

Physiothérapie au Conservatoire de musique de Québec : Capsule 2

Octobre 2020

L'auto-massage avec balles

Soulager ses muscles tendus efficacement !

Pourquoi l'auto-massage?

Si vous sentez parfois que vos muscles sont tendus après une longue pratique ou une journée de travaux à l'ordinateur, cette capsule est pour vous! Effectivement, les fibres musculaires surutilisées ou des postures inadéquates et maintenues trop longtemps peuvent provoquer des douleurs musculaires et des points de pression, qui sont des zones plus sensibles à la palpation (*Hou et al., 2002*).

Une des modalités pour soulager ces tensions est le massage. Effectivement, appliquer une certaine pression sur les points de tension permet d'agir sur différents mécanismes dans le corps. Cette modalité contribue à diminuer la sensibilité et à rétablir une amplitude de mouvement optimale aux articulations adjacentes (*Behm et al. 2019*).

Comment les intégrer dans ma pratique?

L'auto-massage peut être pratiqué à tout moment, lorsque vous en ressentez le besoin.

Placez la balle sur le muscle à masser, en la maintenant soit avec une main ou encore en s'appuyant contre un mur ou sur le sol. Faites rouler la balle dans le sens du muscle en s'arrêtant plus longuement sur des points sensibles.

Lorsqu'un point de tension est trouvé, il est suggéré de maintenir une pression à la limite du seuil de douleur, et ce pour 90 secondes (*Hou et al., 2002*).

Ne pas oublier de bien respirer et de relaxer pendant l'auto-massage!

Point important!

En cas de doute sur la provenance d'une douleur, n'hésitez pas à consulter un physiothérapeute ou autre professionnel de la santé pour vous assurer un rétablissement en toute sécurité !

Ce feuillet d'information a été préparé pour les étudiants et professeurs du Conservatoire de musique de Québec par Annie-Pier Langevin et Claudia Beaudoin, stagiaires à la Maîtrise en physiothérapie à l'Université Laval (Octobre 2020) (Page 1/2)



Faits intéressants !

Quel genre de balles puis-je utiliser ?

Généralement, des balles de yoga (thérapeutiques) ou encore des balles de tennis sont un bon choix. On peut les utiliser en duo en les enveloppant dans une pellicule plastique



©Annie-Pier Langevin, 2020

Bienfaits de l'auto-massage avec balles :

- Diminution des douleurs et tensions musculaires
- Relaxation
- Augmentation de la flexibilité
- Amélioration de la posture
- Amélioration du sommeil
- Amélioration de la proprioception

(Centre Yoga Santé, 2019)

Guide d'utilisation des balles

Quelques idées pour détendre ses muscles

Massage des muscles de l'avant-bras :

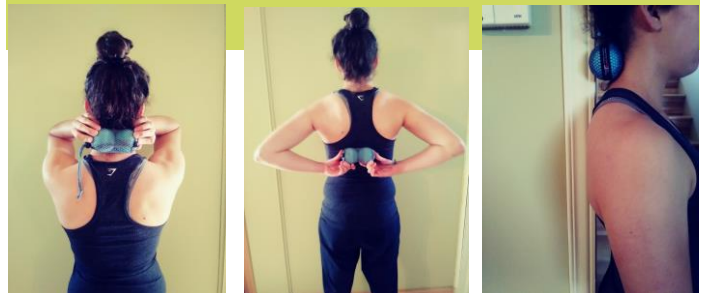
Utiliser une balle pour masser l'avant-bras du coude jusqu'au poignet. Le bras doit être en appui et détendu.



©Annie-Pier Langevin, 2020

Massage des muscles extenseurs du cou et du dos :

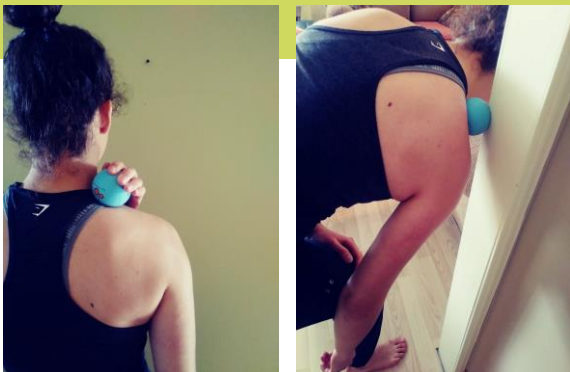
Utiliser deux balles attachées ensemble (voir photo plus haut). Placer les balles de chaque côté de la colonne et s'appuyer contre le mur pour masser les muscles. Pour faire rouler les balles de haut en bas, faire des petits squats en pliant les genoux.



©Annie-Pier Langevin, 2020

Massage du muscle trapèze supérieur :

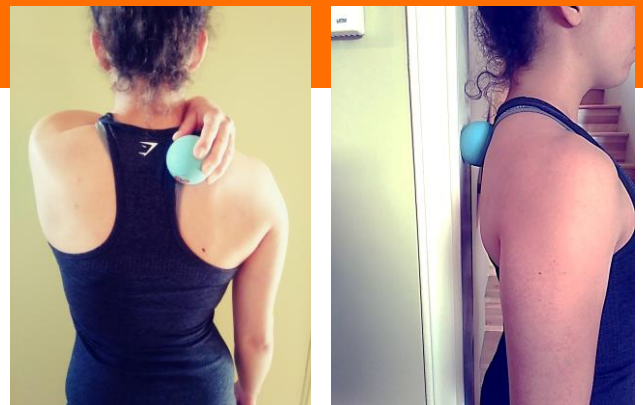
Dans le coin d'un mur, se pencher vers l'avant en faisant une flexion des hanches (garder le dos droit) et placer la balle sur le trapèze en s'appuyant sur le mur. Le trapèze est situé entre la base du cou et le dessus de l'épaule, c'est un muscle souvent tendu !



©Annie-Pier Langevin, 2020

Massage de l'élévateur de la scapula :

L'élévateur de la scapula se trouve un peu plus bas que le trapèze, entre la base du cou et la pointe supérieure de l'omoplate. Placer la balle sur un point sensible, puis s'appuyer contre un mur pour masser la région.



©Annie-Pier Langevin, 2020

Ce programme d'exercice a été préparé pour les étudiants et professeurs du Conservatoire de musique de Québec par Annie-Pier Langevin et Claudia Beaudoin, stagiaires à la Maîtrise en physiothérapie à l'Université Laval (Septembre 2020) (Page 2/2)

Sources :

- Centre Yoga Santé (2019). Les bienfaits du Yoga-balles [Page Web]. Retrouvé à <https://www.blogcentreyogasante.com/post/2019/03/26/le-yoga-balles-l-essayer-c-est-l-adopter> (Consulté le 7 octobre 2020)
- Behm et al. (2019). Do Self-Myofascial Release Devices Release Myofascia? Rolling Mechanisms: A Narrative Review. Sports Medicine, vol. 49, p.1173–1181.
- Hou et al. (2002). Immediate Effects of Various Physical Therapeutic Modalities on Cervical Myofascial Pain and Trigger-Point Sensitivity. Arch Phys Med Rehabil., vol 83