

Shiatsu en cas de sclérose en plaques

*Les articles suivants à ce sujet ont été publiés
dans le magazine Shiatsu suisse.*





*La thérapie complémentaire
Shiatsu dans le traitement et
l'accompagnement de personnes
atteintes de sclérose en plaques*

La sclérose en plaques (SEP) est une maladie neurologique dont l'évolution est imprévisible et qui reste à ce jour incurable. Les symptômes sont multiples et apparaissent individuellement dans de nombreuses combinaisons très variables. Le Shiatsu soutient les personnes qui doivent faire face à ce diagnostic difficile, lourd à porter émotionnellement, de manière à ce qu'elles puissent de nouveau entrer en contact avec elles-mêmes et leur corps, rester ancrées en dépit de leurs peurs et exprimer leurs sentiments face à la maladie.

MICHELINE PFISTER

QU'EST-CE LA SCLÉROSE EN PLAQUES ET COMMENT S'EXPRIME CETTE MALADIE ?

La sclérose en plaques est une affection neurologique progressive et concerne le système nerveux central composé du cerveau et de la moelle épinière. Les cellules nerveuses du cerveau transmettent et reçoivent des messages des parties du corps et des organes. Les impulsions nerveuses voyagent le long des fibres nerveuses qui sont isolées par la myéline. La conséquence de la SEP est une attaque erronée et un endommagement de cette gaine d'isolation des cellules nerveuses par le système immunitaire. C'est donc une pathologie auto-immune. Des foyers inflammatoires locaux sont provoqués dans le système nerveux central et la couche de myéline est détruite, processus qui est appelé dans la terminologie des spécialistes la démyélinisation. D'autres processus de dégradation entrent en jeu pendant lesquels les fibres et cellules nerveuses sont endommagées. De ce fait, des perturbations se produisent dans la transmission des messages. Selon la lésion, différents troubles et handicaps physiques et/ou cognitifs apparaissent, altérant la sensation, la pensée et la reconnaissance.

Les possibles symptômes sont :

- troubles de la vue, par exemple faiblesse de la vue ou vision double
- troubles de l'élocution et de la déglutition
- troubles sensoriels tel que les fourmillements ou la sensibilité à la température

- fatigue
- faiblesse musculaire
- spasticité (raideur musculaire)
- troubles cognitifs comme les troubles de la concentration et de la mémoire
- dépression et humeur instable
- douleurs
- troubles de la vessie et du rectum
- dysfonctions sexuelles

LA SCLÉROSE EN PLAQUES APPARAÎT HABITUELLEMENT AU DÉBUT DE L'ÂGE ADULTE

Chez 80 % des personnes concernées, les premiers symptômes se manifestent entre vingt et quarante ans. La sclérose en plaques est donc l'affection neurologique la plus fréquente dans cette tranche d'âge. Chez 3 à 10% des personnes, elle peut se manifester dès l'enfance, plus rarement elle fait surface à l'âge adulte avancé. C'est notamment la forme de SEP qui n'évolue pas par poussées appelée « forme primaire progressive » progressant continuellement dès le départ, qui atteint le plus souvent les personnes au-delà de quarante ans. Les femmes sont deux fois plus touchées par la SEP que les hommes. On soupçonne que c'est dû à une influence hormonale.

IL N'Y A PAS DEUX SCLÉROSES EN PLAQUES QUI SE RESSEMBLENT

Les traitements disponibles actuellement ne peuvent que ralentir l'évolution de la maladie, chez certaines personnes ils n'ont même aucun effet. Il n'existe pas de

« SEP type ». La plupart des personnes connaissent plus d'un symptôme au cours de leur maladie, mais dans une combinaison individuelle. Certains symptômes se manifestent chez la plupart des personnes concernées, néanmoins, rares sont celles qui doivent tous les affronter. La SEP n'est pas une maladie psychique. A ce jour, la SEP n'est pas guérissable et fait partie des affections chroniques.

LES TRAITEMENTS MÉDICAUX SELON LES RENSEIGNEMENTS ACTUELS DE LA SOCIÉTÉ SUISSE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES

Traitement des poussées :

Le traitement standard de la poussée de SEP aiguë repose sur l'utilisation de la cortisone. En règle générale, un traitement à la cortisone à haute dose entraîne une réduction plus rapide des foyers inflammatoires et des symptômes.

Traitement des symptômes :

Le traitement des symptômes se fait de manière individuelle, en fonction des symptômes présentés.

Traitement de l'évolution :

Le traitement de l'évolution de la maladie ou la thérapie à long terme est réalisé avec des médicaments qui ont une influence sur le système immunitaire et qui visent à réduire les poussées, à retarder l'évolution de la maladie et à atténuer les troubles qui en résultent.

Depuis peu, la transplantation autologue de cellules souches est aussi utilisée dans le cas de patients SEP. Cette thérapie ressemble au traitement appliqué en cas de leucémie et se présente comme suit : la transplantation autologue consiste à prélever des cellules souches du sang de la moelle épinière des patients. Ensuite, ils subissent une chimiothérapie agressive qui détruit le système immunitaire, car c'est le système immunitaire qui est responsable de la SEP. Suite à la chimiothérapie, les cellules souches sont implantées et le système immunitaire se reconstruit. Si la thérapie a du succès, ce qui est jusqu'à présent le cas chez la plupart des patients, elle fonctionne comme un « reset ». Le système immunitaire oublie son dysfonctionnement.

À l'heure actuelle, cette nouvelle thérapie pour le traitement de la SEP n'est pas encore autorisée en Suisse, mais fait déjà l'objet de tests sur des personnes atteintes.

Celles qui peuvent se le permettre financièrement se rendent donc dans les pays voisins dans l'espoir d'une guérison.

Les différents stades de la maladie se montrent chez chaque personne de manière différente. Tous les symptômes nommés plus haut, ainsi que d'autres symptômes individuels peuvent apparaître. Les personnes souffrent donc aussi bien de symptômes physiques que psychiques provoqués par la maladie. De plus, le diagnostic médical d'« incurabilité » et l'évolution imprévisible de la maladie génère une peur qui reste toute la vie durant. Rien n'est plus comme avant, soudain, la vie bascule. La maladie n'est pas contrôlable, ce qui suscite des sentiments d'impuissance, de dépendance et de solitude. Il n'est donc pas étonnant que les personnes concernées ne se sentent plus rassurées du tout.

LE SHIATSU ACCOMPAGNE ET ORIENTE VERS LES RESSOURCES

En ce qui concerne ces thématiques, la thérapie de Shiatsu avec sa manière d'agir peut être un accompagnement approprié et complémentaire aux thérapies médicales nécessaires pour les personnes affectées par la SEP. L'entretien thérapeutique ainsi que le bilan énergétique et le traitement des méridiens, des vaisseaux extraordinaires, des tsubos, des points et des niveaux vibratoires qui en résulte, combiné à des étirements et des rotations constituent les éléments fondamentaux d'un traitement. Ainsi, en fonction du bilan, le traitement de Shiatsu peut comprendre des aspects très différents. Un grand nombre de personnes concernées se fixent – et c'est compréhensible – sur leur corps et ses symptômes, tentant de les analyser et comprendre. Il leur est par contre plus difficile d'accueillir les sentiments, de leurs accorder de l'espace et de les exprimer afin d'éviter l'isolement. Avec le Shiatsu, nous pouvons soutenir ces processus et accompagner les personnes affectées en les orientant vers leurs ressources, renforçant ainsi leur résilience.

Un facteur important est le silence dans lequel nous traitons. Bien sûr, nous leurs adressons la parole de manière à soutenir le processus, mais essentiellement nous nous trouvons dans une communication silencieuse lors du traitement. En effet, ceci est primordial pour créer un espace de guérison, à quelque niveau que ce soit. Dans cette atmosphère, les personnes peuvent

de nouveau se rencontrer, reprendre contact avec elles-mêmes, ressentir leur corps, accueillir leurs sentiments, voyager avec et vers leur corps et accorder de l'espace à leur esprit. Il est aussi important pour les personnes concernées d'être touchées physiquement de la tête aux pieds d'une manière bien centrée.

Chaque traitement est une stimulation du système. Les schémas figés dans le corps et l'esprit se mettent en mouvement. Nous faisons des propositions, or, nous ne savons pas au préalable comment le système de la personne traitera ces informations. La possibilité existe donc que la personne réagisse entre autres par une crise, des peurs ou des phases très douloureuses dans son processus d'intégration qui peuvent éventuellement provoquer une phase d'aggravation passagère. Il est certainement important de communiquer ceci à la personne concernée. Malgré les symptômes négatifs passagers, ceci est toujours l'expression d'un mouvement – le corps et l'esprit bougent, la personne se retrouve dans un processus et en se rapprochant de soi, apprend davantage sur soi-même.

LE SOUTIEN DANS LES STADES TRÈS AVANCÉS

Lors de certains symptômes physiques concrets qui se montrent dans la SEP, nous sommes en mesure d'utiliser

des techniques de Shiatsu spécifiques qui apportent un soulagement. Quand la maladie est très avancée, les personnes affectées sont souvent très affaiblies. Mais même dans ces cas, il y a toujours la possibilité d'un soutien doux par le travail des fascias, un toucher Shiatsu doux ou le traitement dans les champs avec des techniques appelées « off-body ».

D'après mes expériences acquises jusqu'ici, il n'y a pas de contre-indications pour le Shiatsu en cas de SEP. Pour toutes les personnes que j'ai pu accompagner à ce jour, la thérapie de Shiatsu a gagné en importance jusqu'à devenir un élément substantiel qui fait partie intégrante de leur thérapie.

J'ai pu constater les changements suivants chez mes patientes et patients après les traitements de Shiatsu :

- diminution des douleurs musculaires et de la spasticité
- diminution de la sensation d'engourdissement
- diminution des maux de tête et des troubles visuels
- meilleur sommeil
- meilleure capacité à accueillir ses émotions
- diminution des dépressions et humeur plus stable
- meilleur contact avec soi-même et son propre corps
- moins de peurs et de résistance
- plus d'énergie

RECOMMANDATIONS :

Fréquence et durée :

- si possible traiter tous les 7 à 10 jours
- en fonction du stade de la maladie ne pas traiter pendant plus de 30 minutes

Soutien lors de symptômes physiques comme les douleurs musculaires, crampes ou insensibilités unilatérales :

- étirements et rotations attentifs et prolongés en fonction de la partie affectée du corps
- traitement spécifique et prolongé des parties affectées avec du travail sur les fascias et la technique kyo-jitsu avec pouce et main plate en traitant des tsubos/points spécifiques

De plus toujours :

- traitement du vaisseau gouverneur et du vaisseau régulateur du Yang pour renforcer la circulation de l'énergie Yang (le vaisseau régulateur du Yang est en connexion avec les yeux) ou stimulation bilatérale des points de régulation IG 3 et Ve 62 sur la diagonale ou individuellement jusqu'à harmonisation du mouvement (Yuichi Kawada: Essential Shiatsu)

Si possible, faire un contact bilatéral et éventuellement intégrer la respiration :

- P 1 – travailler profondément lors de l'expiration, ouvre la respiration, aide à lâcher et calme

- VC 17 – (lac, mer du calme) lors de l'inspiration et de l'expiration, active le thymus, réduit peurs et panique, agit contre le déséquilibre émotionnel et la dépression
- MC 6 – réduit les peurs et palpitations cardiaques, harmonise l'être intérieur
- Re 1 – point efficace pour détente profonde, amène le Ki de la tête aux jambes, chauffe les pieds, relie à la terre et au corps
- E 36 – point d'énergie important, fortifie, ancre, amène l'énergie vers le bas, connecte à la terre

Recommandations supplémentaires :

- donner des exercices corporels ciblés, comme les étirements des méridiens et/ou des exercices de respiration
- recommandation de musculation telle que l'entraînement régulier aux appareils ou d'autres sports (dans la mesure du possible)
- accompagnement psychothérapeutique
- alimentation : éviter le sucre et autres sucreries, éviter une alimentation acide, éviter l'alcool fort, désintoxiquer, éventuellement se faire accompagner par un naturopathe ou médecin compétent