

# SOINS DE SUPPORT

*Fiche-repère*

## Réflexologie plantaire



### Quoi ?

La réflexologie plantaire est une technique simple de massage par acupression palmaire et/ou plantaire qui procure une sensation de bien-être. Cette approche se centre sur la personne et non sur la maladie. Elle permet d'accompagner le patient et n'a pas vocation à nourrir un espoir de guérison.

### Pour quoi ?

#### Objectifs

L'objectif est de diminuer les tensions physiques et psychiques, en agissant sur le stress, la sensation d'oppression, l'angoisse, le sommeil et les sensations douloureuses.

#### Critères d'indication

La réflexologie plantaire est indiquée dans les cas suivants : douleur, spasticité, troubles du sommeil, troubles digestifs, céphalées, angoisse et anxiété, état psychique et émotionnel dégradé, tensions musculaires, mauvaise observance aux traitements.

### Par qui ?

Professionnel médical ou paramédical en priorité (médecin, aide-soignant, infirmier), avec un certificat professionnel de réflexologue (Code RNCP : 23816).

### Pour qui ?

Patients souffrant d'atteintes neuromusculaires, de troubles dyspnéiques (Respiratoire, BPCO, ... etc.), et de douleurs en maladie chronique ou en soins palliatif.

## Où ?

Domicile, Maison d'accueil spécialisée, EHPAD, lieu de travail.

## Quand ?

- ✓ Fréquence : toutes les 5 semaines en fonction du souhait de la personne.
- ✓ Durée d'une séance : 45 minutes

## Comment ?

La séance a lieu au fauteuil du patient ou au lit quand la personne ne peut plus être mobilisée. Basée sur une relation de confiance et de soins, la diminution des tensions passe beaucoup par la capacité à respirer. A la fin d'une séance réussie, le patient est dans un demi sommeil, assoupi. Le praticien « réveille » et demande au patient d'exprimer son ressenti. Le praticien reformule et retranscrit une synthèse dans le dossier informatisé du patient.

## Contre-indications et points de vigilance

- ✓ La réflexologie plantaire est déconseillée aux femmes enceintes, aux personnes souffrant de diabète, phlébite, troubles cognitifs, maladies de peau, plaies ouvertes, infection récente, inflammation, fracture non consolidée, problèmes circulatoires, hématomes.
- ✓ Il est possible de rencontrer des difficultés à pratiquer les soins sur des patients sujets à des troubles cognitifs importants.

## Bibliographie

*Les bons gestes de la réflexologie plantaire*, Jean-Louis Abrassart  
*Cancer et psy*, Guy Trédaniel



**RÉSO OCCITANIE**  
Acteur de la coordination en santé



**HELEBOR**  
INCUBATEUR *de réconfort*