

AIDE MEMOIRE: AUTOMASSAGE DES PIEDS.

Effleurage puis massage profond de la colonne vertébrale ; glisser l'index et le majeur entre le gros orteil et le 2^{ème} pour masser l'extérieur du gros orteil.

Scier sous la malléole interne jusqu'à l'espace entre le gros orteil et le 2ème

Scier sous la malléole externe jusqu'à l'espace entre le 4ème et le 5ème orteil (scier)

Masser profondément le dessus du pied : « la griffe »

Masser le tendon d'Achille ; le pincer.

Masser les malléoles par petits cercle pénétrants tout autour avec le bout des doigts.

Pincer rouler chaque orteil en visant l'angle inférieur des ongles ; « gymnastique » des orteils paire par paire ; les bisous, le tire-bouchon.

Ecarter les orteils en introduisant entre les orteils les 5 doigts de la main simultanément.

Masser toute la plante des pieds de plus en plus profondément .

Percuter toute la plante du pied avec le poing fermé (creux, bosses, bords) : insister sur les 3 points d'enracinement.

Fouetter le pied, de la cheville vers les orteils, avec les deux mains ; secouer le pied en tenant fermement la cheville (au-dessus des malléoles).

Repérer la crête tibiale et masser la face interne en remontant du bas vers le haut puis la face externe également du bas vers le haut.

Faire le « test du mollet » après l'avoir massé.

Terminer par la « posture secrète » !