

Massages sur soi-même et acouphènes

Témoignage d'une personne qui s'est massée elle-même

Le texte ci-dessous est tiré du témoignage d'une personne apparemment bien informée, sur un groupe de discussion ; nous ne pouvons cependant pas vous dire si cette méthode d'auto-massage est efficace :

« Cette méthode m'a été révélée par un thérapeute kinésiothérapeute très ouvert aux techniques récentes. Ayant comme hobby d'investir dans les médecines douces, j'analyse beaucoup.

Je constate que tous les exercices qui ont agi ont la particularité de reproduire une sorte de bruit dans l'oreille interne, comme si on marche sur du gravier, accompagné de sécrétions nasales qui descendent dans la gorge.

Ceci m'a permis d'optimiser les mouvements eu égard à mon ressenti propre, de telle sorte que j'ai éliminé tout mouvement ne produisant pas l'effet perceptible en profondeur. Je pense que cela permet une gymnastique de l'oreille interne, lui permettant de libérer des tensions et de faire circuler les liquides.



« Dans tous les cas, essayer d'improviser pour adapter le mouvement à votre ressenti. Changez la direction et la zone du mouvement pour obtenir le maximum de bruit interne.

- Se tirer les lobes des oreilles, surtout vers le bas

- Se masser fermement autour de la base de l'oreille, avec un doigt, en pressant le plus fort que vous pouvez supporter.
- Simuler un bâillement maximum et se masser les tempes avec tous les doigts. Il semble d'ailleurs que ce soit celui le plus près de l'oreille qui soit le plus efficace. Mais le massage de l'ATM (articulation temporo-mandibulaire) ne peut que faire du bien, parce qu'elle est directement liée à l'oreille interne.
- Se masser à la jonction du cou et de la mâchoire, à peu près au niveau des dents de sagesse. Le point exact est là où ça entraîne les bruits de fond d'oreilles.
- Avec les mâchoires serrées, faire fonctionner le muscle qui tire sur l'oreille interne, en faisant le bruit de gravier. C'est très facile de faire ça plusieurs fois par jour, même en conduisant, dans les transports en commun, en regardant la TV ou au travail.

« Faire ces exercices aussi longtemps et aussi souvent que ça vous chante, en s'arrêtant lorsque ça devient pénible.

« Ne pas insister si vous ressentez une douleur. Consultez alors un spécialiste. »

