

LES VENTOUSES

Cette année, les trois kinés de la maison médicale se sont formés à l'utilisation des ventouses.

Mais de quoi s'agit-il exactement ?

Vous avez peut-être déjà entendu parler d'**Hijama**.

La Hijama est une **médecine ancestrale**. Elle est considérée comme l'une des plus anciennes pratiques médicinales. Elle fut utilisée par les pharaons, les grecs dans l'antiquité et surtout chez les chinois où elle a encore une place importante dans la médecine chinoise aujourd'hui. Parmi les musulmans, elle est considérée comme une médecine prophétique.

Concrètement, on place des ventouses à certains endroits du corps et on aspire la peau et les tissus sous-jacents (muscles, fascia).



Les types de thérapie avec les ventouses

Il existe différents types de thérapie par les ventouses :

- * **La Hijama avec saignée (ou ventouses humides)** : On coupe superficiellement la peau avant de placer la ventouse. Il y a donc un peu de sang qui s'écoule.
- * **Les ventouses sèches** : aucune incision/coupure, la ventouse est directement posée sur la peau et il n'y a pas d'extraction de sang.

A la maison médicale d'Anderlecht, nous pratiquons les ventouses sèches. En effet, un kiné n'a pas l'autorisation d'inciser la peau d'un patient car il s'agit d'un acte « chirurgical » aux yeux de la loi.

Voici les vertus d'une prise en charge avec les ventouses :

Action drainante : Elle permet de mieux faire circuler le sang et évite les zones de stagnation qui peuvent entraîner des complications. Ça élimine les toxines et ramène du sang neuf dans les tissus.

Action antalgique: diminution de la douleur parfois immédiate (même si lors du traitement c'est désagréable).

Relâchement musculaire

Voici quelques exemples de pathologies pour lesquelles une séance peut être intéressante : lombalgies, cervicalgies, tendinites, arthralgies, névralgies, pathologies d'épaule, fibromyalgie,...

Comment se passe une séance ?

Ce qu'il faut que vous sachiez si vous faites une séance de ventouse :

- * Les ventouses peuvent créer de grosses **ecchymoses** (des bleus en forme de rond comme le nageur Michael Phelps aux jeux olympiques en 2016) qui peuvent rester sur la peau pendant plusieurs jours, voire 1 ou 2 semaines.
- * Il est possible qu'elles entraînent de petites **démangeaisons** chez certaines personnes.
- * Une séance de ventouse peut vous **fatiguer**, évitez d'aller courir un marathon après votre séance ;-)
- * Pensez à boire beaucoup d'eau après la séance. Ça vous permettra d'éliminer toutes les toxines.
- * Au moment même, cela fait un peu **mal**.
- * **Il y a des contre-indications (cancer, grossesse, ...)**

C'est une technique parmi d'autres, cela aide certaines personnes, d'autres pas.

Parlez-en avec votre kiné.

