main ou la pulpe des doigts sur la région que l'on veut masser. Il se fait dans tous les sens, de haut en bas, de bas en haut ou circulairement. Dans la majorité des cas, il ne porte que sur des points assez limités des téguments, au niveau d'une entorse, par exemple, d'une arthrite ou d'une fracture. On se sert alors de la face palmaire du pouce que l'on promène circulairement sur la région malade pour gagner peu à peu les parties voisines. Quand la sensibilité est exaltée, comme dans une entorse récente, le pouce doit à peine toucher la peau, et ce n'est que lorsque l'hyperesthésie a disparu lorsque le patient a repris confiance et qu'il s'aperçoit qu'il peut supporter le contact de la main du masseur, c'est alors qu'on arrive à l'effleurage vrai, pour terminer même par du pétrissage. Il faut donc toujours commencer le massage par des manipulations douces, qui ont pour but de tranquiliser le malade et d'établir une sorte de sympathie physique et morale entre l'opérateur et lui. Par conséquent, le masseur doit avoir la main relativement chaude, pour ne pas causer d'impression désagréable.

Après l'effleurage, vient la *friction* vraie, qui se pratique soit avec la main seule, soit avec un corps intermédiaire qui en augmente l'action, tel qu'un gant de laine ou de crin ; on l'appelle friction sèche, quand elle est faite avec la main ou avec un gant sans autre intermédiaire, et friction humide, quand on y ajoute un liquide quelconque, alcool, eau de Cologne, etc. Elle doit toujours être faite de haut en bas, c'est-à-dire dans une direction centrifuge.

Contrairement à ce qui se passe pour la friction, on a l'habitude de faire le *pétrissage* de bas en haut, dans le sens de la circulation veineuse. On estime que l'on fait ainsi rentrer dans le torrent circulatoire les matériaux de dénutrition et les exsudats pathologiques dont on veut débarrasser les tissus.

Le pétrissage se pratique le plus souvent avec la face palmaire du pouce, ou bien, lorsqu'il faut déployer une grande force, avec le talon de la main. Il consiste dans des pressions et des mouvements de circumduction et de latéralité. Lorsqu'il s'adresse aux muscles, on doit suivre avec le pouce les espaces intermusculaires, puis saisir le muscle lui-même entre le pouce et les autres doigts et le malaxer de son extrémité périphérique à son extrémité centrale. La *malaxation* n'est en effet qu'une variété de pétrissage, qui se pratique principalement sur les tissus mous. Quand le massage doit se faire sur des masses musculaires volumineuses, on combine le pétrissage et la malaxation dans un mouvement analogue à celui qu'on ferait pour exprimer l'eau d'une éponge qui s'imbiberait sans cesse.

Dans le *massage à frictions*, nom impropre d'ailleurs, on alterne le pétrissage local avec le pétrissage ascendant. Quant au *foulage*, à la *pression*, au *sciage* et au *pincement*, ils sont d'un usage très