

# SOINS DE SUPPORT

*Fiche-repère*

## Réflexologie plantaire



### Quoi ? définition de la réflexologie plantaire

La réflexologie plantaire est une technique simple de massage par acupression palmaire et/ou plantaire qui procure une sensation de bien-être . Cette approche se centre sur la personne, et non sur la maladie. Elle permet d'accompagner le patient et n'a pas vocation à nourrir un espoir de guérison.

### Pour quoi ?

#### Objectifs

L'objectif est de diminuer les tensions physiques et psychiques. En agissant sur le stress, la sensation d'oppression, l'angoisse, le sommeil et les sensations douloureuses.

#### Critères d'indication de la réflexologie plantaire

La réflexologie plantaire est indiquée dans les cas suivants : douleur, spasticité, troubles du sommeil, troubles digestifs, céphalées, angoisse et anxiété, état psychique et émotionnel dégradé, tensions musculaires, mauvaise observance aux traitements.

### Qui ? professionnels concernés

### Pour qui ? publics visés

Patients souffrant d'atteintes neuromusculaires (aléatoire dans les maladies neurodégénératives ;SLA quand il n'y a pas de pertes de la sensibilité), de paralysie, de maladie chronique et soins palliatifs, de troubles dyspnéiques (IRespiratoire, BPCO...) cancer du sein.

## Où ? lieux de pratique

Domicile, Maison d'accueil spécialisée, EHPAD, lieu de travail

## Quand ? fréquence, nombre et durée des séances

- ✓ Fréquence : toutes les 5 semaines en fonction du souhait de la personne ;
- ✓ Durée d'une séance : 45 minutes

## Comment ? méthode, posologie

La séance a lieu au fauteuil du patient ou au lit quand la personne ne peut plus être mobilisée. Basée sur une relation de confiance et de soins, la diminution des tensions passe beaucoup par la capacité à respirer. A la fin d'une séance réussie, le patient est dans un demi sommeil, assoupi. Le praticien « réveille » et demande au patient d'exprimer son ressenti. Le praticien reformule et retranscrit une synthèse dans le dossier informatisé du patient.

## Contre-indications et points de vigilance

- ✓ La réflexologie plantaire est déconseillée aux femmes enceintes, aux personnes souffrant de diabète, phlébite, troubles cognitifs.
- ✓ Il est possible de rencontrer des difficultés à pratiquer les soins sur des patients sujets à des troubles cognitifs importants.
- ✓ Déconseillé en cas de maladies de peau, plaies ouvertes, infection récente, inflammation, fracture non consolidée, problèmes circulatoires, hématomes.

## Bibliographie

Jean-Louis Abrassart « les bons gestes de la réflexologie plantaire »  
Guy Trédaniel éditeur « cancer et psy » éditeur Eres

*« Il n'est pas rare que les patients aient recours à plusieurs de ces offres, témoignant ici de leur volonté comme beaucoup le revendiquent de mettre toutes les chances de leur côté. Toutes ces approches dans leur diversité et leur richesse permettent aux patients de ne plus se réduire à leur état de malades mais de se penser avant tout comme des personnes à part entière, capables de se réapproprier, l'espace d'une séance mais aussi bien au-delà, cette vie à l'intérieur de soi, ce désir trop souvent muselé par la violence de la maladie et de ses traitements. Et faire ainsi que le cancer (la maladie) ne soit plus vécu(e) comme une tragédie, un cataclysme, mais qu'il soit l'occasion de (re)découvrir en soi des ressources et des capacités nouvelles et ainsi de se réconcilier avec soi-même. »*