



Le shiatsu dans les dernières études scientifiques Une revue de littérature récente et partielle

221103 Olivier de Stexhe

Domaines des recherches
Pédopsychiatrie
Soins intensifs
Douleur chronique/ bas du dos
Douleur chronique/ fibromyalgie
Sclérose en Plaque (SEP)
Cancer et soins palliatifs
Alzheimer
Médecine générale

Les études sont citées ci-après par ordre chronologique, la plus récente en premier.

Septembre 2022, **Shiatsu: A complementary medicine for the relief and verbalization of trauma**

L'Encéphale, pp 56-60

https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0013700622001683?fbclid=IwAR1C06UqmL_DESm4MhZoVSqWiSV1SQP4LtfI3sQWT1Qb3XWBovPgqg2OuA

Objectifs

En pédopsychiatrie, les réponses thérapeutiques s'avèrent insuffisantes vis-à-vis de l'auto- et de l'hétéro-agressivité, l'impulsivité, les troubles du sommeil, particulièrement chez les enfants avec un trouble du spectre de l'autisme et/ou une déficience intellectuelle ou les enfants ayant un passé de carence affective, de troubles de l'attachement ou de traumatismes précoces. Certaines observations et études ont documenté l'impact positif sur ces troubles du yoga et de la méditation pleine conscience. Le shiatsu, soin de médecine japonaise, est pratiqué depuis plusieurs années dans le secteur de psychiatrie infantile et semble avoir des effets positifs sur l'auto-/hétéro-agressivité, les troubles du comportement et le sommeil. L'objectif de cette étude était d'objectiver de possibles effets thérapeutiques du shiatsu dans une population d'enfants suivie en pédopsychiatrie.

Méthode

Recherche qualitative, descriptive, à caractère non interventionnel, sur une population d'enfants suivis par le secteur de psychiatrie infantile et ayant bénéficié d'au moins 3 séances de shiatsu pour des syndromes divers se manifestant par de la violence avec troubles des conduites, de l'impulsivité ou des troubles attentionnels.

Conclusion

Les résultats suggèrent un effet thérapeutique d'une pratique quotidienne du shiatsu en pédopsychiatrie, notamment sur la violence avec un apaisement des conduites hétéro-/auto-agressives (la tension interne, les troubles du sommeil et la non-verbalisation étant aussi autant de facteurs de risque de violence), et pourront servir de base, à partir de cette étude pilote exploratoire, à des recherches ultérieures.

Novembre/décembre 2021, **The effect of Shiatsu massage on agitation in mechanically ventilated patients: A randomized controlled trial**

Haert&Lung, pp.893-897

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0147956321002326>

Objectif

Les patients admis dans les unités de soins intensifs sont confrontés à de nombreuses complications dues à la nature de la maladie et aux procédures médicales invasives telles que l'intubation et la ventilation mécanique. Parmi ces complications, l'agitation est un problème grave et fréquemment observé. Cette étude visait à étudier l'effet du massage Shiatsu sur l'agitation des patients sous ventilation mécanique.

Méthode

Dans cet essai contrôlé randomisé, un total de 68 patients sous ventilation mécanique ont été sélectionnés puis répartis de manière aléatoire en deux groupes : intervention et contrôle. Les patients du groupe d'intervention ont reçu trois périodes de 5 minutes de massage Shiatsu entrecoupées d'une pause de 2 minutes, tandis que les patients du groupe de contrôle n'ont reçu qu'un toucher sur la zone considérée pour le massage. Les données ont été recueillies avant et après l'intervention à l'aide de l'échelle d'agitation-sédation de Richmond (RASS), puis analysées à l'aide de IBM SPSS Statistics for Windows, version 25.0 (IBM Corp., Armonk, N.Y., USA).

Conclusion

L'application du massage shiatsu semble être efficace pour gérer l'agitation chez les patients sous ventilation mécanique. D'autres études avec un échantillon plus important et une période de suivi plus longue sont nécessaires pour confirmer les résultats actuels.

Août 2019, **Shiatsu for chronic lower back pain: Randomized controlled study**

Complementary Therapies in Medicine, pp 33-37

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229919302778>

Objectif

Examiner l'efficacité du Shiatsu pour les douleurs chroniques du bas du dos.

Méthode : étude prospective, randomisée, ouverte, en aveugle, à l'hôpital international St. Luke, Tokyo, Japon, de 2015 à 2017. Les patients souffrant de douleurs lombaires depuis plus de 12 semaines et ayant obtenu un score de quatre ou plus au questionnaire sur l'incapacité de Roland-Morris (RMDQ) au départ ont été inclus dans cette étude. Sont exclus les patients souffrant d'affections graves, telles que des métastases osseuses, ou de démence. Les patients ont été répartis aléatoirement entre la thérapie Shiatsu en plus des soins standard et les soins standard uniquement par randomisation informatique. Ceux qui ont été affectés au Shiatsu ont reçu une heure de Shiatsu chaque semaine pendant quatre semaines.

Conclusion

Cinquante-neuf patients ont été inclus ; 30 ont été affectés au Shiatsu et 29 au groupe témoin. Aucune des caractéristiques de départ n'était significativement différente entre les groupes. Vingt-sept patients (90 %) dans le groupe Shiatsu et 24 patients (83 %) dans le groupe témoin ont terminé l'étude.

Dans l'échantillon limité, le Shiatsu combiné aux soins standards pour les douleurs lombaires améliore certains symptômes et la qualité de vie peu après les soins.

Décembre 2019, **Effects of shiatsu on the health-related quality of life of a person with secondary progressive multiple sclerosis: A mixed methods N-of-1 trial within a whole systems research case study**European

European Journal of Integrative Medicine

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1876382019308777>

Objectif

La sclérose en plaques (SEP) est une maladie neurologique chronique dont la prévalence est élevée en Finlande. La plupart des personnes atteintes de SEP développent une SEP progressive secondaire (SPMS) au fil du temps. Les personnes atteintes de SEP rapportent une qualité de vie liée à la santé (QVLS) inférieure à la moyenne et ont recours aux médecines complémentaires et alternatives (MCA) pour traiter leurs symptômes. L'objectif était d'étudier si le shiatsu affecte la QVLS d'une personne atteinte de SPMS.

Conclusions

L'étude a permis de documenter des améliorations de la spasticité, de la fonction intestinale, de la fatigue, de la douleur, du sommeil et de la relaxation. Le shiatsu a permis d'améliorer certains domaines de la QVLS d'une personne atteinte de SPMS. Il s'agissait d'un traitement sûr, sans effets indésirables.

Mars 2019, **A review of Shiatsu and an endpoint analysis (meta-analysis) of controlled studies on the efficacy of Shiatsu**

Researchgate

https://www.researchgate.net/publication/331928783_A_review_of_Shiatsu_and_an_endpoint_analysis_meta-analysis_of_controlled_studies_on_the_efficacy_of_Shiatsu

Objectif

L'objectif de cette revue de la recherche sur le shiatsu était de déterminer son efficacité spécifique dans les soins médicaux et sa sécurité thérapeutique.

Conclusions

Les résultats montrent que le shiatsu est une méthode de traitement efficace et sûre pour les indications qui ont été étudiées. Le shiatsu est utilisé en cas de déficiences physiologiques, psychosomatiques, neurologiques, psychophysiologiques ou psychosociales et pour favoriser la santé et le bien-être en général. Cette revue est une analyse claire et différenciée des études disponibles dans le monde entier depuis 1946 et est divisée en efficacité monocausale (partie A) et en effet multifactoriel du Shiatsu (partie B). Au total, 15 études sont comparées, 7 études contrôlées et 9 études non contrôlées sur le shiatsu étant incluses dans l'analyse des études (parties A et B) (voir page 17, Tab. 2). Par rapport à la médecine conventionnelle, qui a été utilisée dans les études contrôlées comme méthode de comparaison, le shiatsu présente en moyenne un léger avantage par rapport aux études incluses.

Août 2018, **Relieving pressure – An evaluation of Shiatsu treatments for cancer & palliative care patients in an NHS setting**

European Journal of Integrative Medicine

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1876382018303135>

Objectif

Examiner l'efficacité du shiatsu dans la gestion des problèmes de santé et de bien-être des patients atteints de cancer et de soins palliatifs dans une clinique externe.

Méthode

Les patients sont adressés au service des thérapies complémentaires pour la gestion de leurs symptômes, en particulier le stress et l'anxiété, mais aussi d'autres symptômes comme les nausées ou l'insomnie. Les données ont été recueillies après l'utilisation du questionnaire Measure Yourself Concerns and Wellbeing (MYCaW), qui a été conçu pour évaluer les interventions de soins de soutien.

Résultats

Les changements moyens dans les scores MYCaW après l'intervention étaient hautement significatifs ($p < 0,001$), démontrant des améliorations considérables dans les symptômes présentés et les perceptions de bien-être.

Conclusion

Les scores d'anxiété, de gestion du stress et de douleur ont été les plus améliorés. Les scores de bien-être se sont également améliorés, en moyenne, de deux points sur l'échelle de Likert. Les patients ont déclaré que " le fait d'être écouté " et " d'être entendu " étaient des facteurs importants lorsqu'ils décrivaient l'aide apportée par le Shiatsu.

Juin 2018, **Shiatsu as an adjuvant therapy for depression in patients with Alzheimer's disease: A pilot study**

Complementary Therapies in Medicine, pp 74-78

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S096522991730941X>

Objectifs

Evaluer l'effet du Shiatsu sur l'humeur, la cognition et l'indépendance fonctionnelle chez des patients pratiquant une activité physique.

Méthode

Étude contrôlée randomisée en simple aveugle : les patients atteints de la maladie d'Alzheimer et souffrant de dépression ont été répartis au hasard entre le "groupe actif" (Shiatsu + activité physique) et le 'groupe témoin' (activité physique seule). Le shiatsu a été pratiqué par le même thérapeute une fois par semaine pendant dix mois.

Le fonctionnement cognitif global (Mini Mental State Examination - MMSE), les symptômes dépressifs (Geriatric Depression Scale - GDS) et le statut fonctionnel (Activity of Daily Living - ADL, Instrumental ADL - IADL) ont été évalués avant et après l'intervention.

Résultats

Nous avons constaté une amélioration intra-groupe du MMSE, de l'ADL et du GDS dans le groupe actif. Cependant, l'analyse des différences avant et après les interventions a montré une diminution statistiquement significative du score GDS uniquement dans le groupe actif.

Conclusions

La combinaison du Shiatsu et de l'activité physique a amélioré la dépression chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer par rapport à l'activité physique seule. Le pathomécanisme pourrait impliquer les effets du Shiatsu, médiés par la neuroendocrine, sur les circuits neuronaux impliqués dans la régulation de l'humeur et des affects.

Février 2012, **Delivering shiatsu in a primary care setting: Benefits and challenges**

Complementary Therapies in Clinical Practice, pp 37-42

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1744388111000557>

Objectif

Piloter l'administration du shiatsu dans les soins primaires et étudier l'impact non clinique sur la pratique générale, ses patients et son personnel.

Conception

Dix patients, référés par quatre médecins généralistes, se sont vus offrir chacun six traitements de shiatsu avec un praticien qualifié.

Méthode

Un cabinet de médecine générale du centre-ville de Sheffield, Angleterre. 36 entretiens semi-structurés, évalués à l'aide de l'analyse phénoménologique interprétative et de la recherche sur les praticiens, y compris un journal de réflexion.

Résultats

Les médecins généralistes se sont félicités d'avoir plus d'options de soins, en particulier pour les patients présentant des symptômes complexes et chroniques, et les patients ont apprécié le temps supplémentaire et l'approche holistique et centrée sur le patient lors des consultations de shiatsu. Les participants ont déclaré que la clinique avait renforcé l'égalité d'accès à la médecine complémentaire, amélioré la perception de la médecine générale, réduit les taux de consultation et de prescription, amélioré les relations entre les médecins généralistes et les patients, ainsi que les pratiques de travail des médecins généralistes et des praticiens du shiatsu.

Conclusion

L'étude a intégré avec succès une clinique de shiatsu dans un cabinet de médecine générale et offre un modèle pour de futures recherches sur la médecine complémentaire dans les soins primaires.

Septembre 2013, **Effects of Shiatsu in the Management of Fibromyalgia Symptoms: A Controlled Pilot Study**

Journal of Manipulative and physiological therapeutics, pp 436-443

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0161475413001036>

Objectifs

Cette étude pilote avait pour but d'évaluer les effets potentiels du massage Shiatsu sur les symptômes des patients adultes atteints de fibromyalgie primaire, de proposer un protocole de traitement Shiatsu, de vérifier l'acceptabilité par les patients et d'évaluer la faisabilité d'une étude plus large.

Méthodes

Trente-quatre patients âgés de 33 à 62 ans ont été répartis en un groupe Shiatsu (SG ; n = 17), qui a reçu du Shiatsu sur tout le corps deux fois par semaine pendant 8 semaines, et un groupe témoin (n = 17), qui a reçu un livret éducatif. Les patients ont été évalués au début de l'étude et après 8 semaines. L'intensité de la douleur a été évaluée par l'échelle visuelle analogique, le seuil de douleur à la pression par dolorimétrie, l'anxiété par le State-Trait Anxiety Inventory, le sommeil par le Pittsburgh Sleep Quality Index, et l'impact des symptômes sur la santé du patient par le Fibromyalgia Impact Questionnaire. Le SG a également été interrogé sur les effets indésirables et son niveau de satisfaction.

Résultats

Après le traitement, le SG a présenté des différences statistiquement significatives ($P < 0,05$) pour les scores de changement de toutes les variables, à l'exception de l'état d'anxiété, par rapport au groupe témoin. Les changements en pourcentage relatif ont été considérés comme cliniquement pertinents pour l'échelle visuelle analogique (40,6 %), le seuil de douleur à la pression (76,4 %), l'indice de qualité du sommeil de Pittsburgh (34,4 %) et le questionnaire d'impact de la fibromyalgie (22,30 %). Aucun effet cliniquement pertinent n'a été observé pour l'anxiété après le traitement. Aucun effet indésirable n'a été signalé pendant le traitement, et environ 94% des patients se sont montrés satisfaits du Shiatsu.

Conclusion

Cette étude pilote a montré le potentiel du Shiatsu dans l'amélioration de l'intensité de la douleur, du seuil de douleur à la pression, de la qualité du sommeil et de l'impact des symptômes sur la santé des patients atteints de fibromyalgie. Le protocole de traitement Shiatsu proposé était réalisable et bien accepté par les patients.