

Massage thérapeutique

Sur rouleau de mousse

Chronique santé par le Dr Aroussen Laflamme Chiropraticien, CCSP

Chiro_sport@hotmail.com

418-878-9442

Une technique simple pour supporter vos soins

Dans le berceau du cyclisme en Amérique du Nord, la Californie, naissent les nouvelles tendances en matière de santé globale et holistique. Que ce soit par la nutraceutique, l'équilibre psychique ou encore le hot-stretching, la côte ouest ne cesse d'inventer de nouvelles méthodes pour optimiser la santé et la performance. L'utilisation de l'auto-massage à l'aide de rouleau de mousse fait partie de ces stratégies. Cette méthode est bien implantée au sein du monde cycliste californien. Presqu'une religion, la séance de rouleau est un inévitable après une randonnée cycliste entre amis au pays du soleil, du vin et du surf. Comment expliquer cet engouement?

Les étirements traditionnelles provoquent seulement un allongement du muscle et peuvent parfois augmenter vos risques de blessures. L'auto relâchement myofascial sur un rouleau de mousse offre les mêmes bénéfices en plus de défaire les adhérences et les tissus cicatriciels entre les fascias. Les fascias sont des matrices fibreuses tridimensionnelles qui relient chaque partie du corps. Ils enveloppent les muscles, les os et les articulations créant ainsi une intégrité structurelle dans le corps.

Des fascias blessés peuvent causer des douleurs chroniques, une diminution de la flexibilité et ultimement de la performance sportive. Les étirements à l'aide des rouleaux de mousse offrent une solution simple et peu coûteuse pour diminuer les adhésions des fascias. Toutefois, comme pour les étirements, les résultats n'arrivent pas du jour au lendemain.

L'utilisation du rouleau de mousse est assez simple, bien que certains mouvements puissent demander quelques contorsions. Installez-vous sur le sol dans une grande pièce. Positionnez votre corps de façon à amener la région à traiter en contact avec le rouleau. Votre poids corporel effectue la pression nécessaire pour le massage et le relâchement des zones d'adhérences dans les fascias. Vous pouvez contrôler la pression en appliquant plus ou moins de poids corporel. Essayez différentes positions pour déterminer celle qui vous convient le mieux. Voici quelques exemples pour traiter les muscles fréquemment atteints.

POSITION POUR LA BANDELETTE ILIO-TIBIALE :

Utilisée pour :

- Les douleurs aux genoux,
- Les douleurs à la hanche,
- Les joggeurs,
- Les cyclistes.

⇒ Rouler de la fesse vers le genou





POSITION POUR LE HAUT DU DOS :

Utilisée pour :

- Les douleurs entre les omoplates,
- Les épaules,
- Les gens qui travaillent à l'ordinateur,
- Les cyclistes.

➡ Rouler de la nuque vers le bas du dos

POSITION POUR LES QUADRICEPS

Utilisée pour :

- Les douleurs aux genoux,
- Les joggeurs
- Les cyclistes.
- Les gens qui travaillent debout

➡ Rouler des hanches vers les genoux



POSITION LE GRAND DORSAL

Utilisée pour :

- Les nageurs
- Les joueurs de sports de raquette
- Les amateurs d'escalade

➡ Rouler du tronc vers le bras

POSITION LE PIRIFORME

Utilisée pour :

- Les douleurs lombaires et sciatiques
- Les cyclistes
- Les joggeurs



POSITION LE CARRÉ DES LOMBES

Utilisée pour :

- Les douleurs lombaires
- Les gens qui travaillent debout.
- Les gens qui travaillent accroupis.

➡ Rouler du milieu du dos vers les fesses

Petits Trucs :

- Faites vos sessions d'étirement lorsque les muscles sont échauffés ou après l'entraînement.
- Positionnez le rouleau sous la zone à traiter.
- Roulez doucement le rouleau sous le muscle à traiter.
- Bougez lentement et travaillez du centre du corps vers la périphérie.
- Si vous trouvez une zone sensible maintenez la position jusqu'à ce que la zone s'assouplisse.
- Roulez sur chaque zone quelques fois jusqu'à vous sentiez le relâchement.
- Attendez-vous à sentir un peu de douleur, ça se calmera avec le temps.
- Demeurez sur les tissus mous et évitez les zones osseuses.
- Gardez vos premières sessions courtes. 15 minutes est bien suffisant au début.
- Prenez une journée de repos entre les sessions.
- Buvez beaucoup d'eau après vos sessions, comme pour vos sessions de chiropratique sportive.
- Augmentez progressivement la fréquence et la durée des sessions.

Notez Bien. Si vous avez de la douleur ou un inconfort qui ne s'améliore pas avec les exercices ou les massages sur rouleau de mousse, consultez votre chiropraticien immédiatement.

Références :

- 1- Phys Ther Sport, 2009 Feb;10(1):19-24.
- 2- <http://sportsmedicine.about.com/b/2009/08/17/foam-roller-exercises-for-tight-muscles.htm>