

Massage sportif



ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

Christophe DAMIEN

SOMMAIRE

L'appui

Le contact

Les différents types de massage sportif ou antalgique

La pennation et le sens des fibres

L'appui

Les différentes zones de contact et d'appui

Les doigts / le pouce

La tranche

La paume

L'avant bras

Les coudes

Le contact

effleurements : mouvements circulaires doux, amples et légers sans plis sur la peau.

étirements : mise en tension plus ou moins douce de la peau avec les deux mains s'éloignant l'une de l'autre

pétrissages : modelages profonds des muscles effectués sur les parties charnues

palper-rouler : malaxage et roulement des muscles

pressions : exercées avec la pulpe des doigts et du pouce en petits cercles appuyés au niveau des masses musculaires, en particulier sur les petits muscles comme ceux du cou, des mains, des pieds...

Massage sportif stimulant

Avant la compétition, le massage est vif et de courte durée: 15 à 45 minutes maxi selon les cas. C'est un massage qui doit être stimulant pour la compétition.

C'est en quelque sorte un massage de préparation et d'échauffement qui s'attarde sur les muscles qui seront les plus sollicités durant l'effort.

effleurements étirements **pétrissages** palper-rouler pressions

Massage sportif de récupération

Le massage sportif de récupération s'effectue en général une heure ou deux après l'effort.

Il a pour objectif de remettre le corps et les muscles en état en favorisant la récupération. C'est un massage de détente et de réconfort souvent très apprécié.

effleurements **étirements** pétrissages palper-rouler pressions

Massage sportif fortifiant

Le massage sportif fortifiant est la technique de massage utilisée durant la période d'entraînement.

Le massage sert alors à renforcer le métabolisme du sportif pour mieux participer à la préparation de la compétition mais aussi pour diminuer les risques de blessures potentiels.

effleurements étirements **pétrissages** palper-rouler pressions

Massage sportif de rééducation

Le massage sportif de rééducation est utilisée dans le cas de blessures sportives issues de l'entraînement ou de la compétition.

Le but du massage consiste alors, dans un premier temps, à soulager la douleur avant d'aider le corps et les muscles à retrouver leur capacité sportive.

effleurements **étirements** pétrissages palper-rouler **pressions**

MASSAGE TRANSVERSAL PROFOND

Les intérêts :

Antalgique : ne nous méprenons pas ! La manœuvre elle-même est paradoxalement... très douloureuse !!! C'est son effet « mécanique » qui est bénéfique. Il faut donc posséder cette forte motivation, mais qui nous caractérise en général,... savoir souffrir pour obtenir un résultat !

Anti-inflammatoire : le MTP a pour principale action d'amener cette fameuse hyperémie, c'est-à-dire une importante augmentation locale de l'**afflux sanguin**, qui permet de déposer à l'endroit souhaité nos éléments globulaires capables de lutter très efficacement contre cette inflammation.

Anti-raideur : la manœuvre empêche l'apparition ou, si elle est déjà constituée, assouplit la **fibrose**, cette adhérence profonde qui est elle-même génératrice de douleur supplémentaire à chaque tentative de mouvement auquel elle s'oppose...

MASSAGE TRANSVERSAL PROFOND

La technique :

Extrêmement simple :

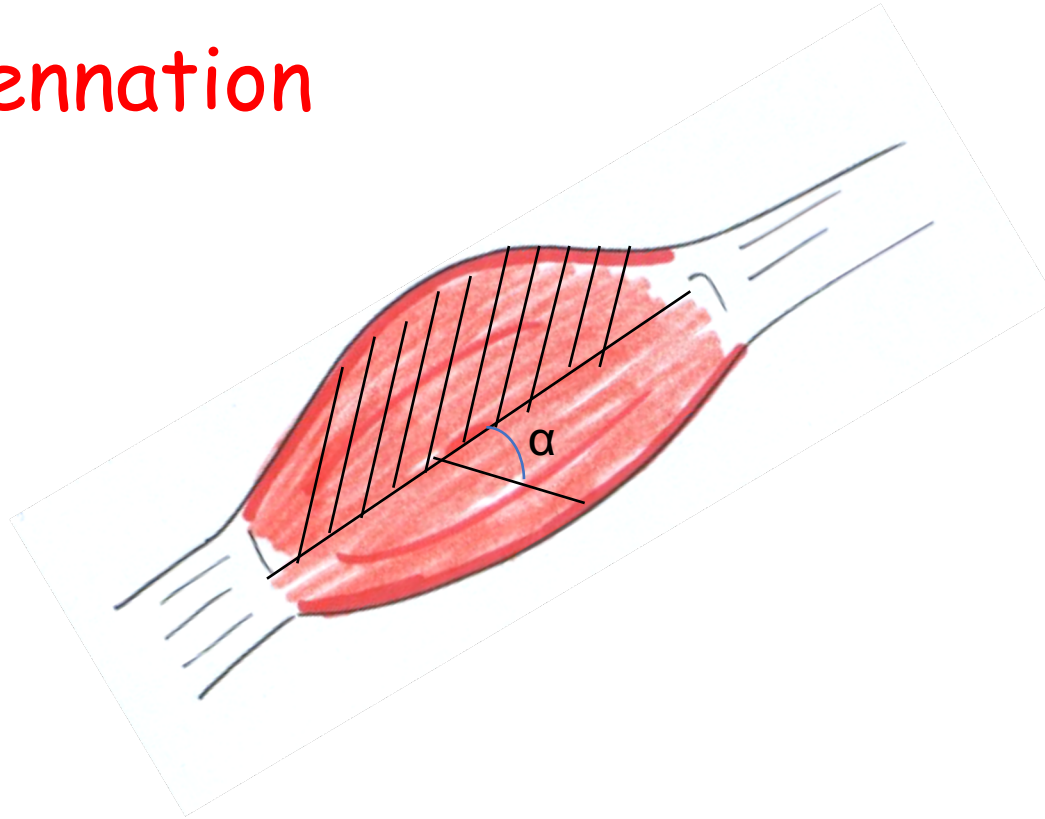
Repérer la zone douloureuse : c'est le plus facile, personne n'est mieux placé que le sujet pour savoir où il a mal !!

Placez l'extrémité de votre pouce (c'est le doigt le plus fort) sur le point électif de la douleur : si elle est plus grande que le doigt, vous aurez le privilège de faire la même manœuvre sur une surface plus vaste !...

Faites une forte pression sur ce point, le but étant de **mobiliser la peau sur la zone profonde** (comme si vous cherchiez à faire briller une surface osseuse polie et que votre peau soit la lingette !...) Cette pression doit en principe être transversale, c'est-à-dire perpendiculaire au trajet du tendon, ligament ou muscle. Si on connaît bien son squelette c'est facile. Dans le cas beaucoup plus répandu où l'on n'y connaît rien, contentez-vous de maintenir cette forte pression en effectuant simplement une **manœuvre circulaire**, comme si vous **ponciez** la surface profonde (les anglo-saxons parlent d'ailleurs fort à propos de « sanding »). Oui, c'est très douloureux au début, mais vous allez sentir, après **3 ou 4 minutes** de masochisme médical, cette douleur s'atténuer, devenir plus sourde. On peut également faire précéder le MTP par l'application de froid qui tend à neutraliser en partie la douleur profonde.

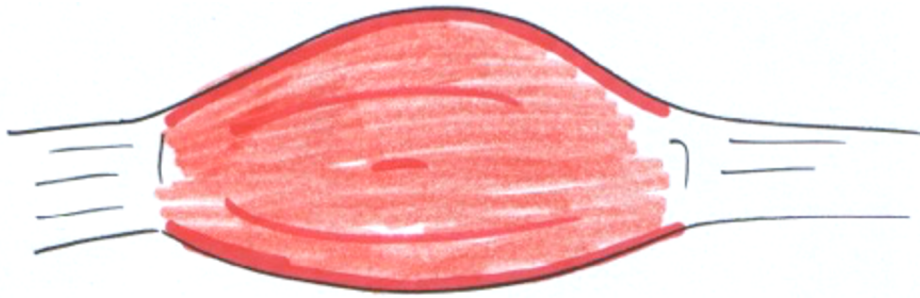
Répétez ce massage au moins deux à trois fois par jour. Ne vous étonnez pas de la rougeur locale parfois un peu durable (c'est l'hyperémie évoquée plus haut et qui est hautement souhaitable), parfois même de l'apparition secondaire d'une petite ecchymose (« bleu »), c'est simplement que vous êtes un bon thérapeute (et là, les dames sont fréquemment privilégiées car elles « marquent » souvent plus facilement !...)

La pennation

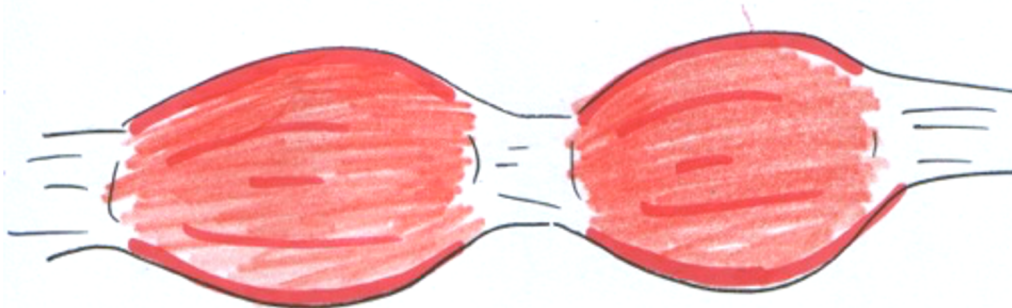


Les fibres musculaires sont organisées selon un angle. L'incidence de cet angle influence la contraction du muscle (son sens et son rendement)

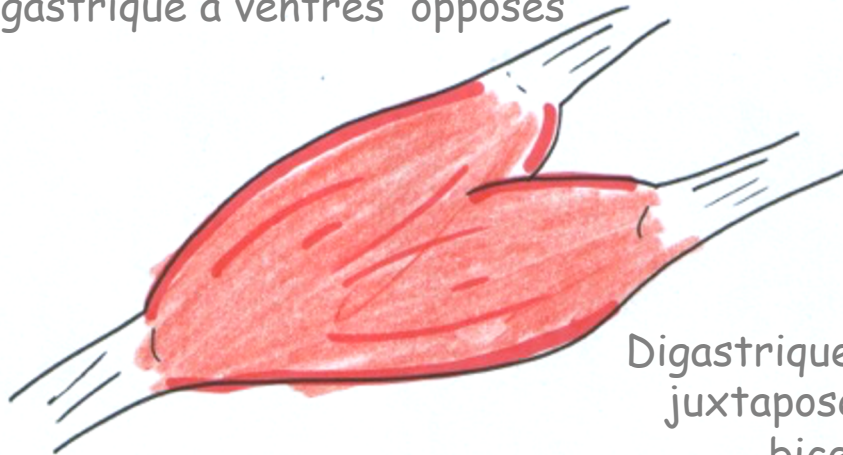
Les différents types de muscles



Muscle long simple



Digastrique à ventres opposés



Digastrique à ventres juxtaposés (ici un biceps)