

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 54 (2018)
Heft: 4

Artikel: Therapeutische Massage : ein Forschungsüberblick = Les effets du massage thérapeutique : un aperçu
Autor: Monnin, Dominique
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928546>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Therapeutische Massage: ein Forschungsüberblick

Les effets du massage thérapeutique: un aperçu

DOMINIQUE MONNIN

Massage wirkt kurzfristig positiv auf Schmerz, Langzeitdaten fehlen jedoch. Zur Funktion sind die Ergebnisse widersprüchlich. Bei Frühgeborenen scheint sie wirksam auf das Gedeihen zu sein.

Die Massage ist eines der ältesten und bekanntesten Heilmittel der Welt gegen Schmerzen. Sie wird in allen Kulturen sehr frühzeitig erwähnt und nimmt in der traditionellen chinesischen und indischen Heilkunde eine zentrale Stellung ein. Im Westen wurde sie zu Beginn des 18. Jahrhunderts von Per Hendrik Ling systematisiert [1]. Daher rühren Bezeichnungen wie schwedische Massage, westliche Massage oder therapeutische Massage, die in der Literatur zu finden sind.

Die Massage beruht hauptsächlich auf manuellen Techniken. Sherman et al. haben 36 verschiedene Verfahren identifiziert [2]. Die Hauptarten sind Streichungen (Effleurages), Knetungen (Druck- oder Knetbewegungen), Friktionen, Klopfen und Vibrationen. Die Dauer einer Behandlung beträgt üblicherweise zwischen 10 und 30 Minuten [3]. Die Masseure arbeiten mit blossen Händen und benutzen teilweise Produkte (wie Talk, Öl), die den Hautkontakt angenehmer machen. Im Gespräch mit frisch ausgebildeten Physiotherapeuten hat sich gezeigt, dass die klassische Massage in den aktuellen Ausbildungsgängen (fast) nicht mehr gelehrt wird. An ihre Stelle sind spezifischere Ansätze wie Lymphdrainage, Triggerpunktbehandlung oder tiefe Querfriktionen getreten. Unsere französischen Berufskollegen wiederum legen auch heute noch Wert darauf, den Titel «masseurs-kinésithérapeutes» zu führen. Sie behalten sich so vor, diejenigen Massageformen einzusetzen, welche die funktionellen Fähigkeiten beeinflussen sollen¹. Schliesslich führen viele unterschiedliche Personen Sport- oder Entspannungsmassagen durch.

Eine positive Sofortwirkung

Die Wirksamkeit therapeutischer Massagen wird jedoch heute häufig infrage gestellt. Es erschien somit sinnvoll, ihre Wir-

Le massage thérapeutique a un effet positif sur la douleur à court terme, mais il manque des données sur les effets à long terme. Les résultats sur la fonction sont contradictoires. Le massage semble avoir un effet positif sur le développement des nouveau-nés.

Le massage est une des interventions les plus anciennes et les plus connues dans le monde pour essayer de soulager les douleurs. Il est évoqué très tôt dans toutes les cultures et tient une place centrale dans l'art médical traditionnel chinois et indien. En occident, il a été systématisé au début du 18^e siècle par Per Hendrik Ling [1]. D'où les appellations de massage suédois, massage occidental ou encore massage thérapeutique que l'on trouve dans la littérature. Il consiste essentiellement en interventions manuelles. Sherman et al. en ont identifié 36 différentes [2]. Les principales sont les effleurages (mouvements de glissements), les pétrissages (pressions ou malaxages), les frictions, les tapotements ou les vibrations. La durée usuelle des séances se situe entre 10 et 30 minutes [3]. Les masseurs travaillent à mains nues ou utilisent des produits (talc, huile, ...) qui sont sensés faciliter le contact.



© Csaba Toth - iStock

Massage kann die Schmerztherapie unterstützen. | Le massage est un adjuvant intéressant pour traiter la douleur.

¹ Code de la Santé Publique (Gesetz über das öffentliche Gesundheitswesen), Buch III, Titel II, Kapitel I, Abschnitt 1, Art. R4321-5 und 7.

kung genauer zu überprüfen. Dazu haben wir eine Literaturrecherche gemacht (zur Methodik siehe *Kasten*).

Therapeutische Massagen scheinen auf Schmerz und die gesundheitsbezogene Lebensqualität unmittelbare positive Wirkung zu haben, entweder sofort nach Behandlungsende oder in den darauffolgenden Stunden. Lediglich Furlan et al. [15] erwähnen eine länger anhaltende Wirkung bis zu einem Jahr bei subakuten oder chronischen Lumbalgien. Die optimale Behandlungsdauer liegt zwischen 10 und 12 Minuten.

Wie der Forschungsüberblick gemacht wurde

Methodik

Es wurde in den Datenbanken PEDro und Cochrane Library eine Recherche nach systematischen Reviews und Metaanalysen durchgeführt, die zwischen Januar 2008 und Mai 2018 zum Thema Wirkung therapeutischer Massage veröffentlicht wurden. Die verwendeten Stichwörter waren «massage AND effects OR effectiveness», «therapeutic massage AND effects OR effectiveness», «massage therapy AND effects OR effectiveness». Es wurden keine anderen Massagearten (wie Thai-Massage, Shiatsu-Massage, Reflexzonenmassage, Bindegewebe-massage, Massage mit Geräten, Hydromassage) als die oben beschriebenen berücksichtigt. Nach dem Aussondern themenfremder und doppelter Artikel wurden die verbleibenden Publikationen gelesen und in Tabellenform zusammengefasst. Anschliessend wurde eine beschreibende Analyse durchgeführt.

Ergebnisse

Über das Konsultieren der Datenbanken konnten 80 systematische Reviews identifiziert werden. Nach dem Aussondern themenfremder und doppelter Artikel blieben 29 Dokumente übrig [3–31].

Mehr als die Hälfte (16 von 29) der systematischen Reviews wurden zwischen 2015 und 2017 veröffentlicht. Die behandelten Themen fallen in die Bereiche Muskeln und Skelett (13), innere Organe und Gefässe (7), allgemeine Physiotherapie (5), Pädiatrie (4) und Geriatrie (1). Krebs ist die am häufigsten untersuchte Erkrankung (6 Reviews). Die 29 systematischen Reviews basieren auf 395 Studien mit insgesamt 26 675 Patienten. Mit Ausnahme einer Studie, die als sehr gut [19] eingestuft wurde, war die methodische Qualität der Studien in den Reviews mittel bis niedrig oder sogar sehr niedrig. Global gesehen wird die Aussagekraft der Resultate durch die Heterogenität und die limitierten Effektgrößen eingeschränkt.

Untersucht wurde in erster Linie die Wirkung auf die Schmerzen (16 Reviews von den 26 mit Erwachsenen) und die gesundheitsbezogene Lebensqualität. Eine Ausnahme bildet die Pädiatrie: 4 systematische Reviews (108 Studien/7735 Kinder) haben die Wirkung auf die Entwicklung von Frühgeborenen untersucht.

Einschränkungen

Die Ergebnisse dieser Übersichtsarbeit werden dadurch eingeschränkt, dass nicht alle verfügbaren Datenquellen berücksichtigt wurden und die Recherche sich auf systematische Reviews beschränkte. Die methodische Qualität der berücksichtigten Studien ist homogen von mittel bis niedrig oder sogar sehr niedrig. Es ist nicht sehr wahrscheinlich, dass der Übersichtsarbeit zahlreiche methodisch hochwertige Publikationen entgangen sind. Die vorgelegten Ergebnisse liegen somit recht nahe an der Realität des aktuellen Kenntnisstands.

Une discussion avec des physiothérapeutes nouvellement formés montre que le massage classique n'est (presque) plus enseigné dans les cursus de formation actuels. Il a cédé la place à des approches plus spécifiques comme le drainage lymphatique, le massage de points gâchettes, le massage transversal profond, etc. Et cela même si nos collègues français tiennent à porter le titre de «masseur-kinésithérapeute» et à se réserver les formes de massage sensées intervenir sur les capacités fonctionnelles¹. Par ailleurs, un grand nombre de personnes font des massages dits sportifs ou de confort.

¹ Code de la Santé Publique, Livre III, Titre II, Chapitre I, Section 1, art. R4321-5 et 7.

Procédé de la recherche

Méthode

Une recherche des revues systématiques et méta-analyses publiées entre janvier 2008 et mai 2018 au sujet des effets du massage thérapeutique a été effectuée au sein des bases de données PEDro et de la Cochrane Library. Les mots-clés utilisés étaient «massage AND effects OR effectiveness», «therapeutic massage AND effects OR effectiveness», «massage therapy AND effects OR effectiveness». Les formes de massage autres que le massage thérapeutique tel que décrit plus haut (massage thaï, shiatsu, réflexologie, massage des tissus conjonctifs, massage avec appareils, hydromassage, etc.) n'ont pas été prises en considération. Après élimination des articles hors-sujet et des doublons, les publications retenues ont été lues et résumées sous forme de tableau avant d'en effectuer une analyse descriptive.

Résultats

La consultation des bases de données a permis d'identifier 80 revues systématiques. Au terme de l'élimination des articles hors-sujet et des doublons, il est resté 29 documents [3–31].

Plus de la moitié (16 sur 29) des revues systématiques ont été publiées entre 2015 et 2017. Les sujets qu'elles abordent sont situés dans les domaines musculo-squelettique (13), organes internes et vaisseaux (7), physiothérapie générale (5), pédiatrie (4) et gériatrie (1). Le cancer est l'affection la plus étudiée (6 revues). Les 29 revues systématiques concernent 395 essais et portent sur 26 675 patients. À une exception près où elle était très bonne [19], la qualité méthodologique des essais inclus dans les revues est située entre moyenne et basse, voire très basse. Globalement, les résultats sont entachés d'hétérogénéité et l'amplitude de l'effet est limitée.

Les effets étudiés portent essentiellement sur la douleur (16 revues sur les 26 qui concernent les adultes) et la qualité de vie relative à la santé, sauf en pédiatrie où les effets sur le développement des enfants nés avant terme ont fait l'objet de 4 revues systématiques (108 essais/7735 enfants).

Limitations

Les résultats de cette revue sont limités du fait qu'elle n'a pas été effectuée au sein de toutes les sources de données disponibles et que la recherche a été restreinte aux revues systématiques. Cependant, la qualité méthodologique des essais inclus est homogène, entre moyenne et basse, voire très basse. Il est peu probable que de nombreuses publications de haute qualité méthodologique aient échappé à la revue. Les résultats présentés se situent donc certainement assez près de la réalité des connaissances actuelles.

Die Studien, welche unerwünschte Effekte erwähnen, berichten über keine schwerwiegenden Nebenwirkungen (Resultate im Überblick: *Tabelle 1*).

Diskussion: wiedererwachtes Forschungsinteresse

Mehr als die Hälfte der systematischen Reviews zum Thema Therapeutische Massage wurden zwischen 2015 und 2017 veröffentlicht. Dies weist darauf hin, dass ein Interesse an der Behandlungsform besteht sowie auch an der Klärung ihrer Modalitäten und Wirkungen. Die Reviewer bedauern fast systematisch einen Mangel an methodischer Strenge bei den Studien, was die Schlussfolgerungen beeinträchtigt. Dieses wiedererwachte Interesse der Forscher für therapeutische Massagen steht der offenbaren Abkehr davon in der Ausbildung und bei einem gewissen Teil der Physiotherapeuten gegenüber. Diese Abkehr ist im Zusammenhang mit dem aktuell starken Trend hin zu aktiver Bewegung zu sehen, an dem sich nicht nur die Physiotherapie, sondern alle Akteure der öffentlichen Gesundheit orientieren. Die Fülle von Publikationen neueren Datums könnte ein erstes Anzeichen dafür sein, dass sich ein Ausgleich zwischen aktiver Therapie und Massage anbahnt.

Schmerz und Funktion

Die positive Wirkung auf *Schmerzen* scheint klar zu sein, wird jedoch üblicherweise nur bei Behandlungsende gemessen. Das Fehlen von Daten zum Anhalten der Wirkung, mit Ausnahme bei Furlan et al. [5], lässt Zweifel hinsichtlich der tatsächlichen Wirksamkeit therapeutischer Massagen aufkommen. Dieser Parameter erklärt sicher auch teilweise die Tatsache, dass die heute verfügbaren systematischen Reviews keine Daten zur Kostenwirksamkeit enthalten. Wenn die Wirksamkeitsmessungen sich auf die *Funktion* beziehen, wie dies bei Kreuz- oder Nackenschmerzen der Fall ist, sind die Ergebnisse widersprüchlich.

Massagen scheinen hingegen interessante Effekte auf *die Erholung nach starker körperlicher Anstrengung* zu haben, insbesondere bei Sportanfängern. Biologische Marker stützen diese Ergebnisse, auch wenn die entsprechenden physiologischen Prozesse nicht klar dargestellt sind. Es ist jedoch eine der seltenen Fälle, wo Biomarker zur Messung der Wirkung therapeutischer Massagen bei Erwachsenen verwendet wurden.

Massage für Frühgeborene

Die Wirkung therapeutischer Massagen auf die körperliche und psychomotorische Entwicklung von frühgeborenen Kindern stellt ein eigenständiges Gebiet dar. Die Massage auf den Neonatologie- und Pädiatrieabteilungen, ein «Nischengebiet» der Massage, entspricht einem Viertel der Studien, die in den bis dato veröffentlichten systematischen Reviews eingeschlossen wurden. Die Ergebnisse sind sehr heterogen und das Verzerrungsrisiko ist hoch. Von diesem Bild unter-

Un effet positif immédiat

L'efficacité du massage thérapeutique est souvent sujette à discussion. Il semblait donc judicieux d'en contrôler les effets. Nous avons à cet effet réalisé une étude de la littérature spécialisée (pour la méthode voir *l'encadré*).

Le massage thérapeutique semble avoir des effets immédiatement à la fin de l'intervention ou dans les heures qui suivent dans les domaines étudiés; seuls Furlan et al. [15] mentionnent des effets maintenus à un an chez les lombalgiques subaigus ou chroniques. La durée optimale du traitement se situe entre 10 et 12 minutes. Les essais qui mentionnent les effets indésirables n'en mentionnent pas qui soient majeurs (aperçu des résultats: *tableau 1*).

Discussion: un regain d'intérêt de la recherche

Le fait que plus de la moitié des revues systématiques effectuées au sujet du massage thérapeutique ont été publiées entre 2015 et 2017 indique un intérêt pour cette intervention thérapeutique en même temps qu'une démarche en vue d'en clarifier les modalités et les effets. Les auteurs des revues déplorent quasi systématiquement le manque de rigueur méthodologique des essais qui pénalise les conclusions potentielles. Ce regain d'intérêt pour le massage thérapeutique semble se situer à contre-courant de l'apparent désamour dont il semble souffrir dans les cursus de formation et auprès d'un certain nombre de physiothérapeutes. Un désamour qui pourrait provenir du courant très fort qui oriente actuellement la physiothérapie, comme toutes les instances de la santé publique, vers le mouvement actif. L'abondance de publications récentes indique peut-être un rééquilibrage entre activité et massage.

Effets sur les douleurs et sur la fonction

Les effets sur la *douleur* semblent clairs mais ils ne sont habituellement mesurés qu'au terme de l'intervention. Le manque de données qui porteraient sur la persistance des effets, hor-



Massage hat interessante Effekte nach grosser Anstrengung. | Le massage a des effets intéressants suite à un effort physique important.



Massagen von Frühgeborenen könnten die Gewichtszunahme und die psychomotorische Entwicklung fördern. | Le massage thérapeutique chez les bébés nés avant terme pourrait favoriser la prise de poids et le développement psychomoteur.

scheidet sich die systematische Review von Wang et al. [11]. Sie kommt zur Schlussfolgerung, dass therapeutische Massagen bei Frühgeborenen eine wirksame Behandlung im Hinblick auf Gewichtszunahme und Spitalaufenthaltsdauer darstellen, und somit auch wirtschaftlich sind. Doch auch hier werden die implizierten physiologischen Abläufe nicht klar erläutert.

Interessant für die Schmerzbehandlung und die Entwicklung Frühgeborener

Schlussfolgerung: Therapeutische Massagen sind eine Behandlungsform, die wieder auf Interesse zu stossen scheint. Sie können sich als interessante Unterstützung in der Schmerzbehandlung sowie bei der Erholung nach intensiver

mis chez Furlan et al. [5], laisse planer le doute sur l'efficacité réelle du massage thérapeutique. Ce paramètre explique certainement aussi en partie le fait que les revues systématiques disponibles aujourd'hui ne relaient pas de données sur le coût ou l'efficacité de cette intervention. Lorsque les mesures d'efficacité portent sur la *fonction*, comme dans le cas de la lombalgie ou de la cervicalgie, les résultats sont contradictoires. Par contre, le massage semble avoir des effets intéressants dans la *récupération suite à un effort physique important*, surtout chez les athlètes débutants. Des marqueurs biologiques soutiennent ces résultats, même si les processus physiologiques impliqués ne sont pas clairement explicités. À noter qu'il s'agit d'une des rares situations où les marqueurs biologiques ont été utilisés pour mesurer les effets du massage thérapeutique chez les adultes.

Tabelle 1: Übersicht zu den systematischen Reviews und den Effekten. | Tableau 1: Synoptique des revues systématiques, de leurs caractéristiques et des effets relevés

Autoren Auteurs	Jahr Année	Bereich/Inhalt Domaine/Sujet	Untersuchte Wirkung Effet relevé	Konklusion Conclusion
Wilkinson S	2008	IOG – Krebs OIV – Cancer	Ängstlichkeit, körperliche Symptome Anxiété, symptômes physiques	?
Hillier SL	2010	IOG – Aids OIV – SIDA	Lebensqualität, Inanspruchnahme med. Leistungen Qualité de vie, consommation de soins	+ ?
Harris M	2010	GER – ältere Menschen GER – Personnes âgées	Entspannung Détente	+ ?
Hou WH	2010	APP – Psychiatrie PG – Psychiatrie	Depression Dépression	+ ?
Patel KC	2012	MSK – Zervikalgie MSQ – Cervicalgie	Unmittelbare und kurzfristige Schmerzen Douleur immédiate et à court terme	+ ?
Brosseau L	2012	MSK – Rückenschmerz MSQ – Mal de dos	Schmerz bei subakuten Rückenschmerzen Douleur si mal de dos sub-aigu	+ ?
Brosseau L	2012	MSK – Zervikalgie MSQ – Cervicalgie	Schmerz und Beweglichkeit bei subakuten und chronischen Problemen Douleur et mobilité en cas de problèmes sub-aigus ou chroniques	+ ?

Bennett C	2013	PED – Säuglinge (< 6 mois) PED – Petits enfants (< 6 mois)	Körperliche Entwicklung und Motorik Développement physique et moteur	+ ???
Kumar S	2013	MSK – Lumbalgie MSQ – Lomalgie	Kurzfristig Schmerz und funktionelle Einschränkungen Douleur et limitations fonctionnelles à court terme	+ ?
Wang L	2013	PED – hospitalisierte Frühgeborene PED – Enfants prématurés hospitalisés	Körperliche und kognitive Entwicklung Développement physique	+ ???
Pan YQ	2013	IOG – Brustkrebs OIV – Cancer du sein	Wut und Fatigue Colère et fatigue	+ ??
Li YH	2014	APP – Fibromyalgie PG – Fibromyalgie	Schmerz, Ängstlichkeit und Depression kurzfristig Douleur, anxiété et dépression à court terme	+ ?
Cheng YH	2014	MSK – Zervikalgie MSQ – Cervicalgie	Momentaner Schmerz Douleur sur le moment	+ ?
Furlan AD	2015	MSK – Lumbalgie MSQ – Lomalgie	Kurzfristig, Schmerz bei akutem Problem, Schmerz und Funktion bei subakutem Problem À court terme, douleur si problème aigu, douleur et fonction si problème sub-aigu	+ ???
Lee S-H	2015	IOG – Schmerz bei Krebserkrankung OIV – Douleur en cas de cancer	Körperliche Entwicklung Développement physique	+ ??
Badr LK	2015	PED – hospitalisierte Frühgeborene PED – Enfants prématurés hospitalisés	Körperliche und kognitive Entwicklung Développement physique et scores mentaux	+ ??
Yuan SLK	2015	APP – Fibromyalgie PG – Fibromyalgie	Lebensqualität Qualité de vie	+ ??
Tejero-Fernandez V	2015	MSK – körperl. Leistung MSQ – Exercice	Erholung nach hoher Anstrengung Récupération après effort de forte intensité	+
Shin ES	2016	IOG – Schmerz bei Krebserkrankung OIV – Douleur en cas de cancer	Schmerz kurzfristig Douleur à court terme	+ ???
Poppendieck W	2016	MSK – körperl. Leistung MSQ – Exercice	Gemischte und intensive Leistung bei wenig Trainierten Efforts mixtes et intenses si sujets peu entraînés	+ ?
Lee PLT	2016	IOG – Brustkrebs OIV – Cancer du sein	Schmerz, Ängstlichkeit und Fatigue am Ende der Behandlung Douleur, anxiété et fatigue à la fin du traitement	+ ???
Boyd C	2016	IOG – Schmerz und Krebs OIV – Douleur et cancer	Schmerz, Ängstlichkeit und Fatigue Douleur, anxiété et fatigue	+ ??
Boyd C	2016	MSK – postoperative Schmerzen MSQ – Douleur post-chirurgicale	Schmerz und Ängstlichkeit Douleur et anxiété	+ ??
Crawford S	2016	APP – allg. Schmerzen PG – Douleur générale	Schmerz Douleur	+
Yeun Y	2017	MSK – Schulterbeweglichkeit MSQ – Mobilité de l'épaule	Beweglichkeit in Flexion und Abduktion Mobilité dans la flexion et l'abduction	+ ?
Alvarez MJ	2017	PED – hospitalisierte Frühgeborene PED – Enfants prématurés hospitalisés	Motorische Entwicklung Développement moteur	?
Nelson NL	2017	MSK – Arthrose und Polyarthrit MSQ – Arthrose et polyarthrite	Schmerz Douleur	+ ???
Guo J	2017	MSK – DOMS nach Anstrengung MSQ – DOMS après effort	Schmerz Douleur	+ ??
Smith CA	2018	APP – Geburt PG – Accouchement	Schmerz und Ängstlichkeit Douleur et anxiété	+ ??

- + **Erwiesene Wirkung | Effet avéré**
- + ? **Wirkung gezeigt, jedoch mittlere Studienqualität | Effet mais qualité des essais modérée**
- + ?? **Wirkung gezeigt, jedoch niedrige Studienqualität | Effet mais qualité des essais faible**
- + ??? **Wirkung gezeigt, jedoch sehr niedrige Studienqualität | Effet mais qualité des essais très faible**
- ? **Die Studienqualität erlaubt keine Aussage | La qualité des essais ne permet pas de conclusion**

körperlicher Anstrengung erweisen und möglicherweise auch die Entwicklung Frühgeborener fördern. Die optimale Dauer liegt zwischen 10 und 12 Minuten.

Insbesondere braucht es jedoch eine methodisch einwandfreie Forschung, um zuverlässige Schlussfolgerungen ziehen zu können. |

Ein spezieller Dank geht an Simone Gafner für ihre Hilfe bei der Literaturrecherche und an Lara Allet für das aufmerksame Gegenlesen.

Die Tabelle mit allen Studienresultaten kann bei der Redaktion bestellt werden: redaktion@physioswiss.ch

Literatur (Auswahl*) | Bibliographie (sélection*)

1. Vickers A, Zollman C. Massage therapies. *BMJ*. 6 nov 1999; 319(7219):1254-7.
2. Sherman KJ, Dixon MW, Thompson D, Cherkin DC. Development of a taxonomy to describe massage treatments for musculoskeletal pain. *BMC Complement Altern Med*. 23 juin 2006; 6:24.
3. Poppendieck W, Wegmann M, Ferrauti A, Kellmann M, Pfeiffer M, Meyer T. Massage and Performance Recovery: A Meta-Analytical Review. *Sports Med*. févr 2016; 46(2):183-204.
5. Furlan AD, Giraldo M, Baskwill A, Irvin E, Imamura M. Massage for low-back pain. *Cochrane Database Syst Rev*. 1 sept 2015; (9):CD001929.
8. Hillier SL, Louw Q, Morris L, Uwimana J, Statham S. Massage therapy for people with HIV/AIDS. *Cochrane Database Syst Rev*. 20 janv 2010; (1):CD007502.
11. Patel KC, Gross A, Graham N, Goldsmith CH, Ezzo J, Morien A, et al. Massage for mechanical neck disorders. *Cochrane Database Syst Rev*. 12 sept 2012; (9):CD004871.
14. Bennett C, Underdown A, Barlow J. Massage for promoting mental and physical health in typically developing infants under the age of six months. *Cochrane Database Syst Rev*. 30 avr 2013; (4):CD005038.
22. Shin E-S, Seo K-H, Lee S-H, Jang J-E, Jung Y-M, Kim M-J, et al. Massage with or without aromatherapy for symptom relief in people with cancer. *Cochrane Database Syst Rev*. 3 juin 2016; (6):CD009873.
31. Smith CA, Levett KM, Collins CT, Dahlen HG, Ee CC, Suganuma M. Massage, reflexology and other manual methods for pain management in labour. *Cochrane Database Syst Rev*. 28 2018; 3:CD009290

* Die vollständige Literaturliste kann bei der Redaktion bezogen werden: redaktion@physioswiss.ch

* Une bibliographie complète peut être commandée auprès de la rédaction: redaktion@physioswiss.ch

Le massage pour les nouveau-nés

Les effets du massage thérapeutique sur le développement physique et psychomoteur des enfants nés avant terme constituent un point d'intérêt en soi. Cette activité de niche pratiquée dans les unités de néonatalogie ou de pédiatrie fait l'objet du quart des essais inclus dans les revues systématiques publiées à ce jour. Les résultats sont très hétérogènes et le risque de biais important. Dans ce tableau, la revue systématique de Wang et al. [11] se distingue en concluant que le massage thérapeutique chez les bébés nés avant terme est une intervention efficace sur la prise de poids et la durée de séjour, donc économique. Mais, là encore, les processus physiologiques impliqués ne sont pas clairement explicités.

Intéressant pour le traitement de la douleur et le développement des nouveau-nés

Le massage thérapeutique est en conclusion une intervention qui semble susciter un regain d'intérêt. Il peut s'avérer un adjuvant intéressant pour traiter la douleur, récupérer après un effort intense et, peut-être aussi, pour favoriser le développement des enfants nés avant terme. Sa durée optimale se situe entre 10 et 12 minutes. Mais surtout, il convient de mener des recherches de qualité méthodologique irréprochable pour tirer des conclusions fiables. |

Mes remerciements reviennent à Simone Gafner pour son aide dans la recherche de littérature ainsi qu'à Lara Allet pour sa relecture attentive.

Le tableau des résultats de la recherche peut être demandé auprès de la rédaction: redaktion@physioswiss.ch



Dominique Monnin, PT, travaille comme conseiller et stv. Chefredacteur bei der französischen Zeitschrift «Kinésithérapie la revue».

Dominique Monnin, PT, consultant et rédacteur en chef adjoint de «Kinésithérapie la revue».