

# Massage de la main en milieu de soins

par Marc Ivo Böhning

vidéo du massage sur le site internet

## • Règles de base

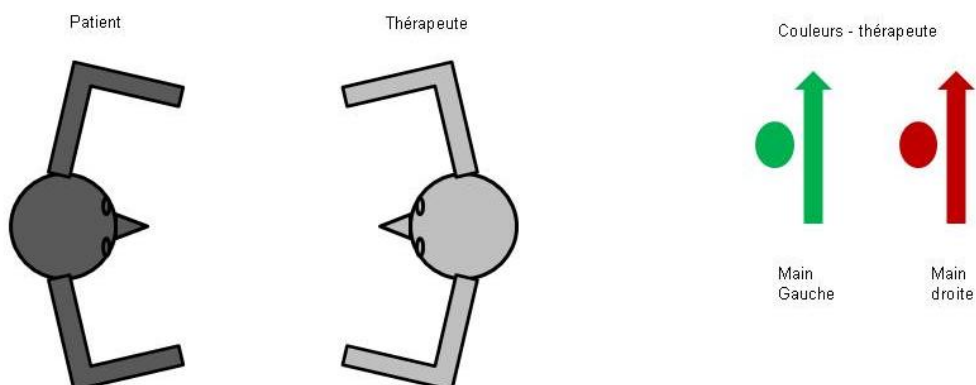
- S'enquérir avant de masser de toute contre-indication possible.
- Ne jamais faire mal.
- Ne jamais masser une zone douloureuse, une zone malade ou une zone blessée sans que cela n'entre dans le domaine de compétences professionnelles du thérapeute.
- Primum non nocere.

2

[aromarc.com](http://aromarc.com)

## • Codes couleur

- Toute la démonstration visuelle est faite sur la main droite du patient.

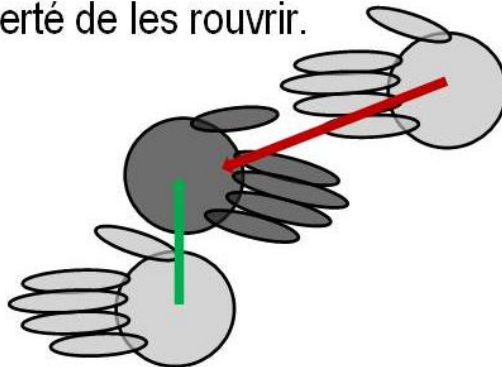


3

[aromarc.com](http://aromarc.com)

## • Position de départ

- Patient et thérapeute assis face à face.
- Saisir la main du patient entre les deux mains.
- On peut proposer au patient de fermer les yeux en ayant la liberté de les rouvrir.

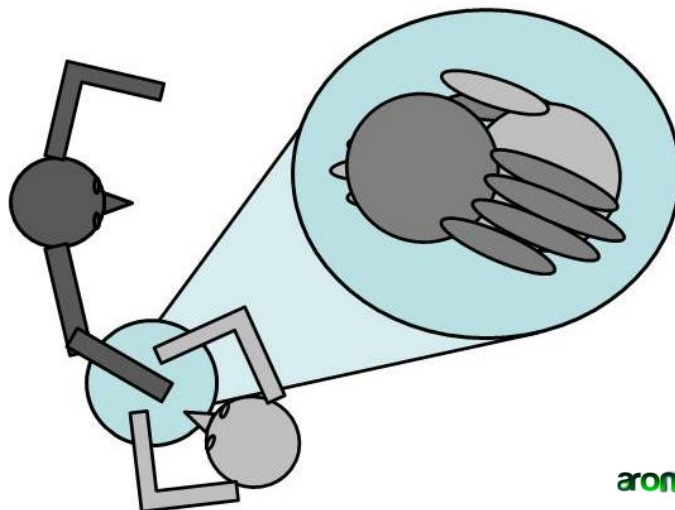


aromarc.com

4

## • Position de départ

- Avec la main droite, saisir la main du patient comme en salutation.



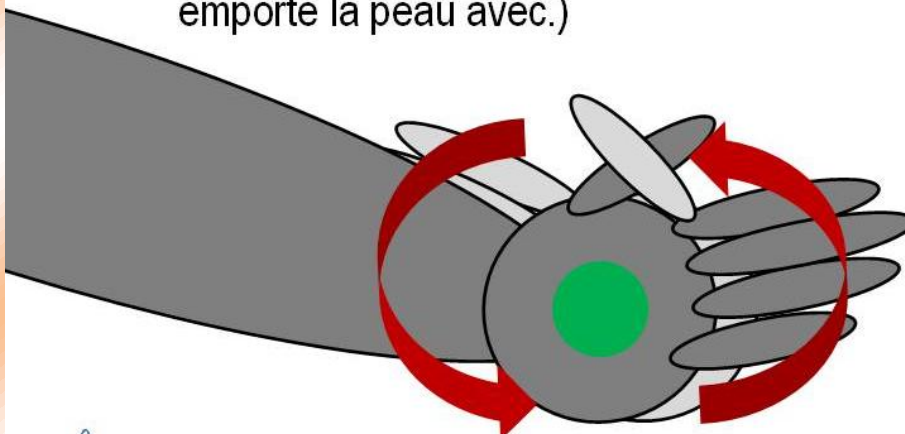
aromarc.com

5

## • 1 : Tours sans glisser

10x

- Main gauche : point fixe.
- Main droite : tourner sans glisser sur la peau. (On emporte la peau avec.)



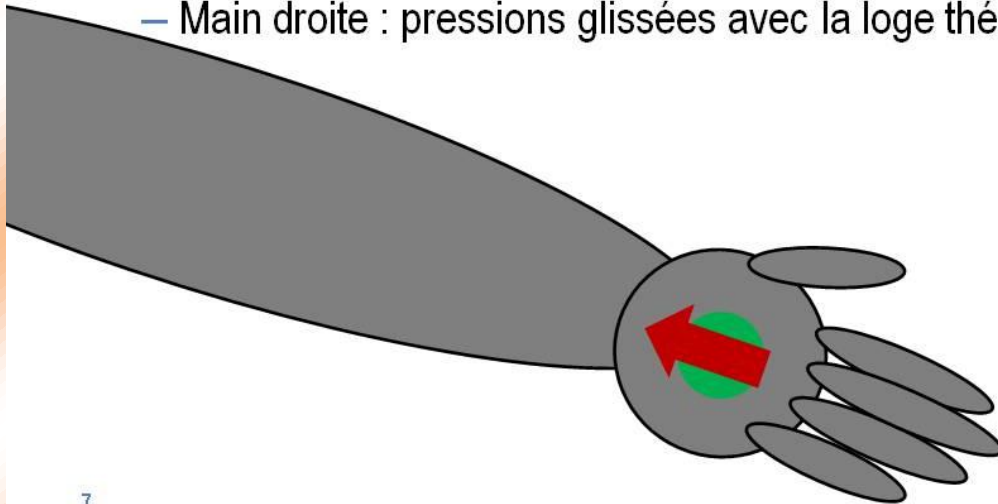
aromarc.com

6

## • 2 : Frotter la paume

10x

- Main gauche : point fixe.
- Main droite : pressions glissées avec la loge thénar.

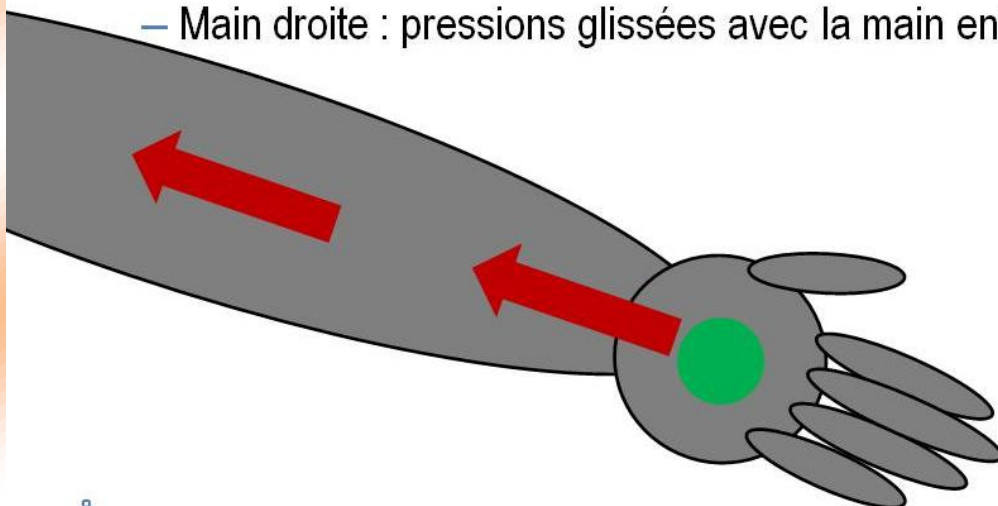


aromarc.com

## • 3 : Frotter la paume et remonter l'avant-bras

10x

- Main gauche : point fixe.
- Main droite : pressions glissées avec la main entière.



aromarc.com

## • 4 : Pincer les espaces interphalangiens

3x

chaque

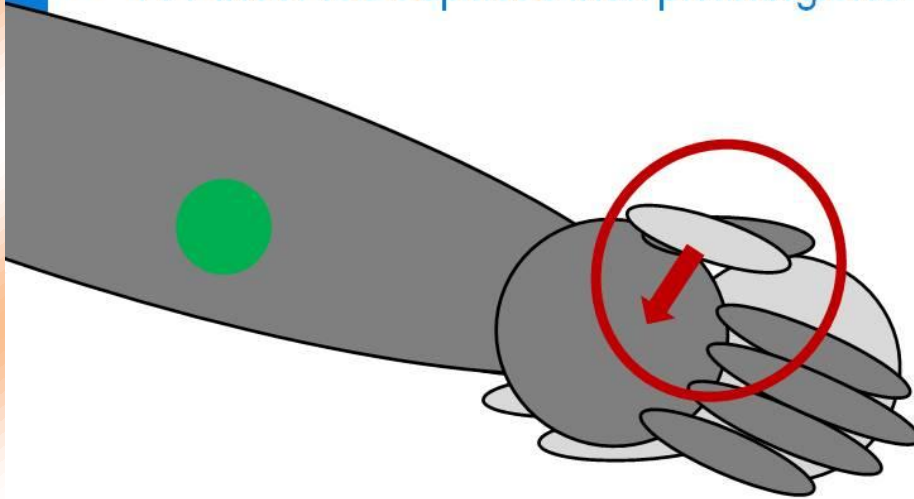
- Main gauche : point fixe.
- Main droite : pincements avec la première commissure (entre pouce et index, tout au fond).
- Une commissure après l'autre.
- Commencer par la première commissure.

9

aromarc.com

- 4 : Pincer les espaces interphalangiens

3x  
chaque

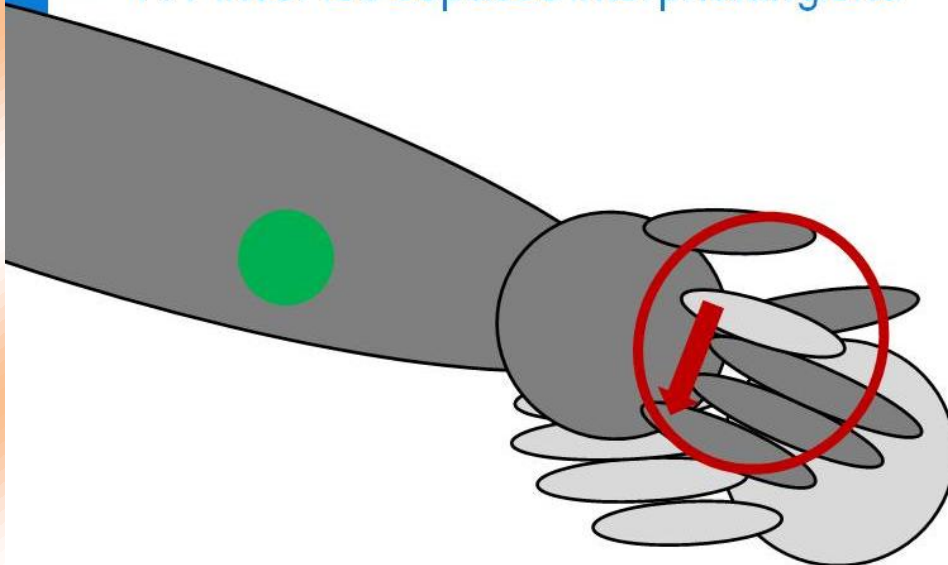


10

[aromarc.com](http://aromarc.com)

- 4 : Pincer les espaces interphalangiens

3x  
chaque



11

[aromarc.com](http://aromarc.com)

- 5 : Tirer les doigts en chenille

3x  
chaque

- Main gauche : point fixe.
- Main droite : pincer et tirer entre le bout du pouce et la 2<sup>e</sup> phalange de l'index.

La 2<sup>e</sup> phalange fait point fixe.

Le pouce fait des pressions glissées sur la face palmaire des doigts. Le pouce fait la chenille en avançant sur le doigt massé.

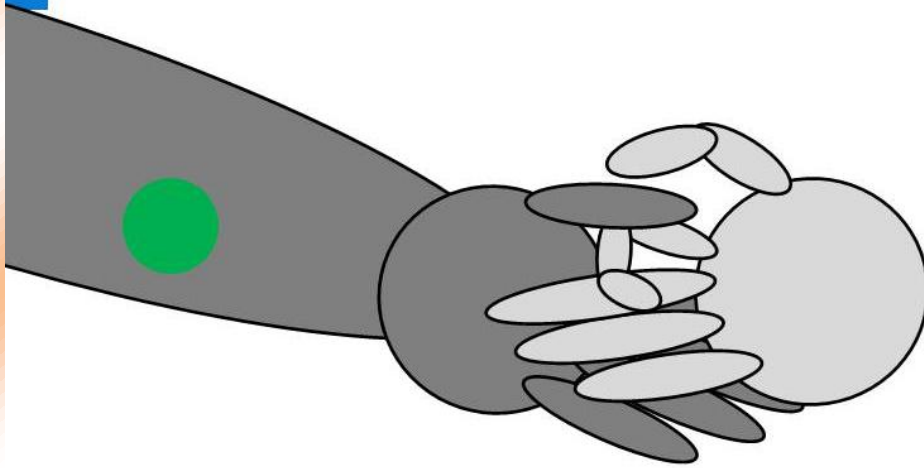
12

[aromarc.com](http://aromarc.com)



- 5 : Tirer les doigts en chenille

3x  
chaque

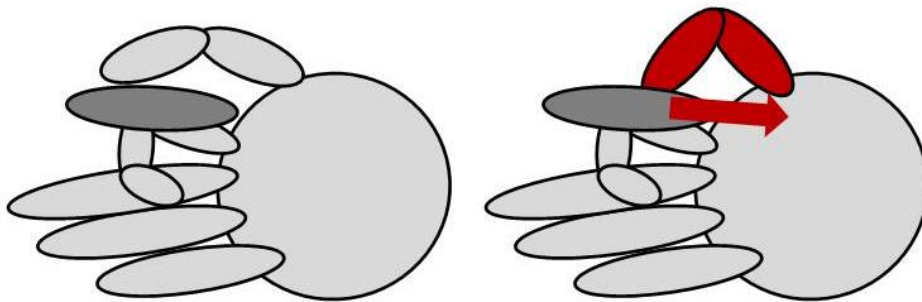


13

aromarc.com

- 5 : Tirer les doigts en chenille

3x  
chaque



14

aromarc.com

- 6 : Plongez les pouces dans la paume

- Main gauche : active.
- Main droite : active.

15

aromarc.com

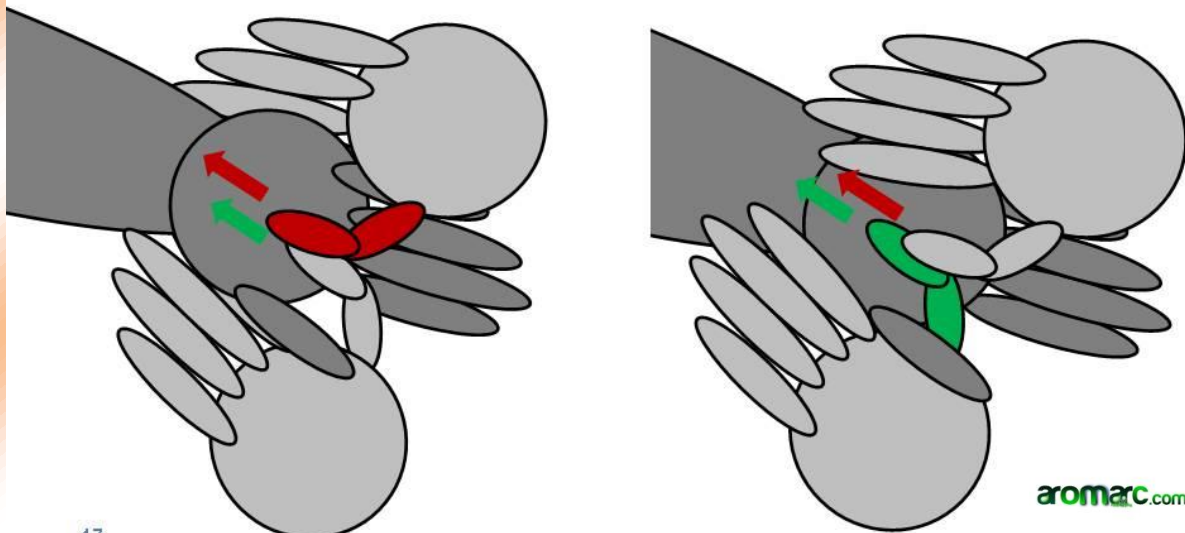
## • 6 : Plongeurs des pouces dans la paume

- Les doigts longs stabilisent. Ils tiennent la main du patient par la face dorsale.
- Les pouces font des pressions glissées sur la face palmaire de la main du patient. Ils font des plongeurs dans les vallons intermétacarpiens. Ce faisant, ils remontent vers le poignet.
- 10 gestes pour chaque remontée (métacarpe).
- 3x chaque remontée.

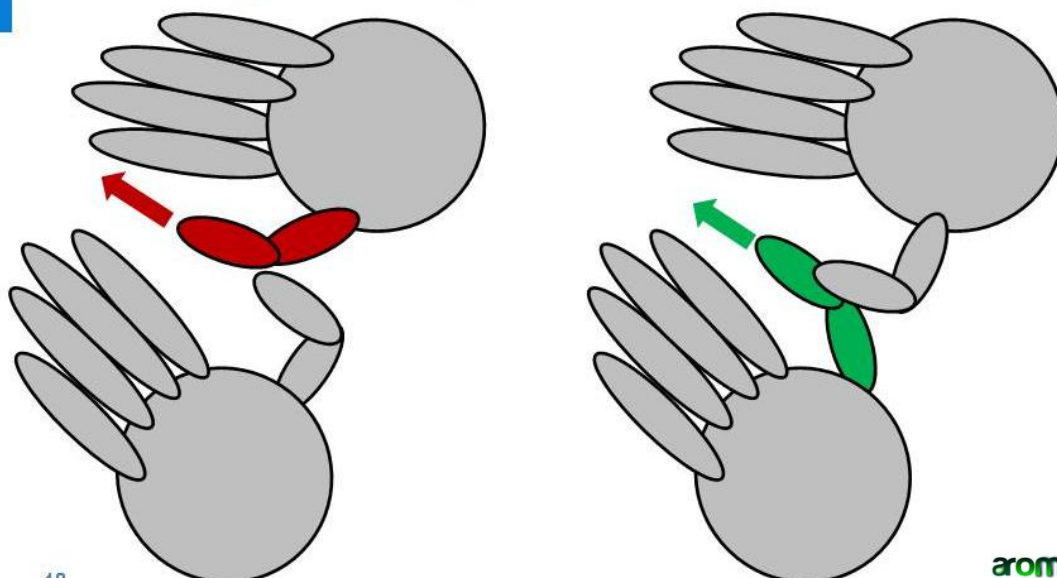
aromarc.com

16

## • 6 : Plongeurs des pouces dans la paume



## • 6 : Plongeurs des pouces dans la paume



## • 7 : Ouvrir la paume

- Main gauche : active.
- Main droite : active.

3x  
chaque

aromarc.com

19

## • 7 : Ouvrir la paume

3x

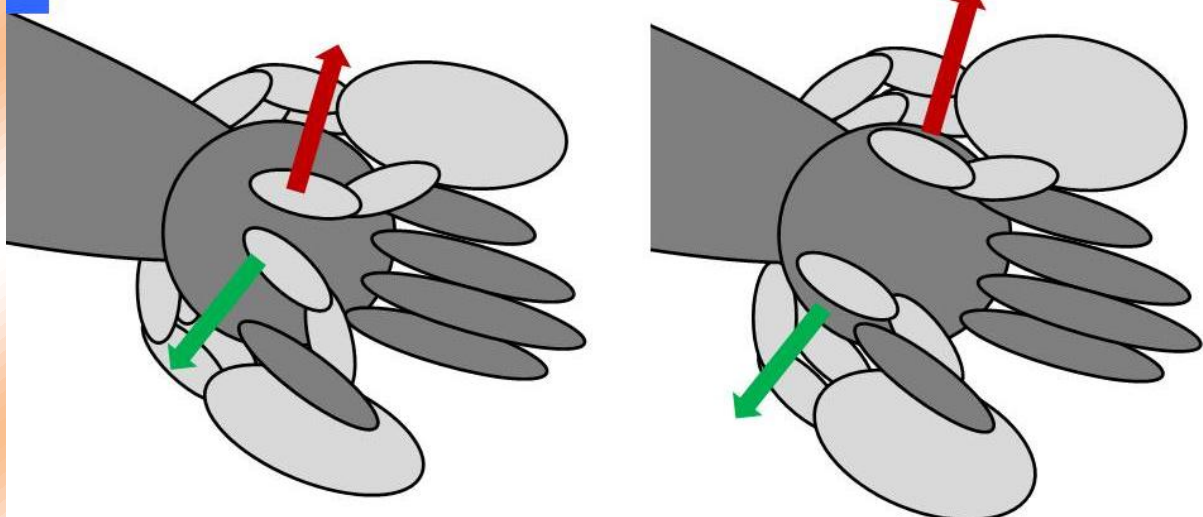
- Les doigts longs stabilisent. Ils tiennent la main du patient par la face dorsale.
- Les pouces « ouvrent » la paume de la main du patient. Ils glissent en s'appuyant dans la paume.
- Le thérapeute fait le geste de rompre du pain. Ses coudes avancent avec son corps et ses deux avant-bras font une supination.

aromarc.com

20

## • 7 : Ouvrir la paume

3x



aromarc.com

21



## • 8 : Ouvrir la face dorsale

3x

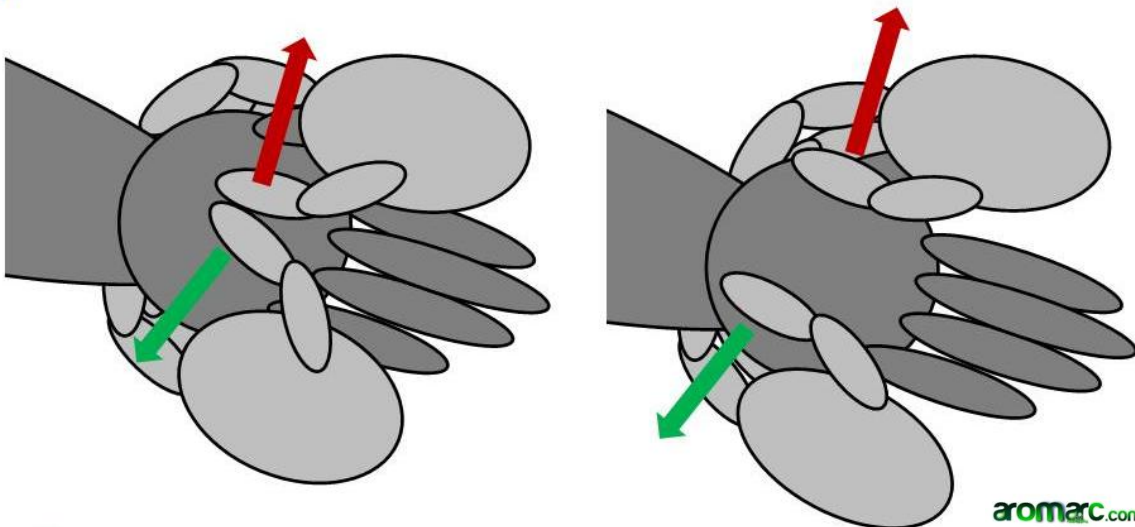
- Les doigts longs stabilisent. Ils tiennent la main du patient par la face palmaire.
- Les pouces « ouvrent » la paume de la main du patient. Ils glissent en s'appuyant dans la face dorsale.
- Le thérapeute fait le geste de rompre du pain. Ses coudes avancent avec son corps et ses deux avant-bras font une supination.

22

aromarc.com

## • 8 : Ouvrir la face dorsale

3x



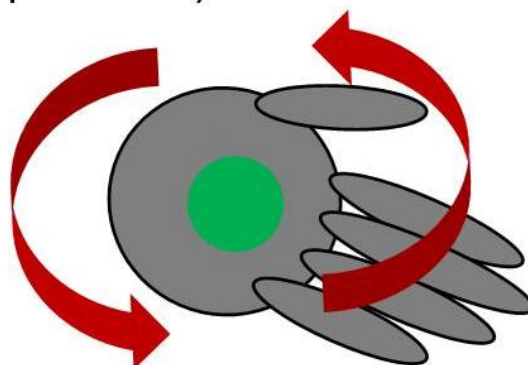
23

aromarc.com

## • 9 : Tours sans glisser (idem geste 1)

10x

- Main gauche : point fixe.
- Main droite : tourner sans glisser sur la peau. (On emporte la peau avec.)



24

aromarc.com