Le Shiatsu pour le Traitement Efficace de la Migraine

Leisa Bellmore, MSc, Thérapeute du Shiatsu

- Spécificités de la Migraine
- Pathologie de la Migraine
- Déclencheurs
- Soins Auto-administrés
- Recherche sur MC et Migraine
- Pourquoi Shiatsu ?
- Shiatsu pour le Traitement de la Migraine Aiguë
- Shiatsu pour le Traitement Préventif

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Conditions Neurologique

- Tout trouble de la système nerveux central ou périphérique
- Ils peuvent impliquer des anomalies structurelles, biochimiques ou électriques
- Causes: désordres génétiques ou congénitaux; facteurs de l'environnement ou du mode de vie; les infections

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

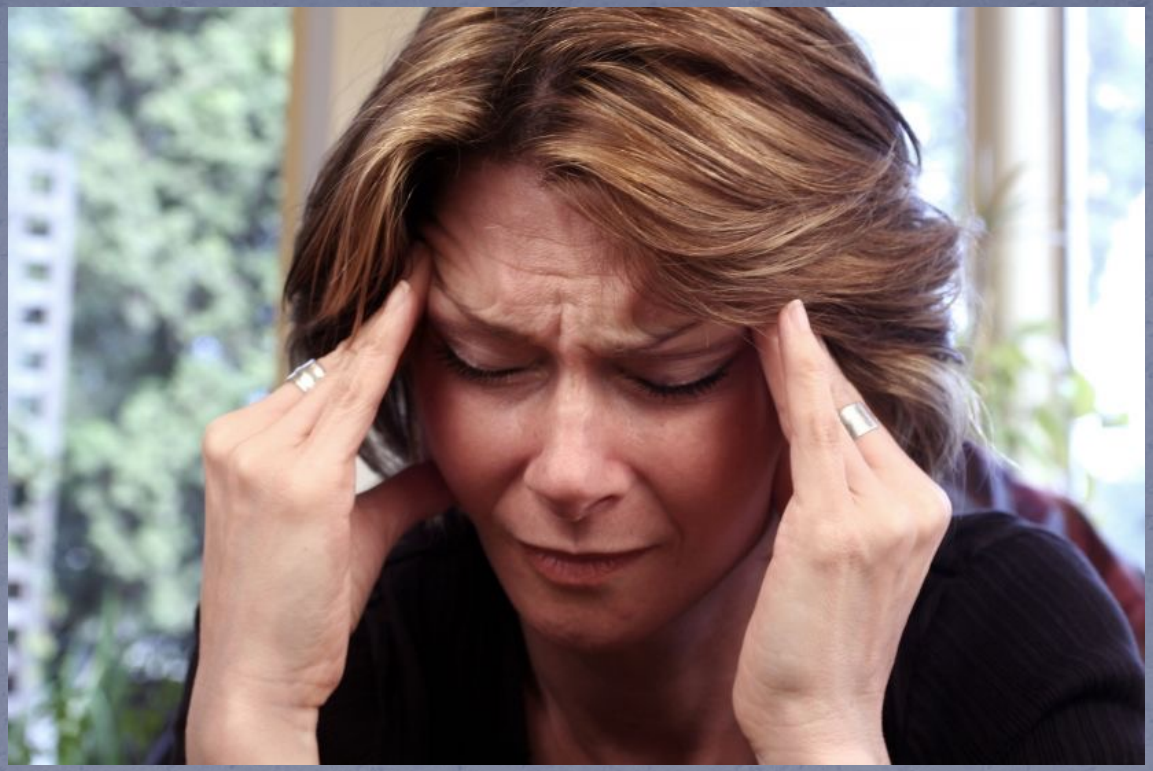
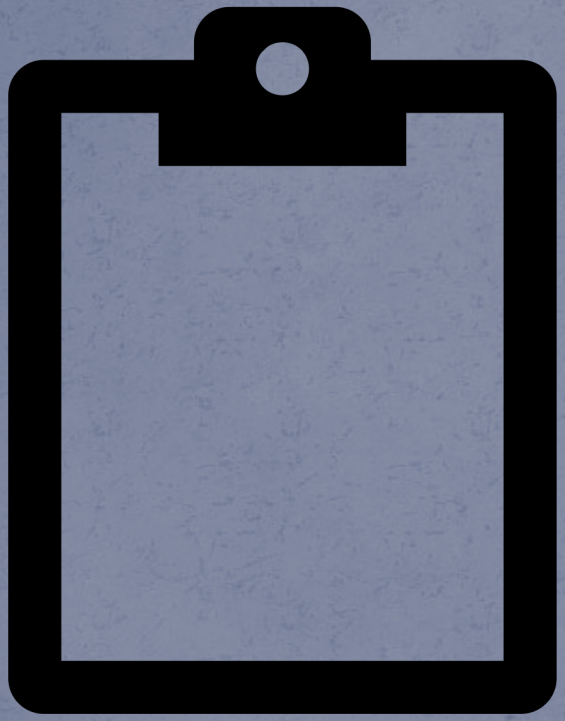


Image:www.123rf.com; Image ID: 237928 ©Fred Goldstein

- La migraine touche ~20% de la population
- 2/3 sont des femmes des âgées de 15 à 55
- N'est ni diagnostiquée ni traitée dans au moins 50% des cas

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Quelle est votre expérience de la migraine?



a. Je souffre de migraine
b. J'ai des patients qui souffrent de migraine
c. Les deux ci-dessus
d. Aucun de ce qui précède

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Migraine:

- Condition neurologique très complexe
- Chronique, sans cure
- Implique des maux au tête accompagnés de nausées et autres symptômes
- Dure des heures aux jours

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Théories de la Migraine

- La migraine était considérée une maladie vascular
- Après cela on a pensé que d'autres théories en était la cause
- Maintenant les chercheurs sont d'accord que migraine est une maladie neurologique

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Physiopathologie de la migraine

- C'est génétique – plusiers gènes y sont liés
- Les chercheurs croient que la migraine est causée par un dysfonctionnement du tronc cérébral
- L'implication du tronc cérébral explique tous les symptômes de la migraine

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Dépression Cortical (DC)

- Cause de l'aura
- Hyperexcitabilité des cellules nerveuses est suivie d'une inhibition neuronale
- Cette activité des cellules nerveuses coïncide avec les symptômes de l'aura

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Physiopathologie de la migraine

- Certains croient que la DC déclenche la système nerveau trijumeau, provoquant le douleur de la migraine
- Autres croient que la douleur de la migraine est causé par hypersensibilité des fibres nerveuses près des vaisseaux sanguin

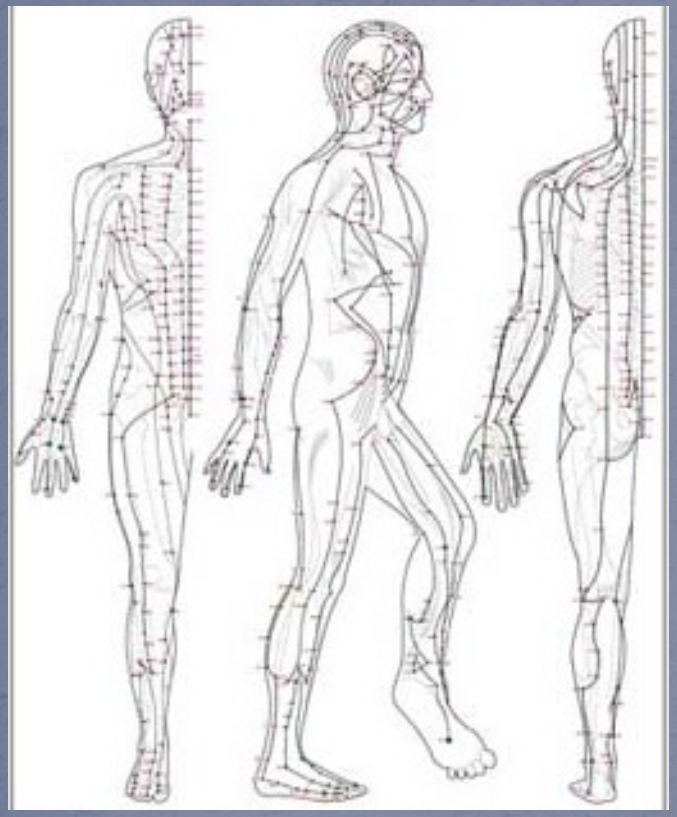
Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Différences dans le cerveau

- Sensibilité sensorielle: plus d'activité dans les réseaux somatosensoriel, visuel et auditif
- Représentation plus somatotopique du visage
- Le cortex somatosensoriel est plus épais
- La matière grise est plus épaisse dans la région connue pour traiter les signaux de douleur

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

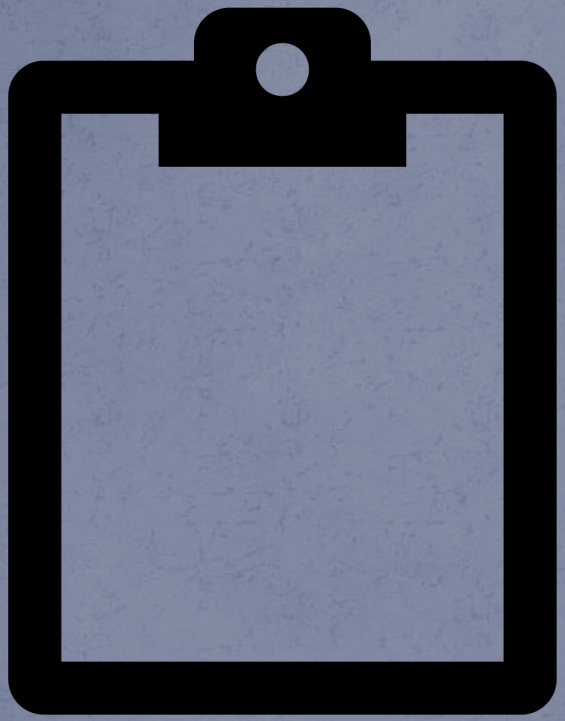
Migraine et Médecine Orientale



- Déséquilibres des méridiens du Foie et de la Vésicule Biliaire
- Les pathologies d'humidité
- Stagnation du Ki du Foie ou la déficience du Rein
- Faire circuler le Ki stagnant dans le cou et la tête
- Travailler sur le méridien de Foie, particulièrement Foie 3

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Quelle est votre expérience avec le shiatsu Namikoshi?

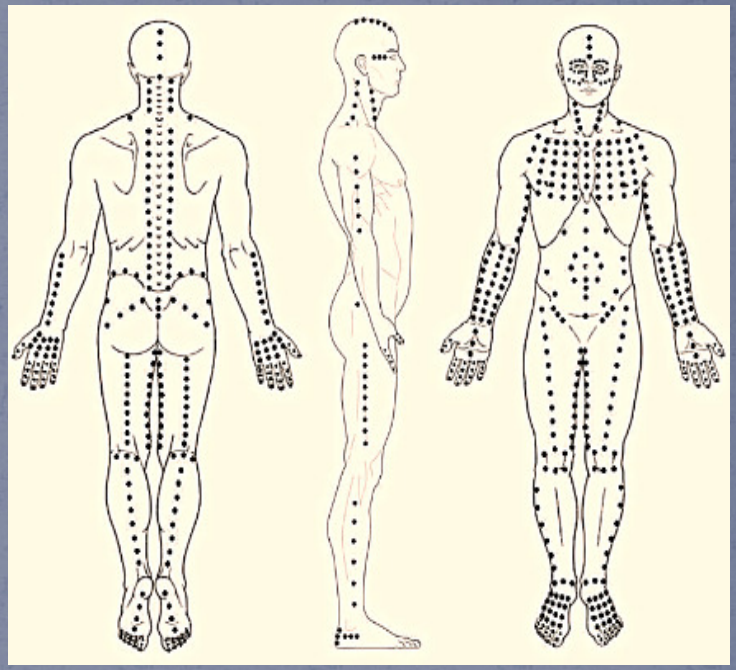


a. Je pratique le shiatsu Namikoshi
b. J'ai étudié le shiatsu Namikoshi
c. J'ai reçu le shiatsu Namikoshi
d. Je n'en ai aucune expérience

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Théorie du Shiatsu Namikoshi

- Il adopte une approche plus occidentale
- Les points sont basé principalement sur l'anatomie
- Evaluation et traitement sont combinés



Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

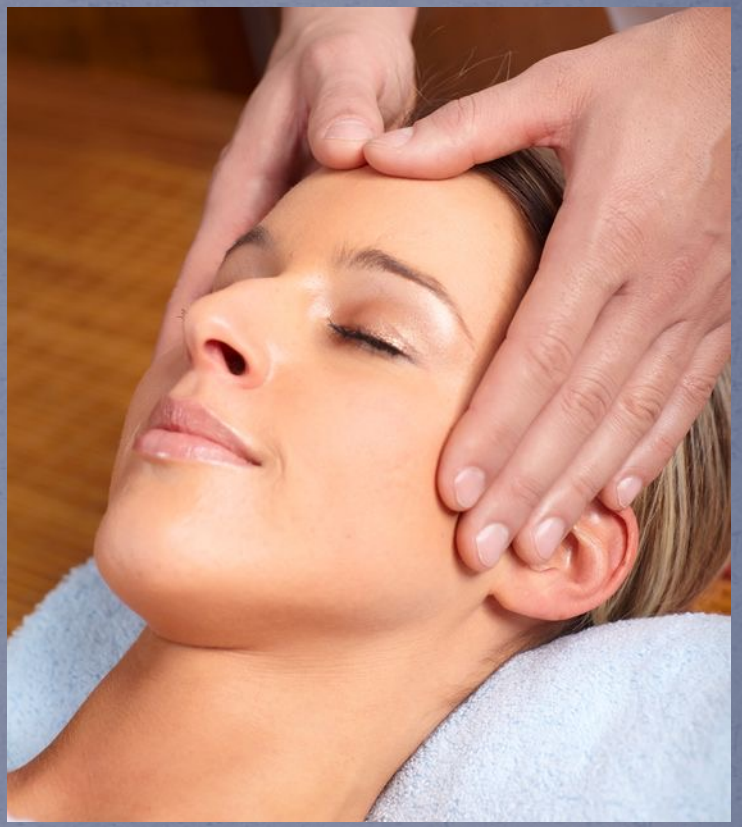
Traitement de la Migraine Aïgue

Image: A. MacKay, © L. Bellmore 2008

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Traitement Aigüe

- Le client en décubitus dorsal
- Le thérapeute est assis à la tête du client
- Travaillez sur le visage, la tête, le cou et les épaules
- Utilisez ceci pour réduire la douleur avant un traitement supplémentaire



Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Application pour la Migraine Aigüe

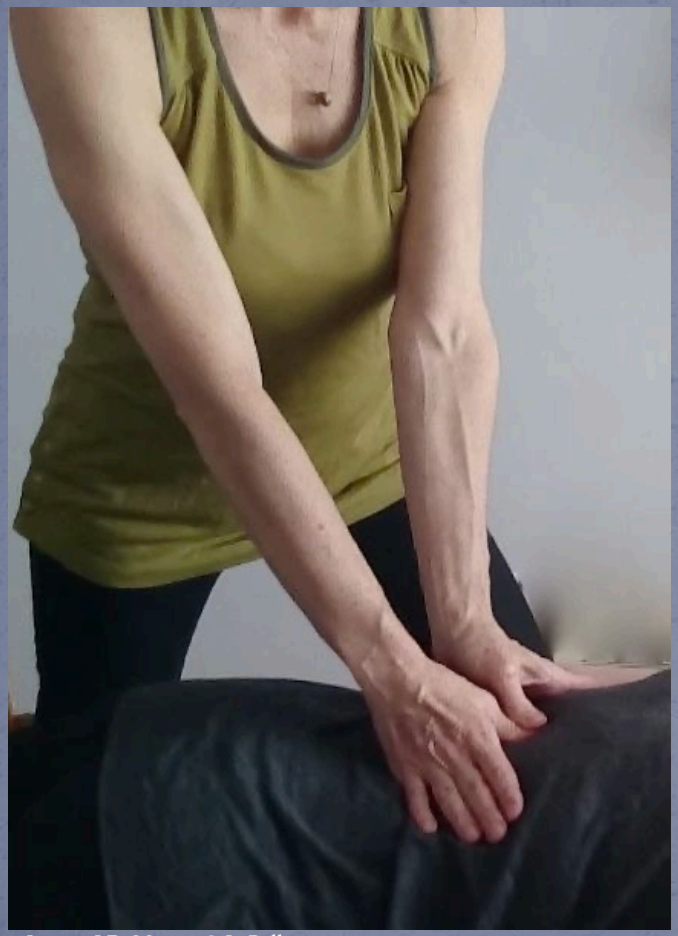


Image: J.D. Mowat © L. Bellmore 2015

- Utilisez une pression douce
- Utilisez une pression soutenue
- Maintenez 6 à 10 secondes
- Relâchez très lentement
- Faites attention aux points qui se sentent aggravés ou différent

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Pression sur le front, les tempes et les yeux

- Pression de la paume sur le front pendant 10 à 15 secondes
- Pression sur les tempes pendant 10 à 15 secondes
- Pression sur les yeux avec l'ensemble des doigts pendant 30 secondes

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Région Frontal

- 3 points le longue de la ligne médiane, du bas vers le haut du front
- 3 rangées de 4 points de la ligne médiane vers la temple
- Côté gauche, puis côté droit, du bas vers le haut du front

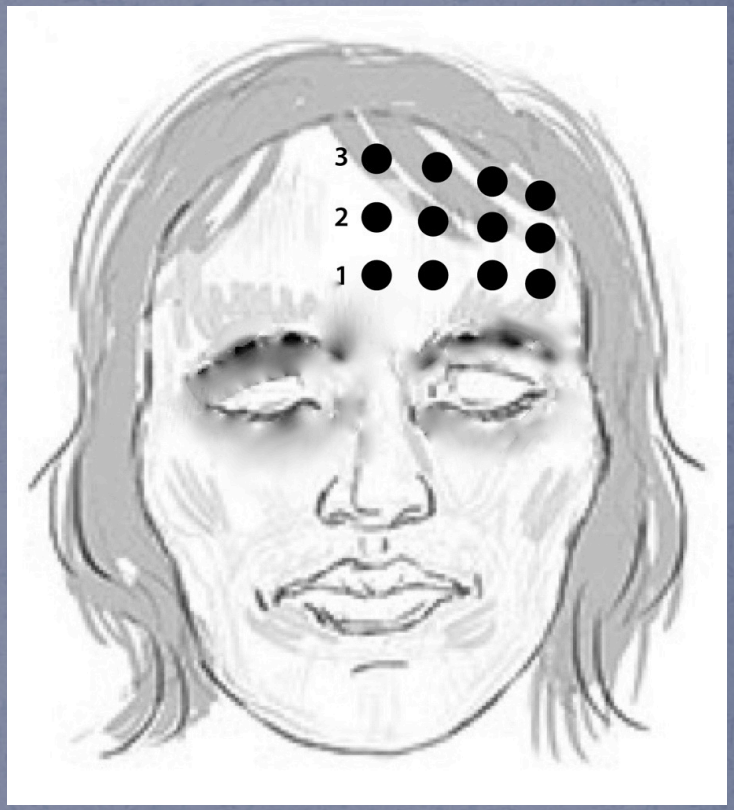


Image: R. Tait © 2016 L. Bellmore

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Régions Infra et Supra-orbitales

- 4 points sous l'oeil le long de la crête orbitale inférieure
- 4 points au-dessus de l'oeil juste en dussous de la marge supraorbitaire
- Gauche, puis à droite, intérieur vers extérieur

Image: R. Tait © 2016 L. Bellmore

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist:
leisa@leisabellmore.com

Région de la Tempe

- 3 points sur la tempe
- Antérieur vers postérieur, en légère diagonale
- Côté gauche, plus droite

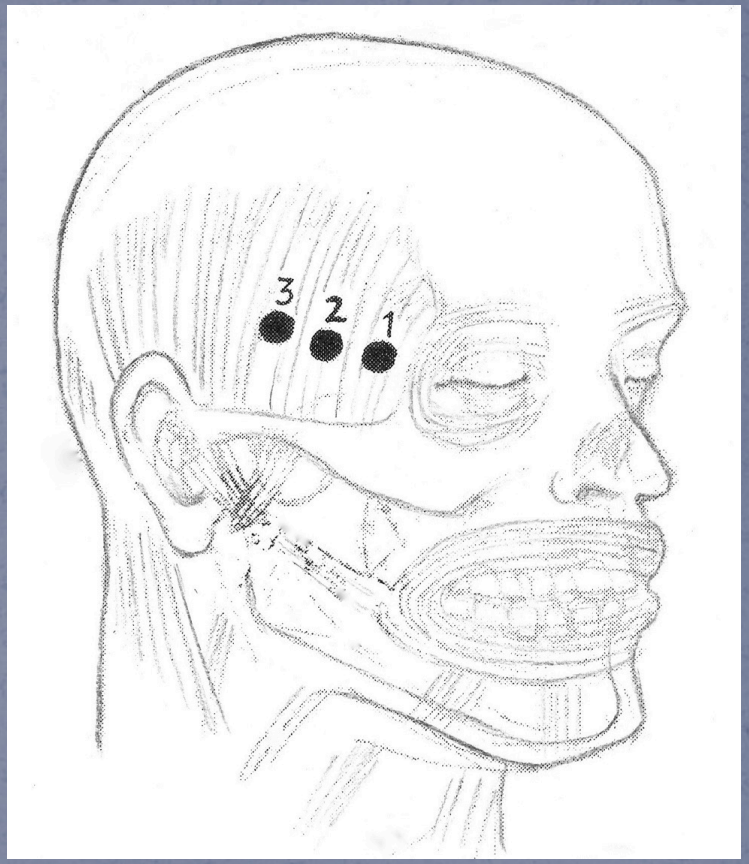


Image: R. Tait © 2016 L. Bellmore

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Région Pariétal– Ligne Médiane

- 6 points le long de la ligne médiane de la tête
- Antérieur vers postérieur
- 1er point par la racine des cheveux
- 6e point au sommet de la tête

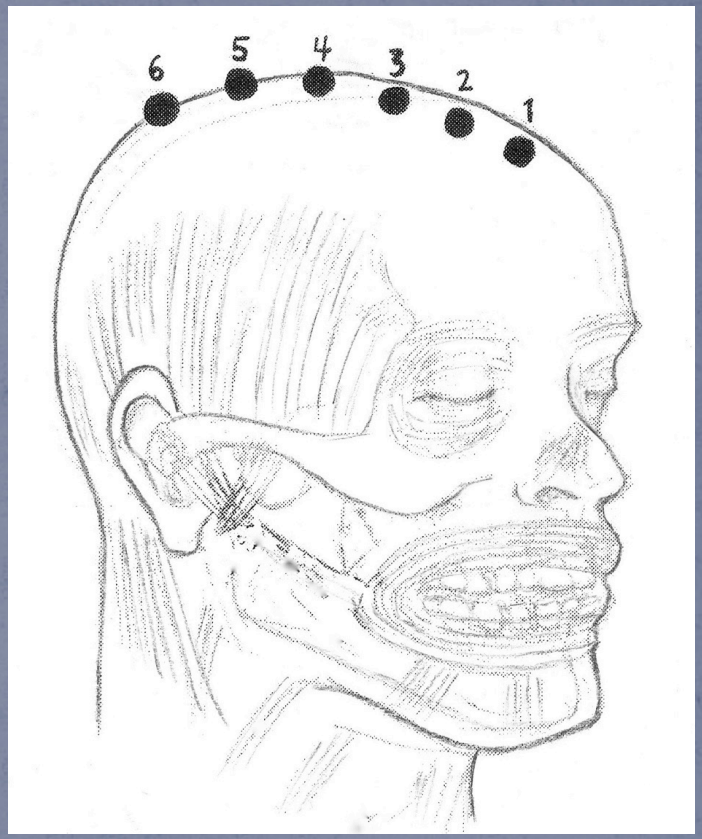


Image: R. Tait © 2016 L. Bellmore

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Région Pariétal

- 6 rangées de 4 points de chaque côté de la ligne médiane
- Postérieur vers antérieur, côté gauche, puis droite
- Commencer à la ligne médiane et travailler latéralement
- Terminer avec six points de la ligne médiane

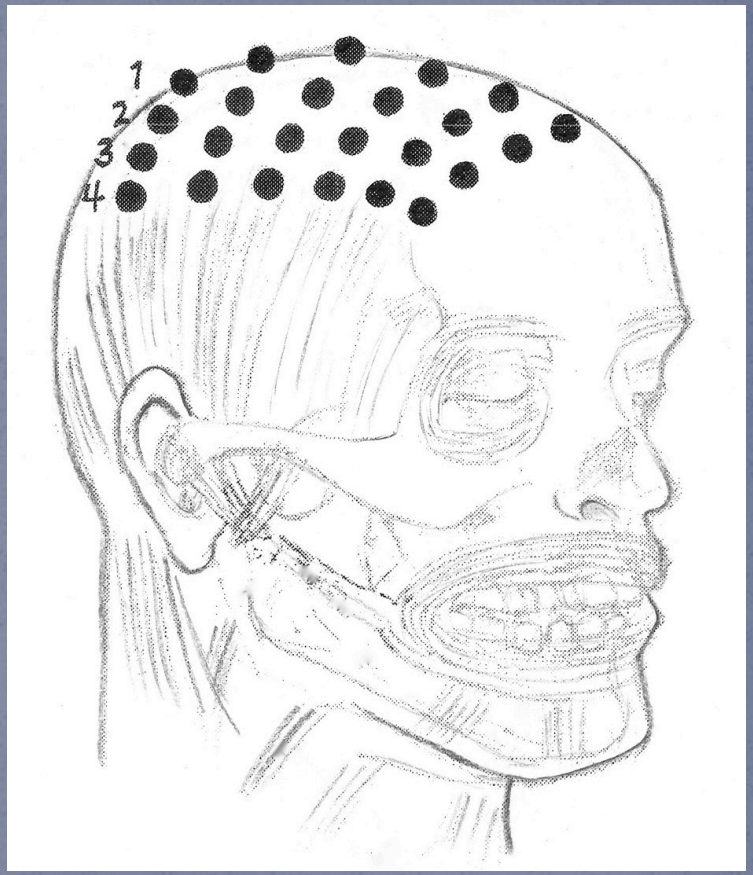


Image: R. Tait © 2016 L. Bellmore

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Traitement Aigüe: La Visage et la Tête

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Phases de Migraine

www.flickr.com/photos/jimnista/7239478006

- 1: Prodrome
- 2: Aura
- 3: Phase Douloureuse
- 4: Postdrome

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Prodrome

- Chez ~60% des migraineux
- Precède la mal de tête des heures à jours
- Symptômes principaux: difficulté de concentration, fatigue, muscles raides
- Autres symptômes: bâillement excessif, osmophobie, irritabilité, symptômes viséraux

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Aura

- Chez ~30% des migraineux
- Dure 20 à 60 minutes
- Symptômes principaux: troubles visuel tel que des points lumineux
- Autres symptômes: difficultés motrices, paresthésies, osmophobie, sensibilité au toucher

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Phase Douloureuse

- Chez 100% des migraineux
- Dure 4 à 72 heures
- Symptômes principaux: douleur à la tête unilatérale pulsée, la nausée, photophobie
- Autres symptômes: vomissement, pâleur, osmophobie, phonophobie, vision floue, congestion nasale, la diarrhée, doigts et orteils froids, transpiration

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Postdrome

- Chez ~70% des migraineux
- Dure heures à jours
- Symptômes principaux: épuissement, difficulté de concentration, des changements d'humeur
- Autres symptômes: changements gastro-intestinaux, polyurie, faiblesse

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Consultez un médecin pour les maux de tête qui:

Image: www.flickr.com/photos/lephasme/3937933083

- Change avec le temps
- Ont des autres symptômes neurologique
- Commencer soudainement
- Durent > 72 heures
- Commencent après 55 ans
- Sont après une blessure à la tête
- Sont persistant et unilateral

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Déclencheurs

- Nourriture et Boisson
- Environnemental
- Comportemental
- Chimique
- Santé

- Un seuil de déclenchement doit être atteint
- Peut se produire sans déclencheur

Image: L. Bellmore

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Options de Traitement

Biomédical:

- Médicaments sur ordonnance: triptans et opioïdes
- L'injection de botox
- Stimulation transcrânienne en courant continu

Image: www.flickr.com/photos/emagineart/4741451457

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Suppléments Nutritionnels

Magnésium (600mg de dicitrate de trimagnésium)

- 41.6% de diminution de la fréquence
- Effets secondaires: la diarrhée

Riboflavine (vitamin B2; 400 mg)

- 59% ont eu ≥50% de diminution de la fréquence
- Effets secondaires (rare): la diarrhée, polyurie

Coenzyme Q10 (150mg)

- 61% ont eu une 50% diminution des jours de maux de tête

(Sun Edelstein et Mauskop, ,2009)

Image: Lisa Brewster/flickr

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Suppléments à Base des Plantes

Grande camomille (Pittler et al, 2000)

- Résultats mitigés; preuves insuffisantes; interactions courants
- Effets secondaires: ulcères de la bouche, problèmes G-I , syndrome 'après-grande camomille'

Pétasite (Sun Edelstein & Mauskop,2009)

- Diminution significative de la fréquence
- Avec des enfants/adolescents: 77% ont eu une 50% diminution de la fréquence

Image: www.123rf.com/photo_10500918elenathewise

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Recherche sur CM et Migraine

- Plus de 50% des migraineux ont recours aux CAM
- Plus de 50% dentre eux n'en parlent pas à leur médecin (Wells et al, 2011)

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Recherche sur CM et Migraine

Shiatsu (Villani et al, 2017):

- Plus efficace que le shiatsu combiné à l'amitriptyline ou l'amitriptyline seule pour diminuer la fréquence et la sévérité

Acupuncture (Linde et al, 2009):

- Aussi efficace que les médicaments sans les effets secondaires

Image: A. MacKay © L. Bellmore 2008

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Recherche sur CM et Migraine

Massage (Chaibi et al, 2011):

- Diminution de la fréquence de 28% et de la sévérité de la douleur de 71%

Chiropractic (Chaibi et al, 2011):

- Plusiers études montrent une diminution de la fréquence et la durée

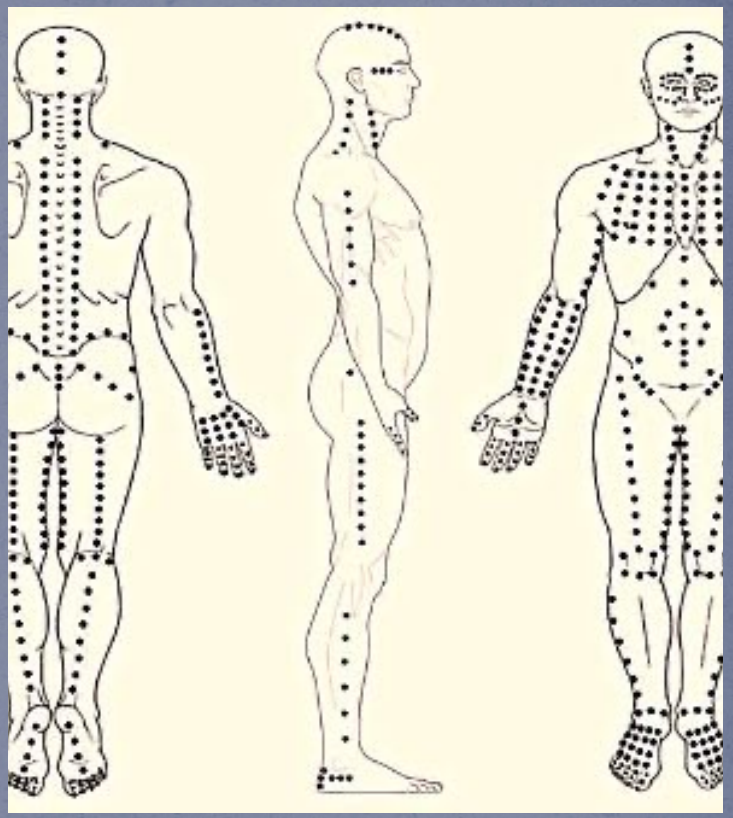
Image: www.flickr.com/photos/hannekemulder/5488611506

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Pourqoui le Shiatsu?

Le shiatsu:

- A un effet profond sur la système nerveux
- A un effet sur la douleur
- Provoque la libération d'endorphines et de serotonine
- Peut améliorer la qualité de vie



Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Traitement Préventif

Image: A. MacKay, © L. Bellmore

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Traitement Prevéntif

- Travaillez sur le cou, les épaules et le haut du dos en position latérale
- Avec le client en décubitus dorsal, travaillez sur le visage et la tête
- Utilisez une pression douce à modérée

Image: A. MacKay, © L. Bellmore

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Région Cervical Latérale

- 4 points sur les côtés du cou
- 1er point juste sous l'apophyse mastoïde
- 4e point à la base du cou

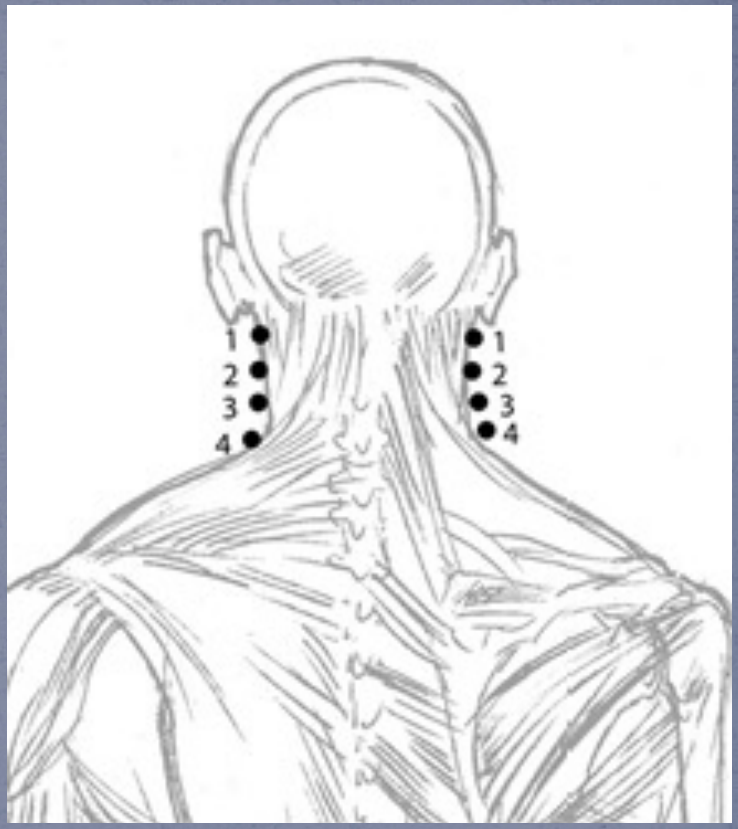


Image: R. Tait © 2016 L. Bellmore

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Région Occipitale

- 3 points le long de la base du crâne
- 1er point juste derrière l'apophyse mastoïde
- 3e point de chaque côté du trou occipital

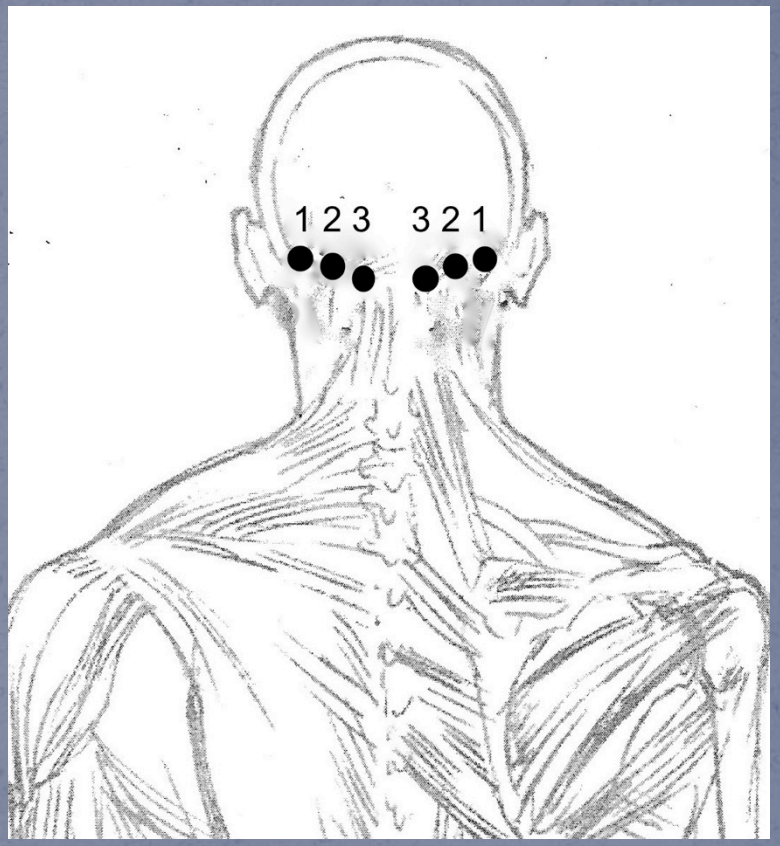


Image: R. Tait © 2016 L. Bellmore

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Région Sous-Occipitale

- 3 points just en dessous de l'os occipital
- 1er point juste sous et à l'arrière de l'apophyse mastoïde
- 3e de chaque côté de la colonne vertébrale

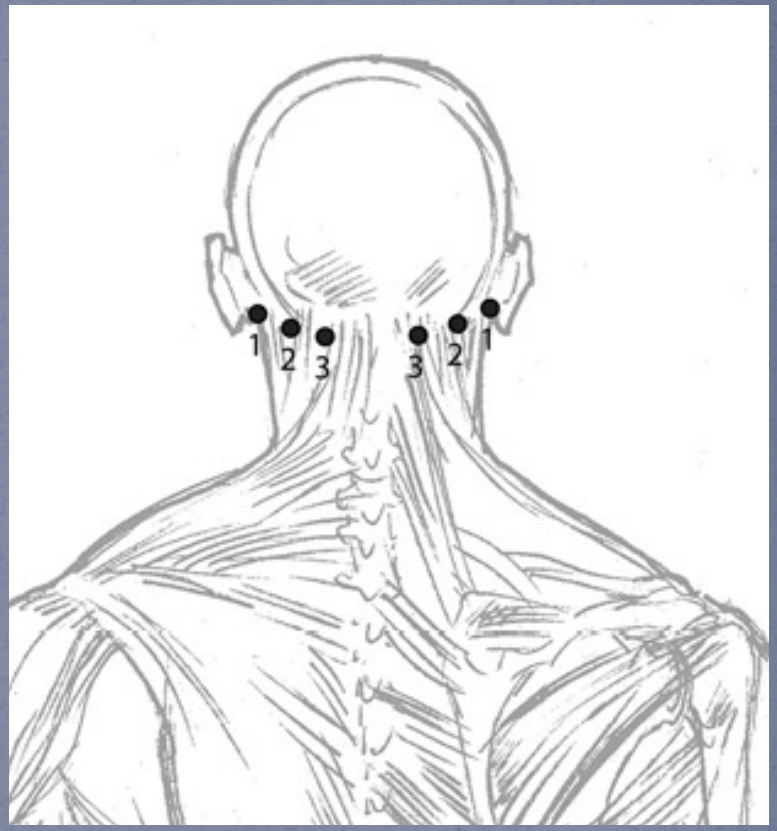


Image: R. Tait © 2016 L. Bellmore

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Région Cervicale Postérieur

- 4 points sur chaque côté de la colonne vertébrale
- 1er point juste en dessous l'os occipital
- 4e point à la base du cou

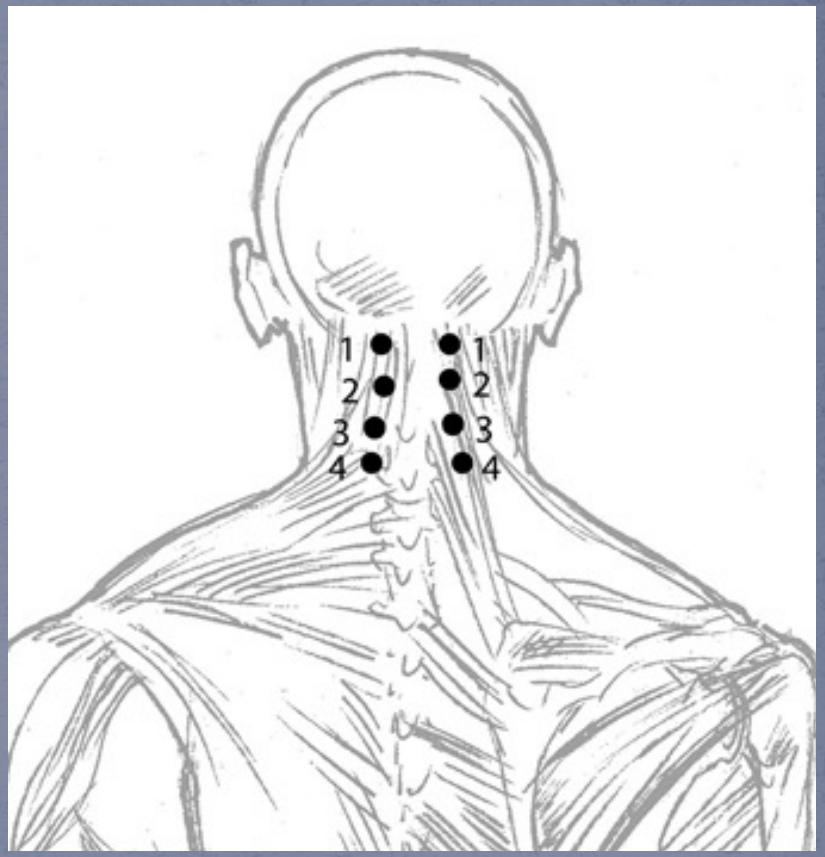


Image: R. Tait © 2016 L. Bellmore

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Région Supra-scapulaire

- 3 points le long du haut de l'épaule
- 1er à côté de la base du cou
- 2e sur le plexus brachial
- 3e juste avant l'acromion
- Répéter le 2e point, maintenir pendant 10-15 secondes

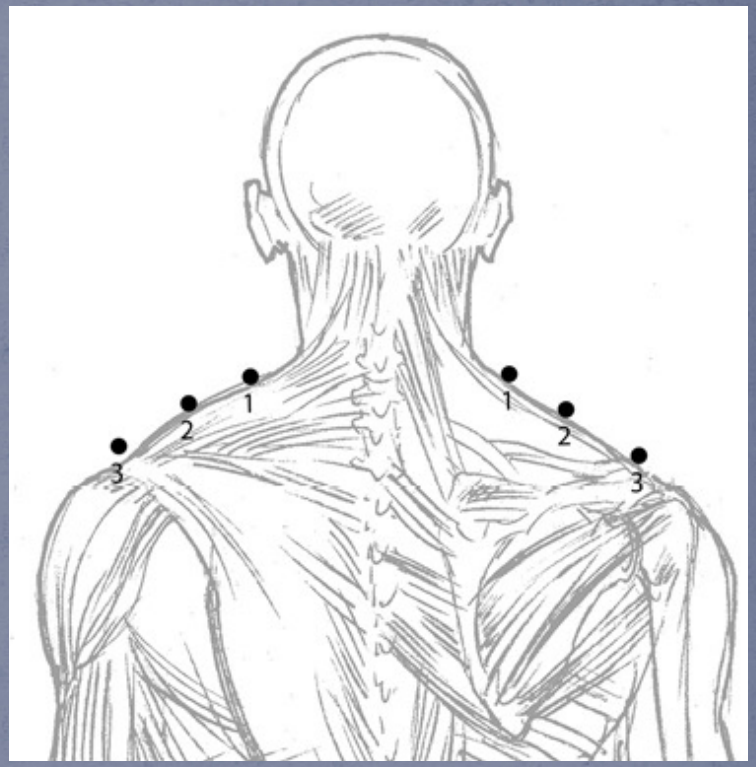


Image: R. Tait © 2016 L. Bellmore

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Région Inter-scapular

- 5 points à chaque côté de la colonne vertébrale
- 1re point parallèle à l'angle supérieur de l'omoplate
- 5e point parallèle à l'angle inférieur de l'omoplate

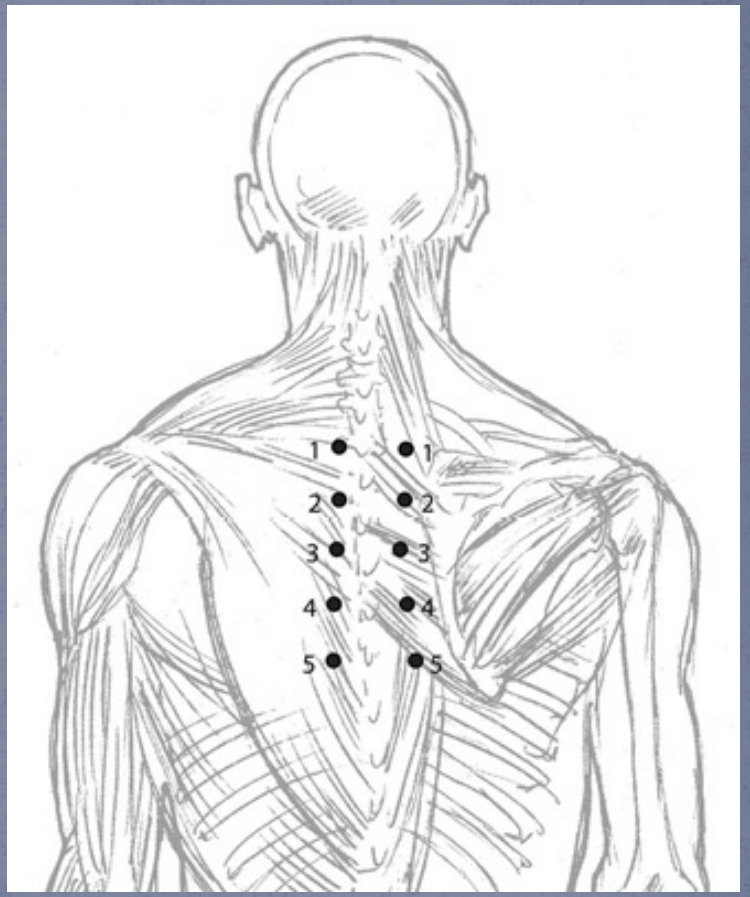


Image: R. Tait © 2016 L. Bellmore

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Flexion Avant du Cou

- Glisser la main droite sous la tête et la placer sur l'épaule gauche
- Placer la main gauche sur l'épaule droite
- Étirer doucement la tête vers l'avant en redressant les bras

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

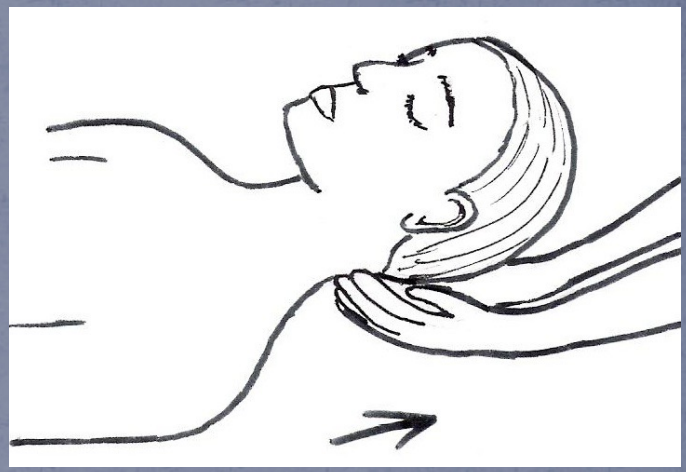
Flexion Latérale du Cou

- Soutenir la tête avec la main droite
- Placer la main gauche sur l'épaule gauche
- Pousser doucement l'épaule vers le bas tout en head déplaçant la tête vers l'épaule droite

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Traction du Cou

- Poser les doigts de chaque côté de la colonee vertébrale près de C7
- Appuyer vers le haut tout en faisant glisser les doigts le long de la colonne vertébrale vers la zone sous-occipitale
- Répéter en maintenant les doigts sous l'occiput pendant 10 secondes



Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Traitement en position latérale

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Impact psychologique des maladies chronique

- Dépression: 3 fois plus fréquente chez les migraineux
- Dépression provoque une perception accrue de la douleur
- Frustration, sans espoir
- Manque de contrôle (de la santé, la vie)
- Isolation sociale
- Perte de sens de soi

Image: www.flickr.com/photos/rust/3754185255

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Importance des auto-soins

Image: www.123rf.com/photo_8212359

- Bienfaits physiques et psychologiques
- Sentiment de contrôle
- Crée une attitude positive
- Responsable des améliorations
- Connexion corps-esprit
- Reconnaissance de l'estime de soi

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Autogestion de la migraine

- L'hydration
- Café fort
- Auto-shiatsu
- Acupression
- Étirement du cou et des épaules
- Compresses froides
- Tremper les mains dans l'eau chaude

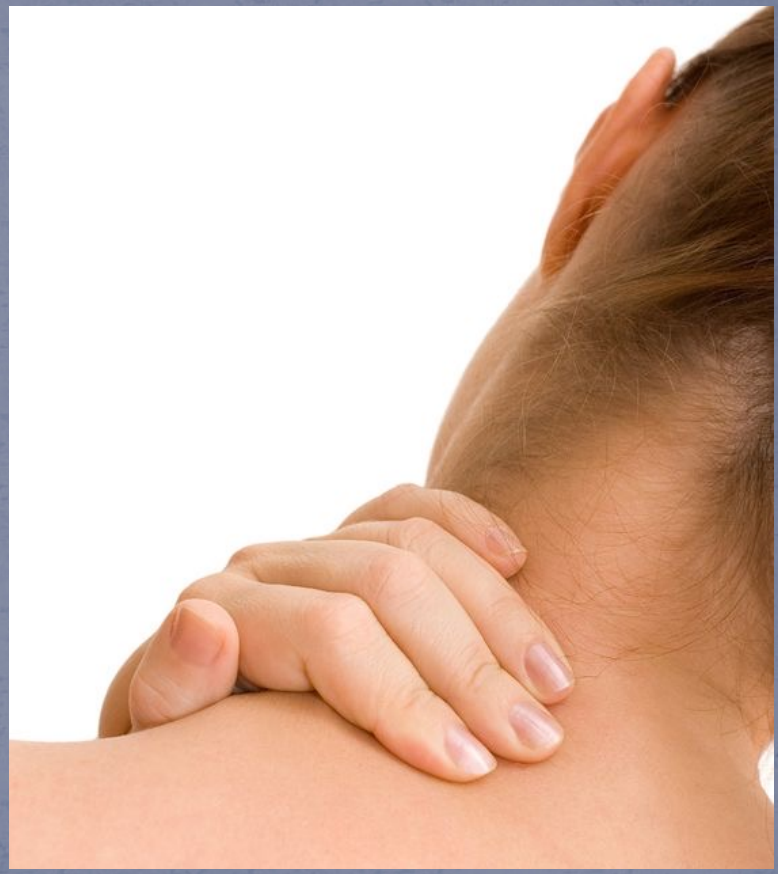


Image: www.123rf.com/photo_8241711

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

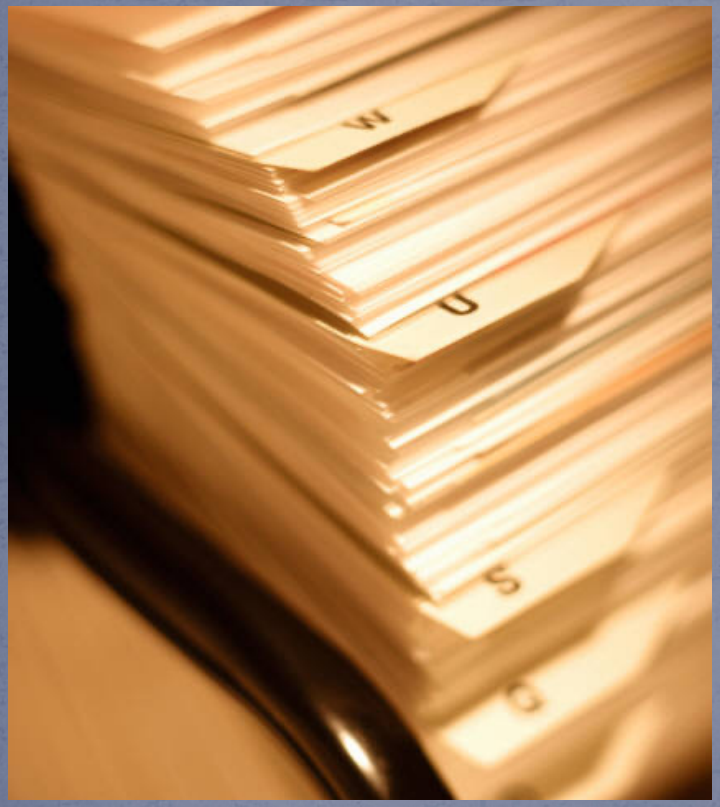
Journal de migraine

Peut identifier les déclencheurs, ce qui aide et ce qui n'aide pas

- Date, heure et durée de la migraine
- Phases & symptômes
- Caractéristiques et niveau de douleur
- Déclencheurs et autres facteurs
- Interventions et efficacité

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Informations Complémentaires



- Migraine Research Foundation: www.migraineresearchfoundation.org
- Migraine Action: www.migraine.org.uk
- Société Francaise d'Etudes des Migraines et Céphalés: www.sfemc.fr

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist: leisa@leisabellmore.com

Merci!

Leisa Bellmore, MSc, Thérapeute du Shiatsu

416.844.1487 leisa@leisabellmore.com leisa.bellmore@uhn.ca

Leisa Bellmore, Shiatsu Therapist @shiatsuheals