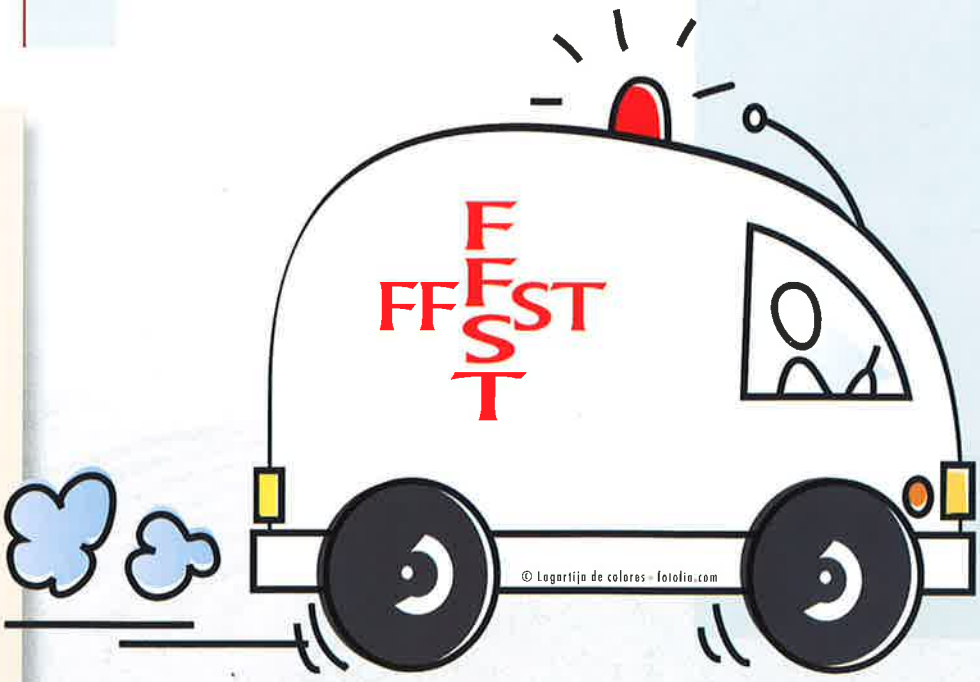
P. 5 à 8 **Colloque :** Oncologie & Shiatsu. Résumé du colloque organisé par la FFST

P. 8 **Dernière minute :** Reconnaissance du Shiatsu en Italie

Séances de Shiatsu à l'HÔPITAL de Dreux...

par Frédéric MASSON, élève en 3e année, infirmier anesthésiste à l'hôpital de Dreux, titulaire d'un DU sur le traitement de la douleur.

Depuis un an, le Shiatsu a vu le jour à l'unité douleur du centre hospitalier de Dreux. Grâce aux efforts de nombreux acteurs, une heure de Shiatsu est offerte au personnel du bloc opératoire. Cette expérience a permis, à plus de trente personnes, de bénéficier des bienfaits de cet art ancestral.



Le Shiatsu est une des huit approches alternatives désignées dans la résolution A4-0075/97 du Parlement européen, votée le 29 mai 1997, en tant que « médecine non conventionnelle digne d'intérêt ».
Extrait du plan gouvernemental de lutte contre la douleur 2006-2010 :
Axe 3.- Améliorer les méthodes non pharmacologiques dans des conditions de sécurité et de qualité. Il est nécessaire de prévenir les douleurs induites par les soins et de développer les traitements physiques ou les méthodes psychocorporelles.
Les séances sont programmées un mois en amont, et une pièce réservée *(Suite page 2)*

Publié sous l'égide de la FFST

Fédération Française Shiatsu Traditionnel FFST

12, rue des Épinettes - 75 017 Paris
Tél. : 01 42 29 64 22
http://www.ffst.fr

- **Secrétaire de rédaction :** Michèle Cataldi
- **Comité de rédaction :** Michèle Cataldi, Monica Germain, Françoise Nabrin
- **Graphisme et maquette :** inPhobulle frederic.dupin@inphobulle.fr
- **Impression :** Zimmermann 06 270 Villeneuve-Loubet.

Ce magazine a été imprimé avec des encres végétales sur papier PEFC issu des forêts gérées durablement.

N° ISSN : 2118-8696
Dépôt légal : février 2013

(Suite de la page 1) est mise à disposition au sein de l'unité douleur. La recherche de bien-être est au cœur de l'attention portée à chacun, aussi l'isolement, le calme et l'ambiance créés dans cette pièce sont d'emblée propices à la détente. Un Shiatsu d'une heure est effectué à titre gratuit et sur la base du volontariat, à partir d'un protocole Namikoshi étudié pendant deux ans.
C'est aussi l'occasion de réaliser une étude (sur 36 séances à ce jour) afin d'objectiver les bienfaits du Shiatsu, de proposer de développer les séances au profit d'un plus grand nombre de personnes, ainsi que d'intégrer le Shiatsu dans l'arsenal des différents moyens mis à disposition pour la prise en charge du patient douloureux chronique.

« C'est l'essence de l'humain qui fait le travail de guérison »

Sensei Nakazono

L'étude comprend deux étapes :

- La première (avant le Shiatsu) consiste à établir un « état des lieux » du receveur en ce qui concerne sa posture, ses tensions musculaires conscientes, sa douleur, son bien-être. Les attentes du receveur concernant la séance ainsi que les « post-effet » sont notifiés.
- La deuxième étape consiste simplement à réaliser une évaluation comparative à l'issue de la séance concernant la posture, les tensions musculaires conscientes, la douleur, le bien-être, mais aussi sur les tensions musculaires révélées au cours de la séance ainsi que le confort et l'installation, la qualité et l'intensité des pressions, la satisfaction, la réponse aux attentes, le soulagement ressenti. Enfin le receveur indique s'il souhaite revenir une prochaine fois. Chaque item est coté afin de mettre en évidence les écarts existant entre l'avant et l'après Shiatsu. Cette façon cartésienne - pour ne pas dire scientifique - d'aborder cette étude permet d'en objectiver les résultats et de faire se rapprocher deux univers, d'un côté une approche empirique plutôt pragmatique, qui est le fruit d'une observation minutieuse par l'homme de son environnement depuis des millénaires, et de l'autre, une approche scientifique plutôt sceptique, où il est nécessaire d'apporter des preuves concrètes par le biais d'études.
Même si l'approche est différente, l'objectif est le même, il s'agit bien de prendre soin…
Il est facile de comprendre qu'il était plus simple de faire se rapprocher le Shiatsu de « l'univers scientifique » en analysant ses mécanismes ainsi que les effets procurés par son application.
Le défi qu'a su relever l'hôpital est de s'accommoder de cette subjectivité, aidé en cela par l'intérêt grandissant porté à la douleur, aux soins palliatifs et à la dimension spirituelle désormais accordée à chaque être.
Les premiers résultats dépassent les espérances, et l'étude permet de mettre en évidence une amélioration des scores de bien-être, de douleur, une diminution des tensions, un soulagement, un « post-effet » durable… L'étude va être poursuivie encore pendant six mois, dans les mêmes conditions, et les résultats feront l'objet d'un compte-rendu.
A l'heure où l'homme occidental commence à prendre en compte sérieusement son environnement bio-psychosocial, le Shiatsu est une chance pour l'hôpital et vice-versa. La rencontre de ces deux univers s'est faite en intelligence et profitera à tous.
Merci…

© D.R.

Pressions et mobilisations pour atteindre la profondeur

Masanori OKAMOTO (voir les Infos internet n°4 de la FFST), 43 ans, praticien diplômé d'État en amma, massage et Shiatsu, acupuncture et moxibution. Il est responsable de l'enseignement pratique du Shiatsu à l'Institut thérapeutique de Tokyo, et dirige parallèlement son cabinet de soins «Hospitale» à Tachikawa.

Interview de Masanori OKAMOTO : article paru dans le magazine japonais de médecine orientale Idô no Nippon (n° 830, novembre 2012)

Quel traitement préconisez-vous pour les patients souffrant de lombalgie ?

Un traitement standard n'est pas envisageable car les lombalgies sont de différents types, avec différentes causes. Il est essentiel de distinguer les différents types de lombalgie et de traiter en adaptant les techniques à l'état du patient.
La lombalgie d'origine myofasciale et la lombalgie d'origine articulaire sont les deux types de lombalgie que les praticiens Shiatsu sont le plus souvent amenés à traiter.
C'est pourquoi leur traitement efficace aura également, par ailleurs, une heureuse incidence sur la gestion économique du cabinet de soins.

Quels sont les points clés pour le traitement de ces deux types de lombalgie en Shiatsu Kurétaké ?

Les pressions exercées à partir de la surface du corps sont parfois insuffisantes pour atteindre les plans profonds. Les mouvements (mobilisation articulaire) ont alors un rôle important pour y suppléer. Les mouvements préconisés en Shiatsu Kurétaké permettent d'agir directement sur les muscles contractés : carrés des lombes et multifides dans le cas de la lombalgie d'origine myofasciale, et ilio-psoas dans le cas de la lombalgie d'origine articulaire.

Comment distinguer la lombalgie d'origine myofasciale et la lombalgie d'origine articulaire ?

Dans le cas de la lombalgie d'origine myofasciale, la contraction musculaire est due à l'endommagement des fibres musculaires ou des fascias (aponévroses musculaires). On observe alors un accroissement de la douleur quand les muscles lésés sont sollicités lors d'un mouvement du tronc. Par exemple, en penchant le tronc vers l'avant, la douleur est avivée au niveau des muscles érecteurs du rachis, multifides et carrés des lombes, ou en cas de flexion latérale du tronc, le muscle carré des lombes opposé au côté de la flexion devient plus douloureux.

Photos p.3 & p.4 : © Michèle Canaldi

Dans le cas de la lombalgie d'origine articulaire, en raison d'un alignement défectueux des vertèbres lombaires, la douleur est avivée lorsque se produit une charge mécanique sur les articulations intervertébrales notamment lors d'un mouvement d'extension vers l'arrière (cambrement). On peut ainsi assez facilement différencier ces deux types majeurs de lombalgie, après avoir bien sûr éliminé d'autres causes pathologiques possibles.

Comment traitez-vous la lombalgie d'origine myofasciale ?

Dans le cas de la lombalgie myofasciale, il convient essentiellement de détendre les muscles des régions dorsale, lombaire, fessière et abdominale, régions à traiter de façon orthodoxe en appliquant des pressions soigneuses. Cependant la forme (quadrilatère, allongée, aplatie) et la surface importante du muscle carré des lombes empêchent parfois un traitement satisfaisant uniquement avec les pouces. On peut alors atteindre cette zone rapidement et efficacement en appliquant des pressions à partir du bord latéral des muscles érecteurs du rachis (ligne comprenant le point Shishitsu = V52) en direction des vertèbres, ou en bougeant indirectement les muscles eux-mêmes par une mobilisation telle le «mouvement du poisson rouge». Cette mobilisation est également efficace pour la stimulation des muscles (profonds) multifides.

Comment traitez-vous la lombalgie d'origine articulaire ?

Il est tout d'abord nécessaire de comprendre pourquoi la lombalgie d'origine articulaire est survenue. L'occurrence de cette lombalgie a pour origine l'évolution de l'humain d'une marche à quatre pattes à une marche debout sur deux jambes.
Intéressons-nous en particulier à la fonction du muscle ilio-psoas.
Chez les animaux quadrupèdes, les ilio-psoas sont des muscles souples du fait qu'une puissante force musculaire n'est pas nécessaire pour la locomotion : leur fonction se limite à ramener vers l'avant tel un balancier les pattes arrière qui ont foulé le sol. Les ilio-psoas du bœuf, du porc et du cheval correspondent, en boucherie, au filet.
Par contre, chez l'homme, qui a acquis la locomotion bipède en position debout, une puissante force musculaire est nécessaire pour soulever suffisamment haut les lourds membres inférieurs dans un mouvement antigravitaire.

À noter

Le prochain stage de Shiatsu Kurétaké aura lieu à Paris les **15, 16 et 17 mars** prochains.

Y seront notamment abordés :
- techniques fondamentales et utilisation sans danger des coudes et genoux,
- self-Shiatsu et étirements à l'usage du praticien,
- traitements spécifiques des lombalgies et de la névralgie sciatique.

Le prochain stage estival aura lieu du 19 au 22 juillet en Bretagne.

Renseignements et modalités d'inscription sur www.shiatsu777.com

C'est pourquoi les ilio-psoas ont une texture musculaire robuste et dure. Ils sont également recouverts par un résistant fascia (prévenant des adhérences avec les viscères abdominaux).

Si l'on contracte les ilio-psoas en gardant les jambes immobiles, les vertèbres lombaires sont tirées vers l'avant, entraînant une hyperlordose (cambrure lombaire).
Une douleur provoquée dans cette position, par rétrécissement des espaces interarticulaires, est caractéristique de la lombalgie d'origine articulaire.
La recherche de compensation de la cambrure lombaire entraîne une mauvaise posture : voussure dorsale, contraction de l'arrière des cuisses (ischio-jambiers) et légère flexion des genoux.
En tenant compte des causes fondamentales de la lombalgie d'origine articulaire, les points clés du traitement seront donc : le relâchement du muscle ilio-psoas contracté, la résorption de l'hyperlordose, ainsi que l'assouplissement des muscles érecteurs du rachis et ischio-jambiers, qui permettront le rétablissement d'une posture correcte.
Il ne faut absolument pas appliquer des pressions fortes sur le bas du dos du patient positionné en décubitus ventral, ceci ne faisant qu'accentuer la douleur en rétrécissant davantage les espaces séparant les corps vertébraux.
Il convient tout d'abord d'assouplir l'ilio-psoas enraidi, le patient positionné en décubitus dorsal, et de terminer le traitement par une série de mouvements propres à étirer l'ilio-psoas.