**Massage des jambes et des pieds.**

Ce massage peut s'effectuer lorsque la personne est **assise ou couchée**, à peau nue ou habillée, avec ou sans huile. Si l'on ne masse que les pieds, une crème, une lotion peuvent suffire.

Il peut se pratiquer à deux, à l'occasion de la toilette, de l'habillage, du déshabillage ou de l'application d'une lotion hydratante.

Il est particulièrement indiqué chez une personne qui se lève peu. Cela lui permet de garder la conscience de l'entier de son corps et de conserver un meilleur équilibre.

Chez une personne ayant des oedèmes, des troubles circulatoires des jambes,, il sera toujours superficiel avec des gestes d'effleurages. Il est contre indiqué en cas de thrombophlébite.

**Veillez** à une bonne installation de la personne que vous massez et pour vous-même.

**Assis**, il est possible de se mettre sur le côté de la personne à bonne hauteur sur un tabouret ou une chaise. Poser la jambe du massé sur vos cuisses légèrement écartées pour lui offrir un appui sous le genou et la cheville.

1. Vous pouvez commencer par détendre la jambe par des mouvements de "va et vient", des vibrations.

2. Effectuez des manoeuvres de base depuis les orteils jusqu'à la cuisse avec les mains placées en quinconce pour bien envelopper la jambe. En descendant, veillez à avoir une main plus légère.

3. Effectuez des gestes de "pétrissage", des "torsions" avec les mains qui passent d'un côté à l' autre de la cuisse comme si elles cherchaient à tordre la cuisse. Avec la main bien ouvertes, effectuez ensuite des gestes de lissage du genou vers le haut de la cuisse pour favoriser le retour veineux.

4.Massez ensuite autour du genou. Ce massage effectué avec des gestes rapides peut être un geste unique. Il est très apprécié lorsque la personne a froid aux genoux.

5.Détendez les mollets par des tapotements. Montez en bracelets de la cheville jusqu’au genou plusieurs fois comme pour faire un "pompage"

6.Vous pouvez aussi faire des gestes de pétrissage du mollet avec une main, l'autre tenant le genou. Veillez à respecter le retour veineux et à faire des gestes qui partent de la cheville en direction du genou.

7.Un massage du mollet avec les avants bras est très enveloppant et agréable à recevoir.

8.Faites un massage léger avec les doigts autour des malléoles et sur le tendon d'Achille.

9.Reprenez les gestes exercés pour les mains en les adaptant aux pieds. Un tapotement sur la plante des pieds est indiqué le matin ou en cours de journée, car il est tonique.

10.Terminez par les manœuvres de base et sortez très progressivement du massage en ralentissant les gestes

Des rotations aux chevilles, des extensions et flexions peuvent être ajoutées. Il est possible de ne masser que les pieds. Lorsqu’une personne a froid, proposez-lui un « chausson » : empaumez son talon, appuyez son pied contre votre avant-bras et posez votre autre main sur son pied.

**Un principe** : lorsque vous massez une jambe, toujours masser l'autre même s'il ne s'agit que de quelques gestes essentiels.