**Le massage sur le côté**

Un massage latérale est proposé quand la position ventrale n'est pas indiquée, il convient bien aux femmes enceintes.

L'épaule en appui doit être suffisamment dégagé pour rendre la position confortable. Les jambes sont légèrement repliées ; prévoir un coussin entre les jambes.

Le soignant est habituellement placé du côté du visage de la personne, ce qui donne une dimension rassurante au massage.

On masse habituellement avec une seule main. L'autre est en contre appui sur la hanche ou l'épaule, ceci assure en toute sécurité un massage ferme et enveloppant. Le corps du masseur suit le mouvement du bras qui masse en se balançant d'un pied sur l'autre.

Le massage se fait avec la paume bien ouverte, du bas du dos en direction du cou, ou du coup en direction du bas du dos. Ce sont les manœuvres de base. Des gestes de pétrissage suivent ce massage d'échauffement, puis des gestes circulaires plus approfondis avec la pulpe des doigts le long de la colonne ou entre les omoplates. Le massage se fait d'abord d'un côté de la colonne, celui qui est le plus proche du soignant. Suivant la corpulence de la personne massée, il sera plus difficile de masser dans un deuxième temps la partie du dos de l'autre côté de la colonne, côté lit. Il suffira de tourner la personne de l'autre côté pour lui masser cette deuxième partie du dos. Attention à votre confort et ne pas vous faire mal au dos.

Dans cette position il est possible de masser la colonne et le trapèze accessible.

Si le patient est vraiment en posture stable, il est possible de le masser avec les deux mains. Mais n'ayant aucun contre appui, le massage risque d'être moins ferme. On peut aussi passer derrière la personne si celle-ci est stable et peut se tenir au bord du lit ou à la barrière