**PROTOCOLE MASSAGE DES MAINS**

Faire le massage à un moment qui convient au patient ainsi qu'à vous même

Prévoir un endroit calme où vous ne serez pas trop dérangé. L’endroit peut être public (salon, couloir)

1. Aborder le patient de manière à ce qu’il soit rassuré : établir un contact visuel, verbal et tactile
2. Respecter les règles d’hygiène.
3. Enlever les bagues, remonter les manches, se chauffer les mains
4. Utiliser une crème pour les mains ou toute autre lotion qui glisse. Une huile de massage convient également mais l'huile d'amande douce est déconseillée car ne pénètre pas très bien dans la peau et les doigts glissent trop pour pouvoir bien appuyer
5. Réaliser le massage selon les 4 étapes de Prayez

**Etape 1 de Prayez  du pré contact** : se centrer sur soi, être présent à soi et attentif à l’autre.

Avant de commencer le massage, vous calmer intérieurement (respirations, mains sur votre ventre et derrière votre dos et prendre conscience de votre corps). Avoir une intention favorable pour le patient et vous même : « je souhaite que ce massage lui fasse du bien, ainsi qu’à moi » par exemple

Bien s’installer et installer son patient confortablement, dégager la zone à masser

**Etape 2 de Prayez : le premier contact** :

 Prendre contact avec la peau de l’autre, sans crème. Apprivoiser le contact, évaluer les réactions verbales ou non verbales de la personne à ce premier contact. Evaluer la chaleur de la peau, sa texture, si elle est sèche ou non, si le bras, la main sont crispés ou non, …. Puis toucher la zone de la main avec des gestes enveloppants, rassurants sur l’ensemble de l’avant bras et de la main. Ceci est très très important pour le patient, le rassure sur la qualité de vos intentions. Vous recevez aussi beaucoup d’informations sur comment il se sent, sa disponibilité, son ouverture au massage, son stress, etc… ceci permet d’établir un contact entre vous deux à un autre niveau que verbal.

**Etape 3 de Prayez du plein contact (massage) :** Puis appliquer la crème : ne plus lâcher le contact. Gestes superficiels et enveloppant allant de plus en plus en profondeur en passant par les différentes zones : avant bras, poignet, dessus de la main, paume de la main, doigts.

Gestes larges, enveloppant toute la région massée. Rythme lent, prendre son temps, construire son massage de manière à passer au moins 15 secondes par zone avant de passer à une autre partie de la main.

Masser du centre en direction des extrémités => manière symbolique d'évacuer le stress selon les étapes ci-dessous :

Passer sur l’avant bras avec quelques gestes d'un doux pétrissage à l'aide des deux mains

Masser le poignet avec des mouvements de rotation des pouces : dessus et dessous (Attention! Zone plutôt osseuse dessus et sensible dessous 🡺 prudence! Fragilité de la peau)

Masser le dos de la main en le lissant avec les pouces : du milieu du dessus de la main en direction des côtés ou de la base de articulations des doigts en direction du poignet. Attention à ne pas appuyer trop fort, zone dont la peau est parfois fragile

Masser l’intérieur de la paume: suggestions de 3 gestes : appui sur le dessus de la main avec vos deux pouces et vos doigts, placés au milieu de la paume du patient d'écartent symétriquement; masser l'intérieur de la main avec le poing tandis que le dos de la main du patient repose sur votre autre main en contre appui, ou masser avec vos deux pouces, les autres doigts placés sous la main de la personne. On peut effectuer une pression assez forte, même chez les personnes âgées, c’est très agréable. Observer le patient, lui demander si ça va. C’est la zone sur laquelle vous allez passer le plus de temps durant le massage.

Masser chaque doigt : soit simplement en glissant sur chaque doigt l’un après l’autre ou en massant chacun finement chacun des doigts avec votre pouce et index. Ou glisser sur chaque doigt en faisant un petit mouvement de torsion. A ne pas faire en cas d’arthrose !

Une fois toutes les zones massées, vous pouvez y revenir dessus selon votre ressenti. Attention à passer la plus grande partie du temps dans l’intérieur de la paume. Massage de 8-9 minutes par main, max 20 mn pour les deux mains !

 **Etape 4 de Prayez la séparation  :**

 Préparer la séparation en ralentissant le rythme des manœuvres, en diminuant la pression.

 Quitter le contact et prendre congé de l’autre très progressivement, il pourra garder ainsi le bénéfice du massage

Références de l'ouvrage de Prayez :

Prayer, P (collectif, sous la direction de P. Prayer, 2003) Distance professionnelle et qualité du soin. Ruel-Malmaison : Lamarre

**Eléments théoriques :**

**Effets patients**

* Les personnes âgées ont une diminution de leur sensibilité tactile (diminution des mécanorécepteurs) alors qu'elles auraient des besoins de contacts augmentés en raison de leur sentiment d'isolement et le risque de diminution de l’estime de soi (1-3).
* Les mains, les avants bras, les jambes et les pieds ont un grand nombre de mécanorécepteurs. Il semble qu'en les stimulant, un processus de régulation du stress puisse être mis en route (4-7)
* Le massage agît favorablement sur l'agitation des personnes atteintes de démence, les données physiologiques du stress (cortisol, activité cardiaque), sur l'humeur (diminution de l'anxiété, amélioration du confort) et sur le sommeil. Le toucher affectif améliore l’estime de soi. Mais les études scientifiques sont de valeur parfois mitigée, la recherche doit se poursuivre pour mieux documenter ces effets (3, 8-11). Le toucher permet d’entrer en communication non verbale avec ces patients (12, 13)
* Les personnes atteintes de démence sont parfois imprévisibles, pour de nombreuses raisons. Mais elles sont capables d'un certain apprentissage "affectif". Le massage doit parfois être réalisé sur plusieurs semaines avant que la personne puisse vraiment se détendre. Il arrive qu'elles doivent bavarder les premières fois avant de pouvoir se laisser aller à la détente. Mais à long terme le bénéfice est vraiment important (thèse de Corinne Schaub, publications à venir

**Effets soignants**

* Le massage des mains diminue aussi le stress des soignants et améliore leur humeur. Ils se sentent moins impuissants face à la maladie. Il s'agit d'un moment de relation "d'égal à égal", qui peut aussi provoquer des émotions chez le soignant en raison de l'implication personnelle présente lors du massage. C'est ce qui fait sa force aussi. Mais nécessite de pouvoir parler des éventuelles difficultés rencontrées (thèse C. Schaub) (12, 14).

**Précautions**

* Le massage des mains peut être réalisé n'importe où. Mais si il est réalisé assis au salon ou dans un lieu communautaire la personne aura surtout envie de bavarder. Pour vraiment se détendre il vaut mieux qu'elle soit couchée dans son lit.
* Après deux-trois essais, si la personne enlève toujours ses mains, ou manifeste qu'elle n'aime clairement pas cela, mieux vaut renoncer. Eventuellement réessayer quelques jours plus tard. Voir avec la famille son goût pour le contact physique.
* Il peut parfois arriver que le patient ait des avances sexuelles. Ceux qui ont un trouble cognitif modéré apprennent facilement qu'ils n'ont pas à faire cela et un gentil recadrage de la part du soignant suffit. L'humour marche bien aussi Ceux qui sont plus atteints ont plus de peine à modifier leur comportement, éviter le massage des mains dans ce cas (thèse C. Schaub, publications à venir)

**Références**

1. Voyer P. Soins infirmiers aux aînés en perte d'autonomie. Montréal: Pearson/ERPI; 2013.

2. Rousseau F. Principes généraux d'évaluation et de traitement des symptômes comportementaux et psychologiques de la démence. In: Landreville P, editor. Symptômes comportementaux et psychologiques de la démence. Acton Vale, Québec: Edisem; 2005.

3. Boudreault A, Ntetu AL. Toucher affectif et estime de soi des personnes âgées. RSI Recherches en soins infirmiers. 2006;86(3):52-67.

4. Pritchard TC, Alloway KD. Neurosciences médicales : les bases neuroanatomiques et neurophysiologiques. Paris: De Boeck Université; 2002.

5. Kennedy PM, Inglis JT. Distribution and behaviour of glabrous cutaneous receptors in the human foot sole. J Physiol. 2002;538(Pt 3):995-1002.

6. Field T. Massage therapy research review. Complement Ther Clin Pract. 2014;20(4):224-9.

7. Field T, Diego M, Hernandez-Reif M. Moderate Pressure is Essential for Massage Therapy Effects. International Journal of Neuroscience. 2010;120(5):381-5.

8. Harris M, Richards KC. The physiological and psychological effects of slow-stroke back massage and hand massage on relaxation in older people. J Clin Nurs. 2010;19(7-8):917-26.

9. Holliday-Welsh DM, Gessert CE, Renier CM. Massage in the management of agitation in nursing home residents with cognitive impairment. Geriatr Nurs. 2009;30(2):108-17.

10. Kolcaba K, Schirm V, Steiner R. Effects of hand massage on comfort of nursing home residents. Geriatr Nurs. 2006;27(2):85-91.

11. Moyle W, Murfield JE, O'Dwyer S, Van Wyk S. The effect of massage on agitated behaviours in older people with dementia: a literature review. J Clin Nurs. 2013;22(5-6):601-10.

12. Gleeson M, Higgins A. Touch in mental health nursing: an exploratory study of nurses' views and perceptions. J Psychiatr Ment Health Nurs. 2009;16(4):382-9.

13. Gleeson M, Timmins F. Touch: a fundamental aspect of communication with older people experiencing dementia. Nursing older people. 2004;16(2):18-21.

14. David Edvardsson J, Sandman P-O, Rasmussen BH. Meanings of giving touch in the care of older patients: becoming a valuable person and professional. Journal of Clinical Nursing. 2003;12(4):601-9.