

Massage ter bevordering van de slaapkwaliteit

Inleiding

In Nederland heeft 20 tot 30% van de volwassenen last van slaapproblemen, waarvan slechts 10 tot 15% hiervoor een arts raadpleegt. Slaapproblemen komen vaker voor bij vrouwen en nemen toe bij het ouder worden (12,16). Slaapproblemen kunnen gevolgen hebben voor de kwaliteit van leven door bijvoorbeeld vermoeidheid overdag, het minder goed om kunnen gaan met stress, verstoring van het cognitief functioneren en het minder goed functioneren van het immuunsysteem (6). Als de slaapproblemen ernstig van aard zijn en het veranderen van slaapgewoontes niet werkt, wordt de oplossing momenteel vaak gezocht in het gebruik van slaapmiddelen. Mensen kunnen echter afhankelijk worden van deze slaapmiddelen en bovendien kunnen slaapmiddelen bijwerkingen hebben (16). Het gebruik van massages kan mogelijk een veel betere oplossing zijn voor mensen met slaapproblemen. De vraag is daarom: helpt massage tegen slaapproblemen en kan het de slaapkwaliteit verbeteren?

Slaap

De slaap kan verdeeld worden in twee onderdelen: de REM (Rapid Eye Movement)-slaap en de non-REM-slaap (2,16). Deze twee onderdelen vormen samen een slaapcyclus van ongeveer 90 minuten die ongeveer vier tot vijf keer per nacht doorlopen wordt. De non-REM-slaap is onder te verdelen in drie stadia met toenemende diepte van slaap. Diepe slaap (stadium 3 van de non-REM-slaap) komt vooral voor in het eerste deel van de nacht en de REM-slaap vooral in het laatste deel. Tijdens deze REM-slaap, en dus het laatste deel van de slaap, droomt men vaak. Er is niet één standaard waaraan men moet voldoen om voldoende slaap te hebben. Sommige mensen hebben genoeg aan zes uur slaap, terwijl anderen minstens negen uur slaap nodig hebben. Slaapproblemen worden dus vooral gerelateerd aan het dagelijks functioneren. Wel staat vast dat de diepe slaap het meest essentieel is voor het herstel van de hersenen en dat te weinig diepe slaap zorgt voor een verminderd dagelijks functioneren (2,16).

Mogelijke oorzaken

Bij de verschillende oorzaken van slaapproblemen moet onderscheid gemaakt worden in predisponerende, uitlokkende en onderhoudende factoren. Onder de predisponerende factoren vallen de oorzaken die het gevolg zijn van een verslechterde lichamelijke toestand zoals ziekte. Uitlokkende factoren voor slaapproblemen zijn bijvoorbeeld een slechte slaaphouding, stress/piekeren, bijwerkingen van medicatie of bepaalde omgevingsfactoren.