

Au-delà du massage



LIVRET DES PROFESSIONNELLS DE L'ANDULLATION

**Mal de dos
Stress Fatigue Surmenage
Minceur localisée
Sportifs**

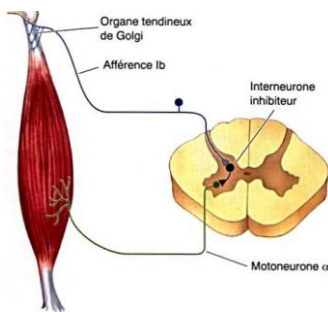
**HHP France
Avenue de Castelnaudary
31250 Revel
Tel : +33 (0)5 34 66 91 43
www.andullation.fr**

COMMENT AGIT L'ANDULLATION

Développée et fabriquée en Allemagne par la société HHP, l'andullation est une méthode de soin automatisée innovante, indolore et non invasive qui améliore et renforce les résultats obtenus classiquement chez de nombreux sujets, grâce à son Matelas de massage, seul dispositif de ce type validé médicalement.

L'andullation associe deux techniques complémentaires dans le but d'en potentialiser les effets et d'en renforcer les bénéfices pour l'organisme :

- Une action mécanique oscillo-vibratoire de 20 à 80 Hz par 21 générateurs
- Une action thermique par infrarouges courts (IR-A) générés par 6 groupes de LED



Principes de fonctionnement

Sous l'action d'une **stimulation vibratoire** globale du sujet, toutes les cellules du corps, et notamment musculaires et ostéo-articulaires vont ressentir cette vibration traduite sous forme de résonance cellulaire, différente d'un organe à un autre. On parle donc de résonance stochastique. Cette vibration transmise à toutes les cellules de l'organisme par le biais du système nerveux sera transformée en message biochimique témoignant de la réaction des cellules aux stimulations vibratoires.

A ces phénomènes mécaniques, s'ajoutent les **effets thermiques** des **infrarouges courts**. La chaleur douce et profonde engendre une activation de la microcirculation, une détente musculaire, une action analgésique par diminution des tensions des insertions musculo-tendineuses au niveau des différentes articulations, une facilitation de l'évacuation des médiateurs de l'inflammation, et une activation de la production d'ATP cellulaire.

Bénéfices :

- Favorise nutrition et détoxification cellulaires
- Augmentation du métabolisme et de la dépense calorique
- Régularisation du tonus musculaire
- Drainage et décongestion locale
- Détente et revitalisation globale de l'organisme

Indications de l'andullation

Ainsi, l'andullation permet non seulement une réduction des phénomènes douloureux de l'appareil locomoteur (squelette et membres), mais contribue aussi à la détente globale et à la revitalisation des organismes. Elle est donc indiquée :

- Dans le mal de dos
- Fatigue, stress et surmenage
- Récupération chez le sportif
- Amincissement localisé (ventre plat, cellulite)
- Circulation des membres inférieurs

Les contre-indications

- **Il n'ya pas de contre-indication à l'andullation** sauf situation pathologique aigue non stabilisée
- **Par principe de précaution, évitez :**
 - La grossesse
 - Les sujets porteurs de systèmes électriques à commande sans fil
 - Les sujets en crise de migraine

ANDULLATION ET MAL DE DOS



De plus en plus de personnes se plaignent de douleurs dorsales, et si le surmenage physique en est une cause bien connue avec le vieillissement et les traumatismes, la sédentarité est aussi paradoxalement une cause non négligeable de symptômes liés à la colonne vertébrale.

Mal de dos et arthrose

Une aggravation de l'évolution du processus de vieillissement naturel au niveau des vertèbres et/ou des disques intervertébraux est généralement la raison principale des plaintes et douleurs chroniques du dos (rachis). Ceci a des conséquences au niveau de la musculature paravertébrale souvent insuffisante par manque d'activités physiques et positions statiques prolongées, des vertèbres adjacentes, mais peut même entraîner une irritation et/ou une compression des racines nerveuses ou de la moelle épinière, déclenchant une irradiation douloureuse dans les membres.

Autres causes

Les séquelles de dystrophie de croissance vertébrale (Scheuermann, ...) ou de traumatisme même ancien ou de chirurgie du rachis même bien réalisée, les troubles de la statique (scoliose,...), les poussées de maladies inflammatoires (spondylarthrite, ...), la décalcification (ostéoporose, ...) sont autant de causes spécifiques de mal de dos pouvant s'associer aux causes précédentes.

Mal de dos et fibromyalgie

La symptomatologie douloureuse rachidienne non inflammatoire est associée à des une fatigabilité, des troubles de l'humeur et du sommeil. Il existe une amplification du signal douloureux par le cerveau. Sur le plan physiologique, certains auteurs évoquent des perturbations des mécanismes de régulation du métabolisme cellulaire, se traduisant par une production insuffisante d'énergie appelée ATP.

Conseils hygiéno-diététiques :

Prévention du dos : postures adaptées, exercices d'étirement, séances de relaxation, massages, renforcement de la sangle abdominale, réduction pondérale

Prise en charge chirurgicale :

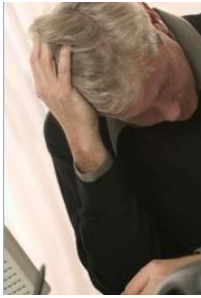
Lorsque des lésions au niveau des racines nerveuses et/ou des enveloppes autour de la moelle épinière, ou de la queue de cheval, sont installées avec des troubles moteurs et/ou sensitifs (comme un début de paralysie par exemple), la chirurgie peut se révéler indispensable

Place de l'andullation

1. Par son action de **massage oscillo-vibratoire**, l'andullation contribue détendre tout le système ostéo-musculaire, et redonner souplesse et amplitude articulaires en réduisant les symptômes douloureux
2. Par son action de **thermothérapie** liée aux infrarouges A, l'andullation contribue à favoriser le travail circulatoire et donc la nutrition et la détoxification cellulaire
3. Mais aussi, l'andullation permet d'augmenter la **production d'énergie (ATP)** par les cellules et donc le métabolisme général de l'organisme, permettant une action en profondeur sur l'organisme

Ainsi, quelle qu'en soit la cause, l'action globale de l'andullation (physique, relaxante et énergétique) permet de réduire la symptomatologie liée à la souffrance du rachis, en complément des traitements classiques, et de manière douce.

ANDULLATION ET STRESS



Dans un environnement considéré par nos contemporains comme de plus en plus stressant, l'andullation se révèle être une technique très efficace pour à la fois relaxer les personnes physiquement et mentalement, et en même temps contribuer à leur redonner le tonus nécessaire à leurs activités quotidiennes.

Le stress

Dans son acception actuelle, le stress est considéré non comme une maladie ou un handicap, mais comme un outil permettant aux espèces vivantes dont l'homme de pouvoir ou non s'adapter à des situations de changement. Chez l'homme, à partir de réactions biochimiques et hormonales, le stress se traduit alors par des attitudes psycho-comportementales plus ou moins efficaces et éventuellement une souffrance plus ou moins forte selon le vécu de la situation et selon la personne. En cas d'échec de l'adaptation, d'impossibilité de supprimer le stress, le sujet bascule alors dans une souffrance chronique aux formes très variables.

Les conséquences du stress non géré

Elles peuvent toucher toutes les sphères de l'organisme avec la fatigue comme dénominateur commun : appareil ostéo-musculaire (tensions, inflammations), respiratoire (troubles respiratoires), cardio-vasculaire (douleurs cardiaques, hypertension), système nerveux (déprime, nervosité), sphère digestive (troubles du transit, douleurs...), etc.

Conseils hygiéno-diététiques :

- Prévention du dos : postures adaptées, exercices d'étirement, ...
- Adopter une alimentation saine, riche en fibres (fruits et légumes) et faible en matières grasses (notamment saturées)...
- Pratiquer une activité physique régulière de 30' par jour, (marche, course légère, natation, gymnastique)...
- S'accorder de vrais moments de détente et de récupération...

Conseils psycho-émotionnels :

- Mettre en place une stratégie de gestion des situations stressantes centrée sur l'action
- Apprendre à gérer ses émotions

Place de l'andullation

- Par son action de **massage oscillo-vibratoire**, l'andullation contribue à détendre tout le système ostéo-musculaire, et redonne souplesse et amplitude articulaires
- Mais aussi à apaiser la tension émotionnelle négative qui accompagne les situations de stress
- Par son action de **thermothérapie** liée aux infrarouges A, l'andullation contribue à favoriser le travail circulatoire et donc la nutrition et la détoxification cellulaire
- Mais aussi, l'andullation permet d'augmenter la **production d'énergie (ATP)** par les cellules et donc le métabolisme général de l'organisme, permettant de dynamiser le tonus global du sujet

Ainsi l'andullation agira de manière globale sur l'organisme stressé, non seulement dans un but de détente mais aussi de régénération de l'énergie globale.

ANDULLATION ET MINCEUR



En complément d'une diététique adaptée et d'une activité physique régulière et suffisante, l'andullation se révèle être une technique utile dans l'amincissement localisé.

La prise de poids

La prise de poids ou surcharge pondérale se définit comme l'augmentation des réserves lipidiques stockées dans les zones de tissu adipeux, c'est à dire l'augmentation de la masse grasse. Les principales causes incriminées sont à la fois à une alimentation déséquilibrée (quantitativement et qualitativement), et une activité physique insuffisante (sédentarité). Chez les hommes, la localisation est plutôt au niveau de l'abdomen (androïde) ; chez les femmes, au niveau des cuisses et des fesses (gynoïde).

La cellulite

La lipodystrophie se caractérise par une hypertrophie localisée du tissu adipeux consécutive à l'augmentation du contenu grasseux (acides gras) des adipocytes et un cloisonnement accentué entre ces adipocytes par de fibres conjonctives peu extensibles, entraînant un ralentissement circulatoire et des phénomènes plus ou moins douloureux au palper. Elle n'est pas une maladie et n'a aucune conséquence sur la santé et peut être isolée (cellulite chez une femme maigre) ou associée à une surcharge pondérale.

Le « gros ventre »

Il existe 3 raisons d'avoir une augmentation du volume abdominal, souvent associées entre elles :

- Epaissement du tissu adipeux sous-cutané comme dans la surcharge pondérale
- Relâchement musculaire des abdominaux (grands droits et surtout obliques) jusqu'au ventre de batracien
- Ballonnement intestinal et troubles du transit (aérocolie, constipation)

Conseils hygiéno-diététiques :

- Adopter une alimentation saine, riche en fibres (fruits et légumes) et faible en matières grasses (notamment saturées)
- Pratiquer une activité physique régulière, de type aérobie (marche, course légère, natation, gymnastique...)

Conseils locaux :

- Défibroser le tissu conjonctif pour rétablir la circulation locale
- Favoriser la vidange des adipocytes et le déstockage de tissu grasseux
- Accélérer l'évacuation par la circulation du contenu des adipocytes
- Aider à reconstituer du tissu musculaire

Place de l'andullation

- Par son action de **massage oscillo-vibratoire**, l'andullation contribue localement à défibroser le tissu adipeux, déstocker les adipocytes et évacuer leur contenu, mais aussi à réveiller le tonus musculaire (abdominaux et intestinaux).
- Par son action de **thermothérapie** liée aux infrarouges A, l'andullation contribue à favoriser le travail circulatoire et donc l'élimination des déchets du métabolisme.
- Mais aussi, l'andullation permet d'augmenter la **production d'énergie (ATP)** par les cellules et donc le métabolisme général de l'organisme, permettant de brûler plus de calories.

Ainsi l'andullation agira de manière synergique sur les différentes composantes intervenant dans la surcharge localisée (cuisses, fessiers, ventre) pour une action minceur complémentaire des mesures générales hygiéno-diététiques.

ANDULLATION ET SPORT



Quel que soit le niveau de pratique sportive, amateur ou haut niveau, l'andullation a montré tout son intérêt dans la récupération après effort ou en fin de saison, en complément des règles hygiéno-diététiques classiques.

La récupération

La récupération chez le sportif est une phase qui se distingue du simple repos par l'activité de reconstruction rendue nécessaire du fait des conséquences de la pratique sportive.

Conséquences de la pratique sportive

- Physiologique : augmentation de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle, augmentation de la fréquence respiratoire, augmentation du débit sanguin, hyperthermie avec sudation
- Biologique : augmentation des lactates sanguins, diminution du glycogène musculaire, déséquilibre ionique et métabolique, altération des cellules musculaires
- Psychologique

Les deux phases de la récupération

- La récupération immédiate
- La récupération tardive

Les objectifs sont : à court terme la détoxification, puis la reconstitution des réserves énergétiques, et enfin la régénération des constituants de l'appareil locomoteur, la récupération ou maintien du poids de forme, le rétablissement ou maintien du tonus mental

Conseils hygiéno-diététiques :

- Réhydratation avec des boissons minérales pour leurs apports ioniques
- Alimentation d'abord lacto-végétarienne, riche en fibres (fruits et légumes) et faible en matières grasses (notamment saturées), puis plus énergétique (sucres complexes)
- Pratiquer une activité physique modérée dite de « décrassage »

Conseils locaux :

- Massages
- Hydrothérapie : balnéothérapie, hydromassages

Place de l'andullation

1. Par son action de **massage oscillo-vibratoire**, l'andullation contribue à lutter contre l'ankylose articulaire et les contractures musculaires
2. Par son action de **thermothérapie** liée aux infrarouges A, l'andullation contribue à favoriser le travail circulatoire et donc l'élimination des déchets du métabolisme sportif
3. Mais aussi, l'andullation permet d'augmenter la **production d'énergie (ATP)** par les cellules et donc de dynamiser le tonus global du sujet

Ainsi l'andullation contribuera avec les mesures générales hygiéno-diététiques à accélérer la récupération chez le sportif dans le respect des mécanismes physiologiques naturels, tant sur le plan de la détoxification que de la reconstruction des ressources.

ANDULLATION ET CIRCULATION

Jambes lourdes ? Rétention d'eau ? Mauvaise circulation ? Vos jambes vous font souffrir et manquent de légèreté. Ici, on retrouve plus que jamais la sédentarité si ce n'est comme cause mais sûrement chaque fois comme facteur aggravant.

La mauvaise circulation veineuse

Près de la moitié des françaises de plus de 40 ans souffrent aujourd'hui d'insuffisance veineuse, qui peut donner lieu à des complications : varices, ulcères, phlébites, etc. La mauvaise circulation veineuse des membres inférieurs traduit un retour insuffisant du sang vers le cœur, et lors de la station debout, surtout immobile, le sang va redescendre vers les pieds, provoquant divers symptômes : lourdeur et crampes (surtout la nuit), impatiences, fourmillements, démangeaisons, chevilles gonflées en fin de journées (œdème).

L'œdème

L'œdème est la conséquence du passage excessif d'eau et de sel des vaisseaux vers le tissu interstitiel qui les entoure, ne pouvant être réabsorbée par le système veino-lymphatique. L'œdème lié au dysfonctionnement du système veineux est souvent mou, chaud, « prenant le godet » (marque qui reste après la pression du doigt), aggravé en position debout. L'œdème lié au dysfonctionnement du système lymphatique est plutôt ferme, froid, stable, ne prenant pas le godet.

Les varices

Ici, les veines superficielles se dilatent, perdent leur élasticité et leur paroi son pouvoir de contraction. Les valvules à l'intérieur des veines s'écartent, laissant le sang redescendre vers les pieds, et cette pression du sang aggrave la dilation des veineuse et les varices se constituent.

La prise en charge de la circulation des membres inférieurs

Conseils hygiéno-diététiques :

- Lutte contre la sédentarité : la marche avec des chaussures à talons larges et ne dépassant pas 4 cm de hauteur, dont la semelle résiste à la torsion, 30' par jour d'un pas soutenu
- Éviter la chaleur, et rafraîchir les jambes par des douches fraîches la sédentarité
- Lutter contre l'excès de poids, la constipation...
- Surélever les pieds du lit modérément
- Porter des bas de confort si nécessaire
- Les massages de jambes : dès la saison chaude, lorsque les jambes sont pesantes, douloureuses, prendre soin de les masser, matin et soir avec une crème apaisante

Place de l'andullation

1. Par son action de **massage oscillo-vibratoire**, l'andullation contribue à relancer le tonus vasculaire et donc contribue à faciliter la circulation
2. Par son action de **thermothérapie** liée aux infrarouges A, l'andullation favorise le travail cellulaire et notamment de détoxification au niveau de tissus particulièrement surchargés
3. Mais l'andullation permet aussi d'augmenter la **production d'énergie (ATP)** par les cellules et donc le métabolisme général de l'organisme, permettant une action en profondeur sur l'organisme

Ainsi, dans le cadre de troubles circulatoires des membres inférieurs avec notamment rétention, l'action globale de l'andullation se fait tant sur les symptômes fonctionnels (douleurs) que physiques (gonflement).

ETUDES SUR L'ANDULLATION

Bien-être

629 sujets sans pathologie déclarée ont été inclus dans une étude sur les effets « bien-être » de l'Andullation : l'étude montre très clairement que la thérapie par andullation avec le matelas de massage médical HHP a une influence très positive sur le bien-être général de l'utilisateur,
Source : Prof. Alexander Woll, Markus Graf, B.A. Peter Ewig, B.A. Universiteit Karlsruhe

Mal de dos

99 patients souffrant de maux de dos chroniques (plus de 6 mois) imputés à des affections dégénératives de la colonne vertébrale ont été évalués dans le cadre d'une étude multicentrique sur les effets de l'Andullation. La thérapie par andullation a permis une diminution sensible des maux de dos et des crampes musculaires. De même, une diminution de la prise d'anti-douleurs a été constatée. Une amélioration de l'humeur et une augmentation du bien-être subjectif ont pu être remarquées auprès de la grande majorité des patients traités.

Source : Dr. med. Claus Oberbillig Spécialiste en orthopédie, (Wiesbaden), Dr. med. J. Mortier Clinique universitaire orthopédique (Francfort), Dr. med. Tiberius Matcau (Kadelburg) , Dr. med. Stephan Müller (Gelnhausen)

Stress

500 personnes ont été soumises à une étude portant sur l'influence du stress sur le système nerveux végétatif sympathique et parasympathique, et ont constitué le groupe cible de l'étude de l'effet thérapeutique par andullation sur les paramètres physiologiques connus du stress. Après 15 minutes d'Andullation, des réductions de stress extrêmement significatives ont été constatées.

Source : Institute for Medical Research (Lausanne) Pr Nazarof et coll.

Sport et plongée

Après une plongée à 25 mètres pendant 20 minutes, les plongeurs ont bénéficié d'une séance de 15 minutes d'Andullation. Les chercheurs ont alors pu observer une très nette réduction de la production des bulles de décompression chez ces plongeurs, ce qui permet de réduire considérablement le risque d'accident de décompression.

Source : Professeur Costantino Balestra, Vice Président de DAN Europe Research and Education et Docteur S.Deneweth

Minceur et ventre plat

Des scientifiques ont calculé que la quantité d'énergie (ATP) que l'on fabrique dans les générateurs d'énergie de toutes nos cellules (les mitochondries) grâce aux séances d'andullation, est équivalente à l'énergie (ATP) que l'on produirait durant une promenade de 10 kilomètres ou pendant une heure de sport.

Source : Institute for Medical Research (Lausanne) Pr Nazarof et coll.

Circulation

10 patients souffrant d'un membre inférieur œdémateux ont été traités par Andullation comparativement à un groupe de 10 autres souffrant de la même pathologie mais traités par un matelas placebo (sans vibration ni infrarouges).

Les séances d'andullation réduisent nettement la sensation de douleur subjective des patients. Les paramètres physiologiques mesurables objectivement (mobilité de l'articulation du genou, dimension et volume du membre inférieur) sont également influencés très positivement par le massage par andullation.

Source : Florian Klein, prof. Dr. Hanno Felder Europa Fachhochschule Fresenius University of Applied Sciences, Offenbach

ENQUETES D'EFFICACITE

Une étude multicentrique conduite en Allemagne sur près de 100 personnes a montré après 5 à 10 séances d'Andullation de 15' par jour :

- Une réduction des douleurs et contractures dorsales
- Une action bénéfique sur l'humeur et les troubles du sommeil
- Une diminution de la prise d'antalgiques
- Une amélioration dans les activités de soulèvement de charges lourdes
- Une amélioration dans la pratique du sport

Une influence positive sur la conservation de la capacité de travail et/ou l'exécution d'activités journalières régulières

*Source : Dr. med. Claus Oberbillig Spécialiste en orthopédie, (Wiesbaden),
Dr. med. J. Mortier Clinique universitaire orthopédique (Francfort), Dr.
med. Tiberius Matcau (Kadelburg) , Dr. med. Stephan Müller (Gelnhausen)*

Une autre étude allemande menée sur 40 sportifs souffrant de lombalgies non spécifiques a montré la supériorité de l'andullation sur le massage manuel :

- Diminution de la sensation de douleur subjective lombaire
- Amélioration de la mobilité de la colonne vertébrale
- Diminution des contractures des muscles dorsaux
- Stimulation du système circulatoire

Source : Dr. Roland Stutz, SPOREG Centre de Rééducation (Offenbach)

Enfin, les enquêtes de satisfaction réalisées auprès des utilisateurs montrent que :

- 93% d'entre eux disent d'avoir moins mal au dos pendant au moins 6 heures après la séance
- 97% d'entre eux se sentent globalement détendus après la séance
- 99% d'entre eux en recommandent l'utilisation autour d'eux

Enquête menée auprès de 1 189 clients de HHP du 10/04/08 au 04/06/08

AVANTAGES DE L'ANDULLATION

L'implantation de l'Andullation chez les kinésithérapeutes comme chez les professionnels du sport et de la récupération est un atout non négligeable qui leur apporte une solution peu onéreuse, efficace et simple d'installation comme d'utilisation et d'entretien.



ORIGINALITE

L'ANDULLATION est un concept de soin unique en son genre associant une action mécanique oscillo-vibratoire de 20 à 80 Hz par 21 générateurs et une action thermique par infrarouges courts (IR-A) générés par 6 groupes de LED.

Son action à la fois profonde et superficielle sur les récepteurs nerveux, comme sur la circulation et les fibres musculaires offre une action globale de détente et de régénération tant physique que mentale.

SECURITE

L'ANDULLATION fait appel à des matériels et techniques éprouvés et brevetés, testés en milieu médical.

De conception et fabrication allemandes, des dizaines de milliers de clients satisfaits bénéficient du fait que la fabrication ne s'effectue qu'en Allemagne, ce qui garantit la plus grande qualité possible, conformément à la législation allemande. Le matelas de massage à oscillations HHP est le seul produit éprouvé dans le domaine du massage par oscillations avec émission d'une chaleur profonde infrarouge. Pour vous, cela signifie une utilisation en toute sécurité de notre matelas de massage.

SUR MESURE

La programmation permet une grande souplesse dans le choix des protocoles de soins, offrant un véritable sur-mesure tant en durée, intensité qu'au niveau des zones d'action.



LES AVANTAGES

- Soin innovant, naturel et complet
- Optimisation du fonctionnement du centre
- Peut être proposé à la carte ou en cure
- Utilisable associé à d'autres soins
- Simplicité et souplesse d'installation
- Grande sécurité d'emploi
- Maintenance et gestion cabine réduites au minimum
- Excellent rapport qualité/prix
- Pouvant s'amortir rapidement