Des techniques de massages sont de plus en plus souvent proposées dans les programmes de traitement médicaux oncologiques.

Les bénéfices pour les patients sont nombreux. Ils portent sur une capacité à se détendre au niveau physique et mental, sur la diminution de certains symptômes ou une aide pour mieux les gérer, sur une augmentation de la qualité de vie et du sentiment personnel de bien-être.

Coordonnées des masseurs

- **Réflexologie plantaire :** Mme Guillaume Françoise, infirmière oncologique à l'hôpital de jour médical, a obtenu un certificat en réflexologie plantaire
- **Massage global :** Mr Jullien Olivier, infirmier oncologique et en soins continus, a obtenu un certificat en massage global et est formé en massage crânien.

Nombre de séances

- 6 séances d'environ 50' à raison d'une par mois durant six mois.

Quand ?

- Le vendredi après-midi.

Prise de rendez-vous ou questions éventuelles

- Du mardi au vendredi entre 14h et 16h
- Tél : 081/20 91 32.

Lieu

- Salle 3B. Entée principale de la Clinique, 1er couloir à main gauche, passer devant les guichets d'inscription, puis prendre à gauche et patienter dans la salle d'attente

Avis du médecin oncologue référent

L'avis du médecin oncologue sera nécessaire pour exclure toute contre-indication au soin. Vous pouvez lui poser la question lors d'une consultation ou nous le ferons pour vous.

Clinique Saint-Luc
Bouge

www.slbo.be

Tél. : 081 20 91 11
Fax : 081 20 91 98
info@slbo.be
Asbl Santé & Prévoyance
Rue Saint-Luc, 8
5004 Bouge

Clinique Saint-Luc
Bouge

Ensemble · Compétences · Accompagnement · Réseau · Soutien · Complémentarité · Partage · Spécialités · Recherches · Projets · Partoles · Réflexion · Professionnalisme · PNC

MASSAGES

Du bien-être à votre portée!

Vous désirez profiter de quelques séances de massage, contactez-nous!

Par les infirmiers(ères) du plan national cancer.

Nous avons développé notre projet de détente au moyen de deux techniques qui ont fait leurs preuves dans le domaine :

- le massage global harmonisant à l'huile
- la réflexologie plantaire

Dans un souci d'offrir un massage sécuritaire, nous réaliserons ce soin en respectant une ligne de conduite en quatre étapes :

- collecte de données
- évitement des contre-indications
- respect des traitements en cours
- adaptation à la résistance du patient

Le massage global harmonisant à l'huile

Il s'agit d'une technique manuelle constituée d'enchaînements de mouvements de massage doux dans une ambiance musicale relaxante. Il se pratique sur une table, en sous-vêtements, durant environ 50 minutes.

Cette technique vise à favoriser la conscience des dimensions corporelles, sensorielles, psychiques et spirituelles. Un temps d'échange de paroles est prévu avant et après. C'est un bon moyen pour entretenir son bien-être. L'objectif est de parvenir à un plus grand état de relaxation tout en étant à la fois dynamisée, structurée et unifiée. Outre ces objectifs, des bénéfices lui sont reconnus par la littérature scientifique :

- Transmet une expérience positive du corps
- Fortifie le système immunitaire
- Diminue le stress par le biais d'une détente profonde
- Diminue 'humeur dépressive
- Réduit les douleurs
- Favorise la circulation sanguine
- Aide au lâcher-prise
- Favorise la production d'hormones intéressantes telles que l'ocytocine (favorise de bons rapports sociaux), la sérotonine (action sur thermorégulation, comportements, cycle veille/sommeil, la douleur), la dopamine (action sur le comportement, cognition, fonctions motrices, motivation, récompenses, sommeil et mémorisation)
- Réduit le taux de cortisol (hormone du stress)
- Favorise la confiance en soi
- Revigore le système nerveux, apaise, élimine la fatigue
- Aide à intégrer les émotions
- Réconcilie avec l'image corporelle et aide à accepter les modifications du corps.

La Réflexologie plantaire

Il s'agit d'une technique précise de digito pressions exercée sur les pieds et les mains. Celle-ci a pour but de vous apporter du bien être en agissant notamment sur tous les symptômes physiques liés au stress.

Bienfaits de la réflexologie plantaire :

- Atténuer les effets du stress
- Améliore le système immunitaire
- Soulager la douleur
- Favoriser une bonne circulation, une bonne oxygénation
- Assurer une bonne nutrition et oxygénation de nos muscles
- Favoriser les mouvements du système digestif (mouvements péristaltiques)
- Favoriser l'élimination des déchets et toxines du corps
- Favoriser la relaxation générale
- Améliorer la stimulation des nerfs
- Offrir un moment de lâcher-prise.
- Apporter un bien être psychique et aide à évacuer les émotions négatives.

La réflexologie plantaire ne remplacera jamais une visite chez le médecin, ni les médicaments en cours. Elle ne prétend pas guérir des maladies.