Formation de Praticien massages bien-être et soins naturels équins

Cours BC3 - 8

Protocole de massage tissus profonds

Références du cours et mode dévaluation

Bloc de compétences N°4 : Protocole de massage tissus profonds

Compétence : C31 - C32

Évaluations :
- Formative : oui
- Sommative : non

Examen terminal :
- Écrit : oui
- Pratique : oui

Le massage tissus profonds

Le massage des tissus profonds concerne les muscles situés sous la peau. Il agit sur les tensions musculaires. Il est destiné en particulier au chevaux sportifs, mais aussi aux chevaux très tendus musculairement et/ou très toniques. Son but est de soulager les contractures et les raideurs musculaires. Au repos, les muscles sont toujours légèrement sous tension (tonus de base). Avec le stress, le tonus de base peut augmenter et rendre les muscles durs et douloureux. Lors d'efforts physiques, les muscles se durcissent et peuvent être le lieu de contractions prolongées. Enfin, la vie sédentaire, pour le cheval au box par exemple, augmente l'apparition des contractures et raideurs musculaires.

Nouvelles manœuvres

Massage aux phalanges

Pliez à demi vos doigts. Effectuez des petits mouvements rotatifs à l'aide des deuxièmes phalanges de tous vos doigts (excepté les pouces). Il faut exercer une pression moyenne.

Étirement transversal des fibres

Placez l'extrémité des vos pouces sur la ligne médiane du corps musculaire concerné à une de ses extrémités Avec la pulpe de vos pouces, tirez deux traits perpendiculaires aux fibres musculaires. Répétez tous les 5 cm le long du corps musculaire.

Spirale au pouce

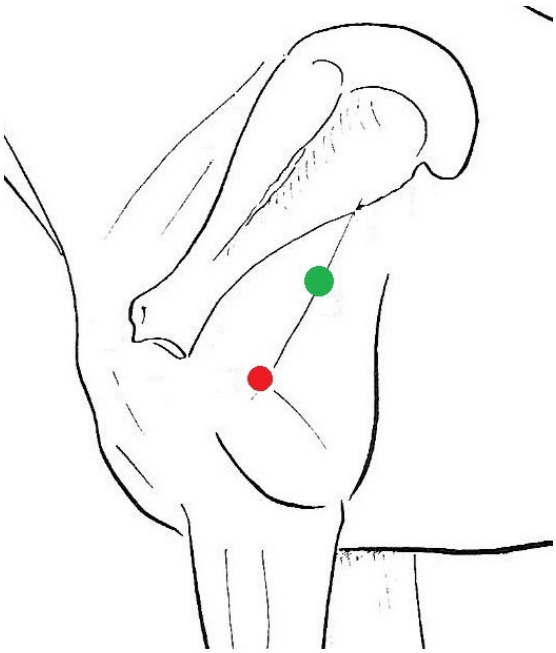
Avec la pulpe de votre pouce, effectuez des spirales tout le long du corps musculaire. La taille des boucles dépendra de la taille du muscle. (Exemple, sur le dos d'un cheval, la taille des boucles avoisine les 10 cm).

Digipression sur le bourrelet périoplique

Effectuez 3 digipressions autour du bourrelet périoplique selon l'image ci-dessous

Digipression sur l'épaule

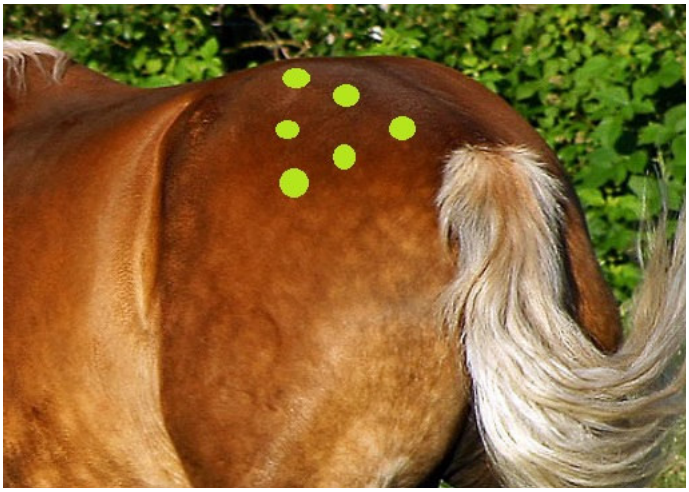
Effectuez une digipression sur les deux points représentés ci-contre. Pour les localiser : Placez la base de votre main sur la pointe de l'épaule, à l'horizontale, à peu près au bout de votre majeur se trouve la jonction entre les deux chefs latéral et long du triceps brachial. On sent un petit creux. C'est le premier point, en rouge sur le dessin. Le deuxième point se situe environ à mi hauteur du deltoïde.



Lignes

Vous voyez ci-dessous la ligne qui suit le méridien vessie en pratique du shiatsu (en rouge) et les lignes à travailler sur les antérieurs en vert et jaune.

Répartition des points de digipression sur la croupe



Protocole de massage tissus profonds

N°	Zone	Manœuvres
1	Corps entier 2 faces	Effleurages
2	Corps entier 2 faces	Pressions glissées amples et lentes
Première face latérale		
3	Nuque	❶ Pétrissage en roulement ❷ Digipression (pression douce)
4	Bord supérieur encolure/ Rhomboïde/ Dentelé du cou	❶ Bracelet (3 allers-retours) ❷ Ligne du méridien vessie ❸ Massage aux phalanges ❹ Battements de doigts
5	Brachiocéphalique	❶ Pressions glissées enveloppantes ❷ Pétrissage en torsion ❸ Pressions glissées enveloppantes
6	Muscles pectoraux et abdominaus	❶ Claper ventouse (30 secondes environ par zone) ❷ Massage aux phalanges sur le pectoral descendant
7	Contour de l'épaule	❶ Entre le garrot et le bord de la scapula : pression palmaire dans le sens du poil. Placez trois points de digipression en effectuant des pressions douces. ❷ Bord frontal de la scapula : Échauffer le sillon par des frottements énergiques du bord de la main, puis glissez les doigts derrière la scapula et effectuez des pressions progressives (digipressions avec le majeur, l'index et l'annulaire). ❸ Bord caudal de la scapula : pression glissée avec le tranchant de la main avec un fort transfert de poids. Enfoncez ensuite votre main , doigts vers l'avant dans le creux du coude. Effectuez des pressions progressives comme pour le bord frontal.
8	Muscles de l'épaule	❶ Massage aux phalanges sur toutes les parties molles ❷ Pétrissage en roulement du deltoïde (inséré sur l'épine scapulaire et sur la tubérosité deltoïdienne de l'humérus) ❸ Digipression sur chaque point de l'épaule
9	Lignes des extenseurs du bras	Remonter lentement en pression moyenne avec le pouce le long de la ligne qui sépare l'extenseur radial du carpe et l'extenseur commun du doigt
10	Ligne des fléchisseurs du bras	Remonter lentement en pression moyenne avec le pouce le long de la ligne qui sépare l'extenseur commun du doigt et l'ulnaire latéral.
11	Bras	❶ Massage aux phalanges de l'ensemble des muscles du bras. ❷ Pressions glissées
12	Ligne vessie sur le membre postérieur	Descendez lentement en pression moyenne avec le pouce le long de la ligne vessie sur le membre postérieur. Démarrez à environ 5 cm des premières vertèbres coccygiennes et descendez entre le biceps fémoral et le semi-tendineux. Continuez jusqu'au jarret en longeant le bord caudal du membre à environ 5 cm.
13	Membres postérieur (du jarret à la naissance de la cuisse)	❶ Massage aux phalanges de l'ensemble des muscles. ❷ Pressions glissées

14	Muscles de la cuisse (faces externe et interne)	❶ Rotation aux poings sur toutes les parties molles de la face externe. ❷ Massage aux phalanges de la face interne
15	Muscles fessiers	❶ Rotation aux poings ❷ 6 Digipressions réparties en triangle sur l'ensemble de la croupe ❸ Battements de doigts
16	Zone lombaire et dorsale	❶ Pression glissée de l'arrière vers l'avant, puis retour en spirale avec le pouce. Répétez 3 fois ❷ Battements de doigts en aller-retour. 3 aller-retours ❸ Étirement transversal des fibres à l'aide des pouces. 1 passage ❹ Pression glissée aller-retour 1 passage
17	Trapèze thoracique	❶ Pressions glissées ❷ Pétrissage en roulement
Répétez les étapes 3 à 17 sur la deuxième face du cheval		
18	Tendons des 4 membres	Fléchir le membre afin de libérer les tendons de toute contrainte. Fléchir légèrement les tendons, tout en douceur vers l'intérieur et l'extérieur.
15	Boulets	Englobez les boulets dans les mains et opérez des frictions douces et appuyées.
16	Pieds	❶ Prendre le pied comme pour le curer et effectuer de toutes petites rotations dans le plan vertical. ❷ Effectuer 3 digipressions sur la ligne du bourrelet périoplique. 1 au milieu devant et 1 sur chaque côté.
17	Corps entier	Pressions glissées profondes
18	Corps entier	Effleurages