



**M. Carlos Otero**, membre de la FOM, a fait parvenir au *Massager* les résultats d'une étude de cas

qu'il a menée dans le cadre d'une formation où les aspects biodynamiques du travail crânio-sacré ont été abordés. Ses observations se sont avérées très intéressantes à bien des égards.

Tout d'abord, il convient de préciser que les conclusions de M. Otero sont à placer dans un contexte d'études et que ces dernières ne constituent en rien des généralités ou des affirmations scientifiques prouvées, lors d'une recherche menée en bonne et due forme. Cependant, les résultats de ses observations offrent de belles perspectives pour prouver l'efficacité de la massothérapie et plus particulièrement de la thérapie crânio-sacrée, dans le soulagement des douleurs liées à l'arthrite.

M. Otero précise que son choix de pathologie s'était porté sur l'arthrite, d'une part en raison de sa grande prévalence et de ses multiples formes, mais également parce qu'elle touche toutes les tranches d'âge de la population. Son intention première était d'aider les personnes qui pourraient ressentir de la douleur et de l'inconfort au niveau des articulations et surtout d'améliorer la qualité de vie de ceux qui souffrent de cette pathologie. Il souhaitait aussi pouvoir suivre l'évolution de l'état de ces personnes au cours des sessions et de monitorer ces évolutions.

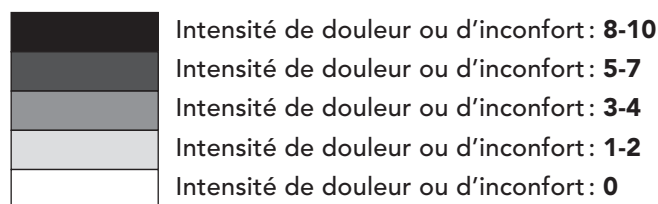
# Une étude de cas prometteuse !

Par **Sonia Zennaf**

## PRÉSENTATION DU CAS

M. Otero a suivi un homme âgé de 53 ans, exerçant la profession de serveur depuis une trentaine d'années. Ce dernier présentait des douleurs constantes aux genoux, ce qui nuisait à sa qualité de vie et affectait son activité professionnelle. En effet, en tant que serveur, il passe la majeure partie de la journée debout, à monter et descendre des escaliers. Quotidiennement, il ressentait de la douleur, de l'inconfort, de la fatigue et des démangeaisons au niveau des chevilles, des genoux et dans les zones périphériques. Ce monsieur a été diagnostiqué comme souffrant d'arthrite aux genoux et à la cheville droite. M. Otero nous a précisé que durant toute la durée de son suivi, son client n'a eu recours à aucun autre traitement (médicaments ou intervention d'un autre professionnel de la santé).

N° SÉANCE		SENSATION CORPORELLE						
		Douleur aux genoux	Tension aux genoux	Faiblesse aux genoux	Difficulté à monter les escaliers	Tension aux jambes	Fatigue aux jambes	Douleur cheville droite
1	Avant:							
	Après:							
2	Avant:							
	Après:							
3	Avant:							
	Après:							
4	Avant:							
	Après:							
<b>Après trois semaines :</b>								
5	Avant:							
	Après:							
6	Avant:							
	Après:							
7	Avant:							
	Après:							
8	Avant:							
	Après:							
9	Avant:							
	Après:							
10	Avant:							
	Après:							



## MÉTHODOLOGIE

Pour son étude de cas, M. Otero a suivi son client durant 10 séances hebdomadaires. Il est précisé que la 5<sup>e</sup> séance a eu lieu après un hiatus de 3 semaines. Chaque semaine, M. Otero a mesuré les variables suivantes :

- Douleurs aux genoux
- Tensions aux genoux
- Faiblesse au niveau des genoux
- Difficulté à monter les escaliers
- Tensions dans les jambes
- Fatigue dans les jambes
- Douleur à la cheville droite
- Sensation de fatigue corporelle générale

Pour mesurer l'intensité des ressentis, M. Otero a utilisé une échelle allant de 1 à 10; 1 signifiant presque aucune douleur et 10 représentant une douleur insupportable.

De plus, il a créé un schéma coloré pour permettre de mieux visualiser les changements au niveau de l'état de santé de son client, au fil du temps. Par exemple, le rouge correspond à une intensité de 8-10, tandis que le bleu correspond à 0.

M. Otero nous précise qu'il recueillait les données avant et après chaque séance.

*Le Massager* reproduit ci-haut le tableau récapitulatif de M. Otero. Toutefois, les couleurs ont été remplacées par des tons de gris.

## RÉSULTATS DE L'ÉTUDE DE CAS

Le graphique de compilation des résultats démontre clairement une amélioration significative pour toutes les variables contrôlées. Au fur et à mesure des sessions, l'état de santé s'améliore. Les changements, même s'ils restent subtils, sont visibles après chacun des soins.

Les résultats illustrent des progrès déterminants après 10 séances, malgré la pause de trois semaines entre les sessions 4 et 5. On note quand même une petite régression au niveau des douleurs, mais seulement sur deux variables (tensions et douleurs aux genoux).

Ce qui est intéressant, c'est que le schéma ne fait pas état d'amélioration linéaire. En effet, la douleur, la tension et la faiblesse des genoux sont, par exemple, encore présentes et d'une intensité forte et moyenne après les deux premières sessions.

M. Otero mentionne qu'il remarquait chaque semaine une amélioration constante dans toutes les variables, avant et après la séance de thérapie crânio-sacrée. L'état de santé général était meilleur avant la cinquième séance.

Lors de la dernière session, aucune douleur ou inconfort n'était observé, que ce soit avant ou après le soin.

Les éléments qui ont retenu l'attention de M. Otero sont :


- Progrès relatifs aux escaliers, partant de douleurs insoutenables et d'une incapacité à monter les escaliers au départ, à aucune difficulté ou douleur après la 6<sup>e</sup> séance.
- Douleur à la cheville droite : réduite significativement après la 3<sup>e</sup> session et complètement disparue après la 5<sup>e</sup>.
- Après 4 soins, l'état de fatigue général diminue d'une manière significative.

## CONCLUSION

Bien que les résultats soient circonscrits à un seul cas, les observations et les données obtenues par M. Otero démontrent que les améliorations peuvent perdurer pendant deux semaines. Cependant, une pause de trois semaines peut entraîner une « rechute », tel qu'on peut le constater sur le schéma, pour les douleurs aux genoux.

À la lumière des informations recueillies, M. Otero estime qu'après 10 sessions, de grands progrès sont observables pour toutes les variables. Ce qui l'amène à penser que des séances hebdomadaires de thérapie crânio-sacrée bio-dynamique peuvent aider à améliorer l'état de santé des personnes souffrant d'arthrite.

Au moment d'imprimer cet article, M. Otero précise que son client continue de le consulter. Ainsi, 3 mois après l'étude, ce dernier peut passer un mois sans présenter aucune douleur aux genoux et depuis les séances initiales, il ne ressent plus aucune douleur à la cheville droite.

Cette avenue thérapeutique mérite donc d'être davantage explorée! 

## SOURCE

Texte tiré du document de travail de M. Carlos Otero, massothérapeute agréé FQM.