**Massage du ventre.**

Ce massage demande beaucoup de délicatesse. Il se pratique lorsque la personne se sent en confiance avec vous. Il peut être offert pour détendre, calmer ou pour stimuler le transit intestinal. Dans ce dernier cas, il peut remplacer les laxatifs et les lavements : ceux-ci étant pratiqués sur ordonnance du médecin, il est nécessaire de s’en référer à lui pour demander à les supprimer. Par contre la stimulation du transit fait partie des soins autonomes de l’infirmière. Ils peuvent en conséquence être introduits avec son autorisation en absence de contre indications.

**Pour détendre :** installez la personne confortablement sur le dos, proposez lui au besoin un coussin sous les genoux. Découvrez son ventre en veillant que vos mains soient bonnes chaudes. Posez vos mains lentement sur le ventre, à la base des côtes au niveau du plexus. Accompagnez la respiration de la personne. Progressivement, faites une pression lorsque la personne expire. Cela peut être un geste unique par exemple lorsque la personne se réveille la nuit, est angoissée. Dans ces cas, il se fera sans découvrir le ventre.

La manœuvre de base se fait soit en cercle dans le sens des aiguilles d'une montre (sens du transit) soit par quelques gestes d'ouverture de la zone du plexus en direction des flans et retour au plexus. Effectuez un glissé poursuite de chaque côté des flans, massez les flans, puis effectuez un lissage croisé avec les mains qui se croisent au milieu du ventre. Passez avec les côtés de la main sur les bords du losange formé par la base des côtes et les os du bassin, toujours dans le sens des aiguilles d'une montre. Effectuez ensuite une vaguelette sur la zone du ventre en glissant les mains de part et d'autre de la zone. Posez ensuite vos doigts sur le plexus et massez avec beaucoup de douceur en pression. Refaites les manœuvres de base avant de recouvrir la personne.

**Stimulation du transit** : Ces gestes ne sont effectués qu'après avoir préparé le ventre avec les gestes de détente décrits ci-dessus. Après la vaguelette, vous pouvez poser les mains au niveau du nombril, et appuyer fortement avec la base de la paume puis faire revenir la masse abdominale avec vos doigts (vague plus forte, "tsunami"). Massez les intestins avec les doigts en partant du nombril, comme si vous massiez sur tous les points des cercles d'une "cible" imaginaire, avec le nombril au centre. L'appui doit être ferme mais progressif jusqu'à ce que vos doigts rencontrent une résistance, le relâchement progressif également. Une fois un premier cercle massé, passez au cercle suivant pour vous éloigner peu à peu du nombril. Suivez ensuite le trajet du gros intestin en effectuant des pressions en cercle avec la pulpe de vos doigts posés les uns sur les autres, ceci depuis la zone de la crête iliaque droite en direction des côtes, longez la base des côtes et redescendez en direction de la crête iliaque gauche (sens du transit). Adaptez la pression à ce que supporte la personne tout en lui signalant bien le but poursuivi. Répétez si possible trois fois de suite en augmentant chaque fois votre pression. Ce massage peut être enseigné à la personne ou à son entourage. Il peut se pratiquer assis. Lorsque la personne ne comprend pas du tout vos intentions (par exemple en cas d’une démence avancée) mieux vaut ne pas le proposer. Ce massage peut éviter de donner des laxatifs ou d’administrer des lavements. Ceux-ci étant ordonnés sur l’initiative d’un médecin, n’oubliez pas de vous adresser à eux pour diminuer ou supprimer ces traitements.