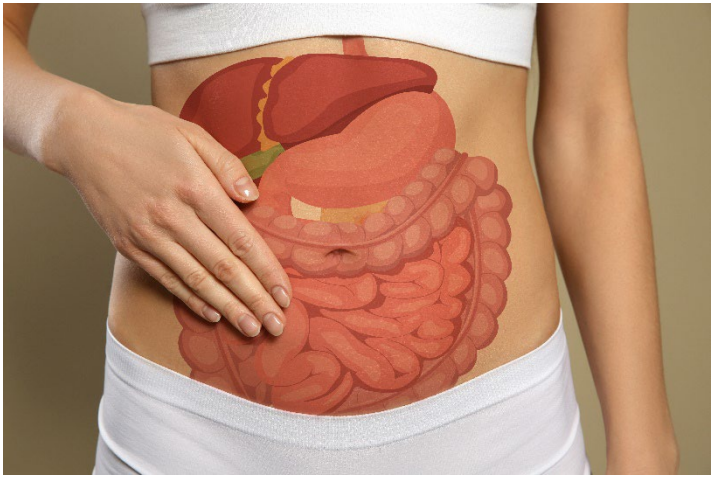
Massage abdominal

INFORMATIONS AUX PATIENTS



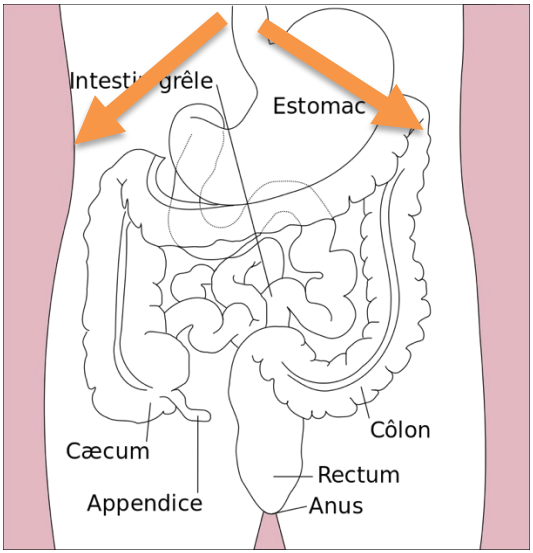
Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand

S'auto-masser pour soulager la constipation

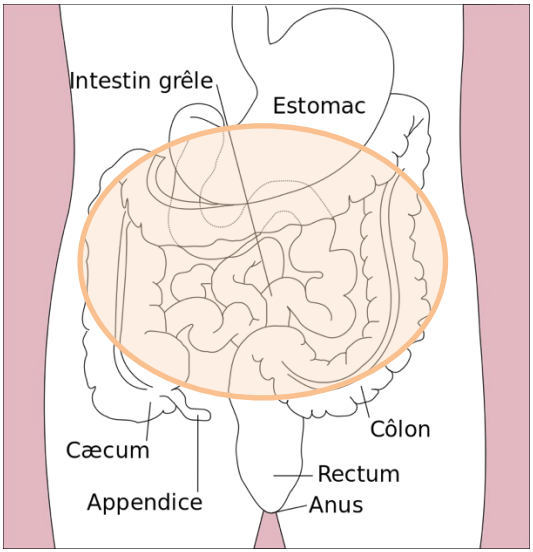
Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

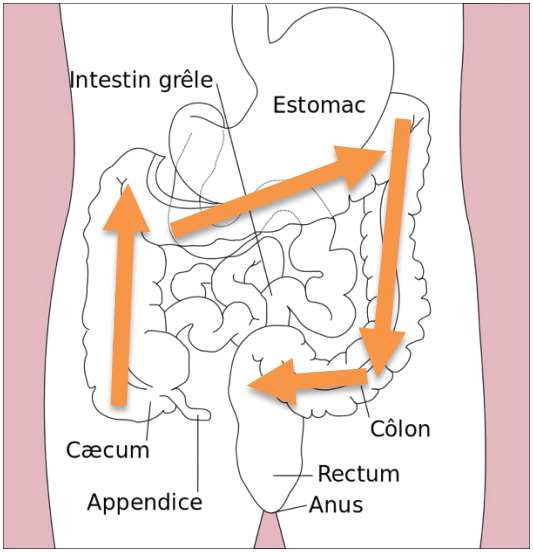
1 – Traits tirés sur le diaphragme en glissant la pulpe de vos doigts sous vos côtes : 10 fois



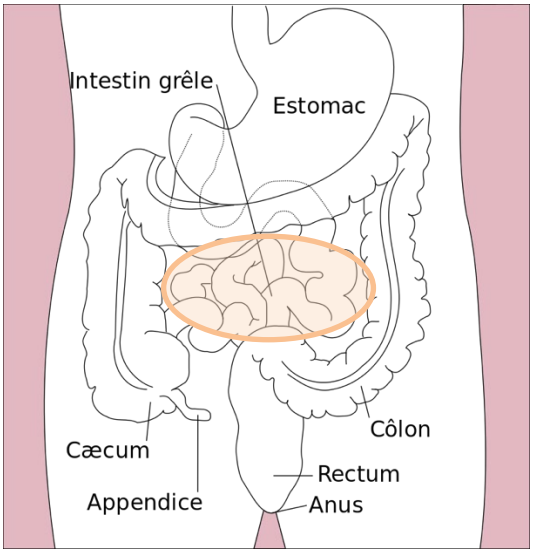
2 – Effleurage tout votre abdomen : 10 fois



3 – Effleurage, dans le sens des aiguilles d'une montre, sur le trajet présumé du côlon : 10 fois



4 – Massage des intestins : 1 minute ou plus



Placez vos doigts 1 à 2 cm autour du nombril ; enfoncez vos doigts en profondeur vers le dos, jusqu'à sentir une légère résistance

5 – Effleurage, dans le sens des aiguilles d'une montre, sur le trajet présumé du côlon : 10 fois

6 – Massage avec le poing, le talon de la main ou vos pouces, sur le trajet présumé du côlon : 1 minute ou plus

7 – Pétrissage sur le trajet présumé du côlon : 1 fois

8 – Effleurage, dans le sens des aiguilles d'une montre, sur le trajet présumé du côlon : 10 fois

9 – Massage de tout votre abdomen : 5 fois

Conseils : dès que vous sentez une petite gêne, n'allez pas plus loin en profondeur, mais maintenez la pression jusqu'à ce que les tissus se relâchent, si la résistance est légère. Si la douleur est trop importante, reculez un peu les doigts. Maintenez la pression sur la zone jusqu'à ce que les tissus se relâchent.

10 – **Respiration diaphragmatique** : prenez le temps de respirer 5 minutes, comme pratiqué lors de vos séances avec votre physiothérapeute spécialisé.

REMARQUES

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre
Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T 027 603 78 65

Hôpital de Sion
Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 41 44

Hôpital de Martigny
Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé
Vers Saint-Amé 10,1890 Saint-Maurice | T 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz
Route de Morgins 10, 1870 Monthey | T 027 604 73 33

© Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de la communication

Réf : 680 977 - 16.4 - 07/2023