



5 mythes over massagetherapie

Het gaat niet alleen om je spieren!

Hoe lang genieten mensen al van massages? Al eeuwen! Bewijzen zijn te vinden in Egyptische graven en oude Chinese medische teksten.

Hedendaagse massagetherapeuten manipuleren weefsel om diepe ontspanning te bereiken en genezing te bevorderen. Door vakkundig aan raken en druk uit te oefenen, helpen zij bij de behandeling van blessures en gezondheidsproblemen en bevorderen zij het welzijn.

Maar sommige mythes over massagetherapie blijven bestaan. Hieronder worden enkele misvattingen weerlegt:

Mythe 1: Een massage is een massage - het maakt niet uit waar je heen gaat

Feit: Alle massage dienen een doel. Ontspanningsmassage doet precies dat wat het zegt; de bedoeling is om je geest en lichaam te ontspannen. Dit wijkt af van bijvoorbeeld Sportmassage wat binnen een fysiotherapiepraktijk of sportcomplex wordt gegeven door gediplomeerde professionals die zijn opgeleid om blessures te vinden en zich daarop te richten.

Je kunt bijvoorbeeld binnenkomen met rugpijn en erachter komen dat het probleem begint in je enkels. Sportmassage bevordert de genezing en kan, in combinatie met hulp van andere medische professionals zoals Fysiotherapeuten en Sportartsen, de resultaten van uw behandeling verbeteren.

Mythe 2: Massagetherapie heeft vooral betrekking op de spieren

Feit: Massage doet meer dan alleen spieren manipuleren. Massage kan verkrampde delen van de fascia, een naadloze bindweefsellag die spieren, botten en organen verbindt, oprekken. Massage kan met de hand vloeistoffen in beweging brengen om gewrichten losser te maken, zwellingen te verminderen en het bewegen makkelijker maken. De vochtophoping in gewrichten kan worden verminderd, waardoor zwelling en pijn afnemen. Massage kan ook de lymfestroom verbeteren - een vloeistof die normaal door het lichaam stroomt om infecties te bestrijden - door pijnlijke zwellingen te verminderen. Massage kan de bloedsomloop bevorderen, waardoor voedingsstoffen en afvalstoffen door het lichaam worden verplaatst en de genezing wordt versneld.

Mythe 3: De effecten van massage zijn tijdelijk

Feit: Een goede massagetherapeut doet meer dan tijdelijke pijntjes en kwaaltjes aanpakken. Hij of zij wil dat je zo comfortabel mogelijk voelt nadat de effecten van de massage zijn uitgewerkt.

Spieren hebben een lang geheugen. Als je ze in een ongemakkelijke positie houdt - zoals je nek voorover buigen om op je werk naar een computer te kijken - kan deze spanning opbouwen binnen de spiergroepen. Dit veroorzaakt spanning in nek en schouders, pijn in de bovenrug en soms gevoelloosheid en tintelingen in de handen. Door regelmatig een massage te nemen, kan een therapeut uw pijnpatronen aanpakken en spieren eventueel opnieuw trainen om de lichaamsmechanica en lichaamshouding te verbeteren.

Mythe 4: Massages kunnen migraine niet verminderen

Feit: Massagetherapie is een aanvullende behandeling voor migrainehoofdpijn. Door druk uit te oefenen op triggerpoints in de nek, schouders, het hoofd en zelfs het gezicht, kan men spierspanning loslaten en pijnsignalen verminderen die naar migrainegebieden verwijzen. Massage kan spanning van spieren verminderen, wat op ook voor minder druk op de bloedvaten zorgt. Dit helpt mee in het verminderen van de symptomen van migraine, zoals ernstige hoofdpijn, visuele stoornissen, misselijkheid en lichtgevoeligheid.

Mythe 5: Onderbreek een therapeut niet tijdens een massage, zelfs niet als het pijn doet

Feit: Zeg wat je te zeggen hebt! Je kunt je onprettig voelen terwijl een massagetherapeut diepe druk uitoefent om een "knoop" in het spierweefsel los te maken. Gevoel van ondraagbare pijn mag niet tijdens sessie aanwezig zijn. Dus aarzel niet om met je massagetherapeut te praten over iets dat te pijnlijk is. Je masseur of masseuse zal dit willen weten en de nodige aanpassingen maken. Bij een te pijnlijke behandeling is juist het tegenovergestelde het resultaat. Je gaat meer gespannen weg dan dat je gekomen bent. En dat is niet de bedoeling.