



Livres

CAROLE BERGER

POSTUROLOGIE DU MASSAGE

COMMENT MASSER SANS SE BLESSER NI SE FATIGUER

Éd. Dangles

Ce livre intéressera tous les professionnels dont la pratique du massage est régulière, au premier rang desquels les masseurs-kinésithérapeutes. Vous savez sans doute comment vous tenir pour masser telle partie du corps ou telle autre, mais quand on a la tête dans le guidon, on perd parfois ses bons réflexes. Et quand on cherche à atteindre les tissus profonds, le dixième massage de la journée peut devenir pénible.

Gêne dans les doigts ou les poignets, douleurs lombaires, c'est pour éviter ce type de difficultés que Carole Berger a mis en forme cette "Posturologie du massage" richement illustrée. "Alors même que vous êtes un professionnel de l'écoute des corps, vous négligez d'entendre le vôtre", s'étonne l'auteur, qui commence par (re)donner quelques notions anatomiques de base ainsi que les grandes règles de la biomécanique, pour définir ensuite "la" bonne posture à adopter lorsqu'on masse, statique ou en mouvement.

Un masseur-kinésithérapeute éclairé n'aura sans doute pas besoin de lire le premier chapitre, ni celui sur les troubles musculo-squelettiques (TMS), mais il trouvera probablement dans cet ouvrage quelques idées qui le soulageront. À commencer par les pages consacrées au rôle crucial que jouent les pieds, sur lesquels repose tout le poids du corps, assorties de plusieurs exercices pratiques pertinents.

