

LES BIENFAITS DU MASSAGE POUR LA FIBROMYALGIE

Il est reconnu que la massothérapie est très efficace pour soulager certains symptômes de la fibromyalgie. Tout en diminuant le niveau de la douleur, il collabore également à réduire le degré de fatigue, à améliorer la qualité de concentration ainsi que le sommeil.

Comment choisir le bon massage et le bon massothérapeute?

Pour plusieurs personnes souffrant de fibromyalgie, afin d'éviter d'accentuer les douleurs, il est préférable de recevoir un massage en douceur. Les types de massages exerçant peu de pressions profondes sont les massages Esalen,

Californien et Trager. Les manœuvres du Trager sont essentiellement faites de légers bercements. La qualité d'écoute et la sensibilité du toucher du massothérapeute favorise une meilleure réceptivité chez la personne qui reçoit le massage.

Ceux et celles qui, tout en ayant la fibromyalgie peuvent recevoir des manœuvres profondes, peuvent alors expérimenter tout autres types de massage, le plus connu étant le massage suédois qui manipule en profondeur l'ensemble des muscles et des tendons.

Afin d'évaluer si le type de mas-



sage vous convient, vous pouvez dans une première rencontre, demander de recevoir un massage d'une demi-heure. Il est important d'observer comment vous vous sentez pendant le massage ainsi que les jours suivants. Il est normal, même pour les personnes qui ne souffrent pas de fibromyalgie,