

## RELAXATION MUSCULAIRE PROGRESSIVE 1460

*Définition : séance dirigée de relaxation consistant à faire contracter, puis relâcher un à un, les principaux groupes musculaires, tout en étant attentif aux différentes sensations ressenties.*

### ► Activités

- Aménager un environnement tranquille et confortable.
- Tamiser l'éclairage.
- Prendre les précautions voulues afin d'éviter les interruptions.
- Installer le patient dans une chaise inclinable ou de toute autre manière confortable.
- Demander au patient de porter des vêtements amples et confortables.
- Rechercher systématiquement des antécédents orthopédiques au niveau du cou ou du dos dont l'inconfort et les complications seraient augmentés par l'hyperextension de la colonne vertébrale haute.
- Rechercher systématiquement une pression intracrânienne accrue, une fragilité capillaire, des tendances au saignement, des difficultés cardiaques aiguës avec hypertension ou d'autres conditions qui pourraient être aggravées par la tension musculaire ; modifier la technique en conséquence.
- Enseigner au patient des exercices de relaxation de la mâchoire
- Demander au patient de contracter, pendant 5 à 10 secondes, chacun des 8 à 16 groupes musculaires principaux.
- Limiter à un maximum de 5 secondes la contraction des muscles du pied afin d'éviter les crampes.
- Demander au patient de se concentrer sur les sensations ressenties dans les muscles lorsqu'ils sont contractés.
- Demander au patient de se concentrer sur les sensations ressenties dans les muscles lorsqu'ils sont relâchés.
- Vérifier périodiquement auprès du patient si le groupe musculaire est relâché.
- Demander au patient de contracter à nouveau un groupe musculaire s'il n'y a pas eu relaxation.
- Surveiller les indices d'une absence de relaxation, tels que le mouvement, une respiration laborieuse, la parole et la toux.
- Demander au patient de respirer profondément et de libérer lentement la respiration et la tension.
- Elaborer un mode personnel de relaxation qui aide le patient à se concentrer et à se sentir à l'aise.
- Mettre un terme à la séance graduellement.
- Allouer du temps au patient afin qu'il puisse exprimer ses sentiments à l'égard de l'intervention.
- Encourager le patient à poursuivre sa pratique de la relaxation entre les séances régulières se déroulant avec l'infirmière.

### Bibliographie

- McCaffery, M. & Beebe, A. (1989). Pain: Clinical manual for nursing practice. St. Louis: Mosby.
- Scandrett, S., & Uecker, S. (1992). Relaxation training. In G.M. Bulechek & J.C. McCloskey (Eds.), Nursing Interventions: Essential Nursing Treatments (2<sup>nd</sup> ed.) (pp. 434-461). Philadelphia: W.B. Saunders.
- Snyder, M. (1992). Progressive relaxation. In M. Snyder (Ed.), Independent Nursing Interventions (2<sup>nd</sup> ed.) (pp. 47-62). Albany: Delmar Publishers.