

## Douleurs musculosquelettiques



La massothérapie est citée comme une option de traitement des douleurs musculosquelettiques dans une étude de 2006 menée par *Lewis et Johnson*. Découvrant un lien entre l'amélioration de la condition des patients et les séances de massothérapie, ces chercheurs de la Grande-Bretagne ont conclu que la massothérapie était plus efficace que les traitements fictifs et les traitements au laser pour traiter ce type de douleurs.

## Fatigue chronique



Les effets positifs des interventions en massothérapie dans le traitement de la fatigue chronique et d'une gamme précise de symptômes liés à la condition sont démontrés ici dans deux études distinctes menées par *Porter, Jason et coll. (2010)* et *coll. Alraek, Myeong et coll. (2011)*.

## Stress



Les avantages de la massothérapie dans le traitement des symptômes du stress sont souvent cités par les praticiens de même que par les patients. *Garner, Phillips et coll. (2008)* ont découvert que la massothérapie avait des « effets bénéfiques immédiats sur les mesures liées à l'anxiété » et représentait « un outil utile pour réduire le stress et l'agressivité ».

## Migraine



La massothérapie s'est avérée bénéfique dans le traitement de la migraine pour en réduire la fréquence et l'intensité, dans le cas de traitements de 45 minutes centrés sur les zones neuromusculaires et les points de tension du dos, du cou et des épaules à raison d'une fois par semaine durant six semaines, comme l'ont démontré *Chaibi, Tuchin et coll. (2011)*.

## Douleur chronique



En traitant la douleur chronique, il est possible de tirer de la massothérapie des bienfaits à la fois à court et à long terme. *Kalichman (2010)* précise que le massage devrait être indolore, son intensité augmentant graduellement de séance en séance, lesquelles doivent avoir lieu au moins une à deux fois par semaine, en fonction des symptômes du patient.

## Douleurs lombaires



La massothérapie est une option particulièrement populaire chez les individus souffrant de douleurs lombaires. Il a ainsi été démontré, par *Cherkin et coll. (2001)*, qu'elle représente une option de traitement efficace en comparaison avec les options de traitement actif comme la relaxation et tout particulièrement à court terme pour le soulagement des douleurs aiguës.

## Douleur au cou et aux épaules



De nombreuses études attestent des bienfaits significatifs de la massothérapie dans le traitement de la douleur au cou et aux épaules (*Kong, Zhan et coll., 2013*). La massothérapie peut, plus précisément, réduire la douleur et la sensibilité et améliorer l'amplitude articulaire dans le cas de douleur subaiguë et chronique (*Brosseau et coll., 2012*).

## Structures et inflammation musculosquelettiques



Le massage soulage la douleur des muscles endommagés en transmettant des messages anti-inflammatoires aux cellules musculaires (*Crane, Ogborn et coll., 2012*) et s'avère donc un traitement particulièrement efficace pour les clients qui pratiquent activement un sport ou d'autres activités physiques.

## Santé mentale et troubles dépressifs



Il a été démontré que la massothérapie représente un choix de traitement de plus en plus important dans le soulagement de la dépression (*Coelho et coll. (2008)*). Un bassin de preuves démontre plus spécifiquement son efficacité dans le traitement de la dépression chez les femmes enceintes (*Bell, 2008*) et les femmes atteintes du cancer du sein (*Krohn et coll., 2010*).