

**MASSAGE**

1480

*Définition : stimulation de la peau et des tissus sous-jacents avec diverses intensités de pression de la main afin d'atténuer la douleur, d'induire la relaxation ou d'améliorer la circulation sanguine.*

**► Activités**

- Vérifier les contre-indications, telles qu'un nombre réduit de plaquettes, une intégrité de la peau diminuée, une thrombose veineuse profonde et une hypersensibilité au toucher.
- Déterminer le degré de bien-être psychologique du patient par rapport au toucher.
- Choisir la région ou les régions qui seront massées.
- Préparer un environnement confortable, bien chauffé et sans distractions.
- Installer le patient dans une position qui facilite le massage.
- Appliquer de la chaleur humide, avant ou durant le massage, aux autres régions corporelles, si c'est indiqué.
- Recouvrir la personne de draps de manière à n'exposer que la région massée, au besoin.
- Utiliser de la lotion chaude, de l'huile ou de la poudre sèche afin de réduire la friction, en évaluant la sensibilité ou les contre-indications. (Ne pas appliquer de lotion ou d'huile sur la tête ou le cuir chevelu.)
- Masser avec des mouvements continus, égaux et rythmiques.
- Masser les mains ou les pieds si les autres régions sont inopportunes ou si cela est plus agréable pour le patient.
- Établir la durée du massage nécessaire pour obtenir les résultats escomptés.
- Adapter le choix de la région massée, la technique et la pression appliquée selon la perception de bien-être par le patient et selon le but du massage.
- Encourager le patient à respirer profondément et à se relaxer durant le massage.
- Encourager le patient à se concentrer sur les sensations agréables procurées par le massage.
- Éviter d'avoir de longues conversations durant le massage à moins que ce ne soit utilisé comme moyen de distraction.
- Éviter de masser des régions cutanées tendres ou présentant une lésion ouverte.
- Demander au patient, une fois le massage terminé, de se reposer jusqu'à ce qu'il soit prêt, puis de bouger lentement.
- Utiliser le massage seul ou en conjonction avec d'autres mesures, si nécessaire.
- Évaluer et consigner la réaction au massage.

**Bibliographie**

- Herr, K.A., & Mobily, P.R. (1992). Interventions related to pain. In G.M. Bulechek & J.C. McCloskey (Eds.), *Symposium on Nursing Interventions*. Nursing Clinics of North America, 27 (2), 347-370.
- McCaffery, M., & Beebe, A. (1989). Pain. *Clinical manual for nursing practice*. St. Louis : Mosby.
- Perry, A.G., & Potter, P.A. (1990). *Clinical nursing skills and techniques*. St. Louis : Mosby.
- Snyder, M. (1992). Massage. In M. Snyder (Ed.), *Independent Nursing Interventions* (2nd ed.) (pp. 199-205). Albany : Delmar Publishers.