

Rejoignez la communauté santé: Inscrivez-vous avec votre email

OK

J'aime

219k

G+

1 173

Suivre @PasseportSante

## Maux de dos: les massages plus efficaces que les médicaments

Accueil > Actualités > Nouvelles

Commentaires (8)

14 juillet 2011 – Les massages thérapeutiques seraient plus efficaces que les médicaments ou l'exercice pour soulager les maux de dos chroniques. C'est ce que conclut une équipe de chercheurs américains lors d'une récente étude<sup>1</sup>.



Plus de 400 personnes âgées de 20 à 65 ans et souffrant de douleurs au dos chroniques non liées à une maladie ont pris part à la recherche. Ils ont été assignés aléatoirement à l'un des 3 types de soins suivants : le massage structural avec étirement et application d'une pression sur les fascias ; le massage suédois à la fois relaxant et tonifiant ; le traitement classique incluant des médicaments contre la douleur et l'inflammation, exercices physiques et informations pour prévenir les douleurs.

Tous les participants des groupes de massothérapie ont reçu une fois par semaine, durant 10 semaines, de 50 à 60 minutes de soins prodigués par un thérapeute.

Selon les résultats, à la fin de l'étude, de 62 à 65 % participants des deux groupes massage ont rapporté une amélioration de leur état physique comparativement à 38 % de ceux qui ont suivi le traitement classique. Ils ont aussi fait état d'une plus grande diminution de la douleur et ont dit être plus actifs et faire moins usage de médicaments. Aucune différence n'a été notée entre les deux types de massage.

Ces bienfaits ont persisté jusqu'à 6 mois après la fin des séances de massage. Après un an toutefois, les chercheurs ont observé qu'il n'y avait plus de différence significative entre les trois groupes qui rapportaient alors une amélioration comparable.

Les auteurs de la présente étude ne peuvent expliquer précisément en quoi la massothérapie est efficace. Il est possible que les massages soulagent les douleurs physiques à travers des effets physiologiques ou nerveux. Il se peut aussi que l'environnement relaxant, le fait d'être touché et une meilleure connaissance de son corps soient aussi en cause.

Selon les chercheurs, la massothérapie pourrait s'avérer une thérapie complémentaire efficace aux traitements médicaux habituels puisqu'ils accélèrent l'apaisement des douleurs lombaires.

En 2009, une analyse<sup>2</sup> de plusieurs études portant sur les massages et les maux de dos est arrivée aux mêmes conclusions : la massothérapie peut être bénéfique chez des patients souffrant de douleurs lombaires aiguës (de 4 à 12 semaines) et chroniques (plus de 12 semaines). De plus, le massage serait plus efficace en combinaison avec des programmes d'exercices ou d'éducation.

Louis M. Gagné – [Passeportsanté.net](http://Passeportsanté.net)

Recevez tous les conseils et solutions santé Inscrivez-vous avec votre email

OK


ou

f

Inscrivez-vous avec facebook

1. Cherkin DC, Sherman KJ *et al.* A comparison of the effects of 2 types of massage and usual care on chronic low back pain: a randomized, controlled trial. *Ann Intern Med.* 2011 Jul 5;155(1):1-9.

2. Furlan AD, Imamura M *et al.* Massage for Low Back Pain: An Updated Systematic Review Within the Framework of the Cochrane Back Review Group. *Spine (Phila Pa 1976).* 2009.

 Cette nouvelle fait partie de nos archives. Il se peut que son contenu ne soit pas à jour. PasseportSanté.net archive les nouvelles 12 mois après leur parution. Pour être sûr d'avoir l'information la plus à jour sur ce sujet, interrogez notre moteur de recherche.

### Nouveaux traitements



Il existe de nouvelles solutions de santé naturelle fiables, accédez-y dès aujourd'hui.

[Cliquez ici](#)

Publicité

Partenaires scientifiques



En cas de malaise ou de maladie, consultez d'abord un médecin ou un professionnel de la santé en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé. En utilisant ce site, vous reconnaissez avoir pris connaissance de l'avis de désengagement de responsabilité et vous consentez à ses modalités. Si vous n'y consentez pas, vous n'êtes pas autorisé à utiliser ce site.

La reproduction totale ou partielle des textes, images, extraits vidéo et audio de PasseportSanté.net, sur quelque support que ce soit, de même que l'utilisation du nom de PasseportSanté.net ou toute allusion à PasseportSanté.net à des fins publicitaires sont formellement interdites sous peine de poursuites.

Reproduction et droit d'auteur © 1998-2014 Oxygem



Ce site respecte les principes de la charte HONcode. Vérifiez ici.



RECHERCHE