



ACTIVITÉ N° 15 ADAPTÉE AUX ENFANTS POLYHANDICAPÉS

MASSAGE - MAINS

Durée de l'activité : pas plus que 15 à 20 minutes sur la même région pour éviter irritation et inconfort. Le but est que la personne prenne du plaisir et se détende.

Matériel nécessaire :

- Une couverture ou un drap en dessous de la personne avec une alèse de protection en plus si nécessaire ;
- Une couverture pour couvrir la personne lors du massage ;
- Un petit essuie pour protéger les vêtements ;
- Une radio ou un gsm si on veut mettre de la musique relaxante à volume réduit ;
- Éventuellement des bougies parfumées ;
- Des mouchoirs pour tamponner si on met trop d'huile ;
- De l'huile nourrissante (mais pas d'huiles essentielles!) ou de la crème hydratante testée dermatologiquement (attention aux peaux présentant de l'eczéma !).

Huile d'amande douce	A des vertus calmante et adoucissante. Elle nourrit et adoucit les peaux sèches et sujettes aux irritations.
Huile de noyaux d'abricots	Est très adoucissante. Elle convient pour les soins du visage, les peaux prématurément vieilles ou sensibles
Huile d'argan	Équilibre les peaux sèches et déshydratées. Elle prévient le vieillissement dû aux agressions extérieures. Elle convient pour les peaux à tendance acnéique et pour les rhumatismes du corps.
Huile d'avocat	Est très bénéfique pour les peaux sèches.
Huile de macadamia	A un pouvoir exceptionnel de pénétration. Elle est bien pour la circulation et le drainage.
Huile de noisettes	Pénètre facilement et permet des massages tonifiants, excellente pour les massages musculaire.
Huile de pépins de raisins	Très douce et légère.

+ huiles végétales (ex : huile de tournesol), mais pas d'odeur trop désagréable !

- Ne pas faire cela directement après un repas ou avant une autre activité... Il faut laisser un minimum de temps pour la digestion et laisser un minimum de temps pour commencer autre chose ;
- Vous pouvez pratiquer ce massage avant le bain par exemple ou après pour hydrater le corps par la même occasion ;-)
- Il est possible aussi de faire ce massage dans l'eau, au moment du bain. Vous pouvez alors utiliser le gant de toilette (pour avoir une texture) et le savon ;
- Ce massage peut aussi se faire lors d'un moment calme ou pour le détendre avant la sieste.



ACTIVITÉ N° 15 ADAPTÉE AUX ENFANTS POLYHANDICAPÉS

MASSAGE - VISAGE

Lieu de l'activité :

- Un fauteuil, un lit, sur un matelas, une table de change...
- Le principal est que la personne soit installée confortablement en respectant le bon positionnement de son corps ; Sortir la personne de sa chaise permet aussi le changement de position.
- Vérifier que l'éclairage ne soit pas trop fort ni dirigé dans les yeux de la personne, cela est inconfortable ; le top serait sans lumière et une ambiance tamisée avec des bougies ou des projecteurs neutres dirigés vers le plafond ;
 - Attention au surplus de stimulation...
 - La pièce ne doit pas être trop chauffée ni trop froide. Une température ambiante suffit ;
 - On peut disposer des miroirs si c'est possible au-dessus de la personne ou de manière à ce que la personne voit ce qui se passe.

Préparation de l'activité :

- Bien installer la personne en sécurité et en position confortable ;
- Bien penser à prévoir une couverture ou à mettre le chauffage dans la pièce, la température du corps diminue lors d'un massage !!
- Bien se laver les mains pour éviter les microbes et les odeurs désagréables ;
- Bien penser à changer la protection urinaire de la personne avant ;
- Ne jamais verser l'huile ou la crème directement sur la peau, mais l'enduire d'abord dans les mains ;
- Si la personne a de long cheveux, il est préférable de faire une queue sur le côté pour ne pas gêner la position de la tête ;
- Il n'est pas forcément nécessaire que la personne soit allongée et dévêtue, c'est juste plus facile pour l'huile ou la crème ;
- Alternez massages, pressions, vibrations, caresses ainsi que leur intensité (mouvements plus toniques et plus raides, moments plus doux et plus lents) ;
- Essayez de toujours garder un contact physique entre vous et votre enfant.
- Pensez à bien vous installer pour effectuer le massage pour éviter tout mal de dos ;
- Remarque : ne pas réaliser l'activité au soleil !

Il faut être très vigilant à la communication non verbale. Si une personne n'aime pas, on n'insiste pas... Tout le monde n'aime pas les massages...

Et ne pas oublier de parler doucement et calmement à la personne lui expliquant ce que l'on va masser...



ACTIVITÉ N° 15 ADAPTÉE AUX ENFANTS POLYHANDICAPÉS

MASSAGE - MAINS

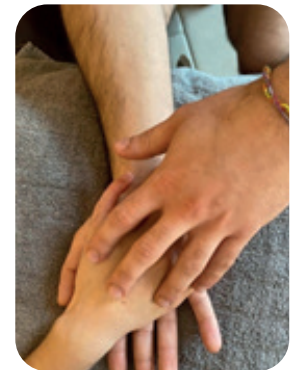
Déroulement du massage - mains :

Le massage de la main peut se faire dans la chaise, il faut que le coude soit bien soutenu sur un support.

Il faut bien laver les mains avec du savon et de l'eau tiède avant .

1 La personne est confortablement installée.

2 D'abord le dessus de la main. Une main tient et l'autre effleure. Puis on passe à la paume. Le geste est à faire 4 ou 5 fois.



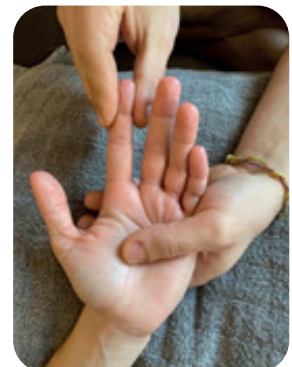
3 Ensuite avec le pouce et l'index, on commence à pétrir délicatement du poignet vers la main.



Ne jamais forcer une main si elle est bloquée, on suit le mouvement naturel de la main, surtout s'il y a de la spasticité.

4 On fait le tire-bouchon des doigts 4 à 5 fois pour chaque doigt.

Si la personne ne sait pas ouvrir sa main, on peut faire des petits massages circulaires sur les os de la main et aller titiller gentiment l'intérieur de la main. Sans jamais forcer !





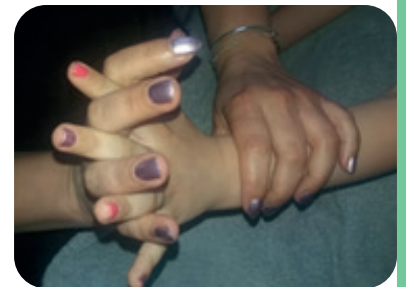
ACTIVITÉ N°

15

ADAPTÉE AUX ENFANTS
POLYHANDICAPÉS

MASSAGE - MAINS

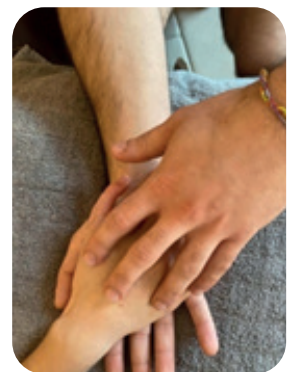
5 On passe ensuite le peigne dans les doigts et les phalanges.



6 On retourne la main.
Avec les pouces, on va faire des petites pressions
circulaires sur les coussinets de la main.
On passe sur tous les doigts 4 à 5 fois.



7 Et on termine par l'effleurage du début pour terminer le
massage et on peut passer à l'autre main.



Il faut bien reposer la main sur un support et ne pas la lâcher n'importe comment !

Une fois le massage terminé, laissez votre enfant au calme quelques minutes avant de le remettre dans sa chaise (si vous l'aviez allongé) puis rouvrez doucement les rideaux, (éteignez les bougies) et éteignez la musique en diminuant le son progressivement.