

Massage: een ondergewaardeerde interventie

Tekst:
Marjam
Overmars

"Tijdens het masseren vertellen patiënten makkelijker hun verhaal."

“Ja, helemaal mee eens. Ik kijk op twee manieren naar massage: als middel om te communiceren en puur biomechanisch, namelijk om triggerpoints te vinden.

Ik gebruik massage zelf vaak als middel voor communicatie, met name bij stressklachten. Als fysiotherapeut zijn we een van de weinige zorgverleners die tijdens de behandeling patiënten geïmpasseerd mogen aanraken, en dat kun je goed gebruiken om met iemand op hetzelfde level te komen. Zes van de tien mensen die bij mij komen met nek- en schouderklachten en ook wel lage rugklachten, hebben last van onderliggende stress. Vraag je ze er direct naar, face tot face, dan klappen ze vaak dicht en schieten in de weerstand. Maar zodra je massiert, praten mensen veel makkelijker. Je moet er wel doelbewust mee bezig zijn, is mijn ervaring. Zomaar wat vragen zonder massage werkt niet, maar zomaar masseren zonder gesprek werkt ook minder goed. Het praten is een voorwaarde om goede resultaten te behalen. Neem bijvoorbeeld die nek- en schouderklachten. De oorzaak is vaak een opeenstapeling van stress. Ik mobiliseer dan eerst met manuele therapie, en ga vervolgens het spierweefsel aanpakken, terwijl ik ondertussen vraag hoe het met de patiënt gaat. Je ziet dan tijdens de massage de spieronus afzakken, echt frappant. Op het moment dat mensen dingen voor zichzelf op een rijtje zetten, treedt de ontspanning in.

Daarnaast is er ook het puur biomechanische gedeelte. Ik behandel triggerpoints met dryneedling. Om die triggerpoints in de spieren te zoeken moet je voelen en palperen, daar heb je een stukje massagetechniek voor nodig. Ik vind het altijd weer mooi om daadwerkelijk een hard gedeelte in de spier te vinden die reïened pijn kan geven naar andere gebieden. De pijnklacht kun je vervolgens beïnvloeden met een naaldje. Met de vingers kan ook, maar dat duurt wat langer.”



Bart Witterman (52) is fysiotherapeut, manueel therapeut (MRT), master manuele therapie en praktijkhouder in Haarlem.



Marcel Lens (49) is fysiotherapeut en manueel therapeut, oprichter en directeur van het Harniscentrum in Amstelveen.

"Massage is essentieel, maar het moet wel een doel hebben."

“De stelling is zeker waar. Massage is een essentieel instrument om contact te maken met degenen die je behandelt. Natuurlijk moet je niet masseren om het masseren, het moet wel een doel hebben. Icazelf masseer eerlijk gezegd niet veel, maar als het nodig is, kan ik het wel. Ik vind het dan ook geen goede zaak dat massage geen standaard onderdeel meer is van het lesprogramma van de opleiding fysiotherapie. Ik vind het verbazingvol om te zien hoe de handen van niet afgestudeerden 'verkeerd' staan bij het aanraken van een patiënt. Ze zijn - de goeden daargelaten - niet gewend om op een natuurlijke manier contact te maken met mensen. Als ze een schouder of been beetpakken, zie je ze moeite doen om een bepaalde technische handeling uit te voeren. Maar het voelen, het voelen waar het werkelijk om gaat, dat ze die vaardigheid niet beheersen, dat is erg.

Je moet kunnen voelen wat er in het lichaam aanwezig is. Als mensen nerveus zijn, of bang om aangeraakt te worden, dan doe je een stapje terug en neem je niet meteen een bepaald lichaamsdeel onder handen. Daarnaast kun je voelen hoe het zit met een blessure, zwelling, hematoom of scheurtje. Ik ben er meer voor dat je een zwelling behandelt met je handen dan met een apparaat.

Maar aan de andere kant moet je niet zomaar gaan masseren om de pijn of spanning uit een spier te halen. Vaak is spierspanning secundair en moet je weten wat erachter zit. Kortom: masseren is onmisbaar, maar je moet wel weten waar het een toegevoegde waarde heeft. Die vaardigheid moet je beheersen. Tegenwoordig worden fysiotherapeuten meer opgeleid als coach dan als fysiek behandelaar. Natuurlijk heeft iedere periode en generatie zijn eigen kwaliteiten, maar het is wel mooi als je generatierend bezig kunt zijn.”

"Veel patiënten gaan uit onvrede naar sport-masseurs."

“Ik ben het met de stelling eens, die zelfs versterkend is dan het klinkt. Toen het genootschap op de opleidingen fysiotherapie naar het 'hands off' principe gingen, waarbij de fysiotherapeut als coach fungeert, is een groot deel van ons vak prijsgegeven. Door protocollering is het belangrijker geworden dat er wat gebeurt, dan wat er gebeurt. Als je het protocol maar volgt, wordt je door verzekeraars erkend, maar wat je doet in de praktijk interesseert eigenlijk niemand meer. Massage is een intensieve opleiding. Je leert allerlei structuren onderkennen in het lichaam, je voelt facies, zenuwen, bloedvaten, pezen, noem maar op. De behandeling met massage is een soort anatomie in vivo. Je kunt er zowel mee diagnosticeren als behandelen. Ik merk aan stagiaires die ik de laatste jaren in de praktijk heb gekregen, dat ze niets afweten van de samenhang in het lijf. Wat ze weten van structuren is maar heel globaal. Door het probleemgestuurd onderwijs is het hele functionele aspect verloren gegaan.

Tegelijkertijd is het vak 'waarnemen en behandelen', wat vroeger betekende: kijken naar mensen, zien wat er in een lichaam speelt, ook minimaal geworden. De moderne fysiotherapeuten hebben standaard oefeningen: bij een tenniselbow of arthroscoopie van een knie hoort dat en dat programma. Maar als een patiënt een keer anders reageert, wordt het een probleem. Dat zie ik in de praktijk, want dat zijn mijn patiënten.

Ik masseer nauwelijks meer, maar het vak heeft mij absoluut gevormd. Sportmasseurs gaan terrein winnen van de fysiotherapie. Want veel patiënten gaan uit onvrede toch op zoek naar massage. Sportmasseurs die niet hebben geleerd om klachten en beperkingen te behandelen worden zodoende opgezadeld met problemen die bij de fysiotherapie thuishoren. We geven ons vak weg en maken onszelf overbodig. Onze skills en vaardigheden gaan verloren.”



Hans Vuurmans (57) is manueel therapeut, gastdocent St. School voor Manuele Therapie Utrecht en praktischeleenaar Manuele Therapie BAAT (Bewegingsanalyse, advies en therapie) in Nederhorst den Berg.

"Ik zal altijd pleiten voor massagelessen in het curriculum."

“Massage is zeker ondergewaardeerd. Ik heb wel recht van spreken, want ik heb jarenlang massagelessen gegeven op de opleiding - ik ben een van de oudgedienden die met de klassieke massage op de modernere vormen van lesgeven is overgegaan.

Het vervelende is dat massage als een passieve therapie wordt gezien, zo van: de blessure herstelt vanzelf wel, en ondertussen amuseer je de patiënt een beetje. Als je het op die manier inzet, heeft het inderdaad weinig zin. Massage kan juist een heel actieve rol van de patiënt vragen, zeker als je het toepast in de hoek van de psychosomatiek, gedragstherapie en onbegrepen klachten. Ontspanning door massage vraagt activiteit door de bewustwording. Wanneer de patiënt zich bewust is van de ontspanning, kun je hem leren dit te herkennen en ook bij zichzelf op te roepen.

Dit alles is natuurlijk afhankelijk van de behandelaar en de keuzes die hij maakt, en tevens van de persoonlijkheid van de patiënt. De een voelt zich prettiger bij aanraken dan de ander. De vele variabelen maken wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van massage lastig, hoewel er nu wel onderzoeken zijn die aantonen dat massage het herstel van spieren bevordert en invloed heeft op het vegetatieve zenuwstelsel.

Als docent heb ik de massagelessen altijd gebruikt om studenten te leren elkaar goed aan te raken als onderdeel van de non-verbale communicatie. Een 'verkeerde' aanraking is wanneer je iemand onduidelijk aanraakt zonder dat hij weet wat de bedoeling is. Dan gaan er alarmbellen rinkelen. Fysiotherapeuten moeten veel weefsels kunnen palperen, en als je dat op een duidelijke manier doet - en dat kun je leren - is het onduidelijk voor de patiënt. Daarom alleen al zal ik altijd pleiten voor massagelessen in het curriculum, naast het leren toepassen, als zinnvolle interventie.”



Tom Visser (60) is fysiotherapeut, haptoloog en docent fysiotherapie tot 1 februari 2012 en tot voor kort praktijkhouder.

eerde interventie"

"Veel patiënten gaan uit onvrede naar sport-masseurs."

“ Ik ben het met de stelling eens, die zelfs verstrekkender is dan het klinkt. Toen het genootschap en de opleidingen fysiotherapie naar het 'hands off' principe gingen, waarbij de fysiotherapeut als coach fungeert, is een groot deel van ons vak prijsgegeven. Door protocollering is het belangrijker geworden dát er wat gebeurt, dan wát er gebeurt. Als je het protocol maar volgt, word je door verzekeraars erkend, maar wat je doet in de praktijk interesseert eigenlijk niemand meer. Massage is een intensieve opleiding. Je leert allerlei structuren onderkennen in het lichaam, je voelt facies, zenuwen, bloedvaten, pezen, noem maar op. De behandeling met massage is een soort anatomie in vivo. Je kunt er zowel mee diagnosticeren als behandelen. Ik merk aan stagiaires die ik de laatste jaren in de praktijk heb gekregen, dat ze niets afweten van de samenhang in het lijf. Wat ze weten van structuren is maar heel globaal. Door het probleemgestuurd onderwijs is het hele functionele aspect verloren gegaan.

Tegelijkertijd is het vak 'waarnemen en behandelen', wat vroeger betekende: kijken naar mensen, zien wat er in een lichaam speelt, ook minimaal geworden. De moderne fysiotherapeuten hebben standaard oefeningen: bij een tenniselleboog of arthroscopie van een knie hoort dat en dat programma. Maar als een patiënt een keer anders reageert, wordt het een probleem. Dat zie ik in de praktijk, want dat zijn mijn patiënten.

Ik masseer nauwelijks meer, maar het vak heeft mij absoluut gevormd. Sportmasseurs gaan terrein winnen van de fysiotherapie. Want veel patiënten gaan uit onvrede toch op zoek naar massage. Sportmasseurs die niet hebben geleerd om klachten en beperkingen te behandelen worden zodoende opgezadeld met problemen die bij de fysiotherapie thuishoren. We geven ons vak weg en maken onszelf overbodig. Onze skills en vaardigheden gaan verloren."



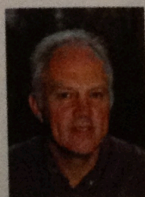
Hans Vuurmans (57) is manueel therapeut, gastdocent St. School voor Manuele Therapie Utrecht en praktischeigenaar Manuele Therapie BAAT (bewegingsanalyse, advies en therapie) in Nederhorst den Berg.

"Ik zal altijd pleiten voor massagelessen in het curriculum."

“ Massage is zeker ondergewaardeerd. Ik heb wel recht van spreken, want ik heb jarenlang massageles gegeven op de opleiding – ik ben een van de oudgedienden die met de klassieke massage op de modernere vormen van lesgeven is overgegaan. Het vervelende is dat massage als een passieve therapie wordt gezien, zo van: de blessure herstelt vanzelf wel, en ondertussen amuseer je de patiënt een beetje. Als je het op die manier inzet, heeft het inderdaad weinig zin. Massage kan juist een heel actieve rol van de patiënt vragen, zeker als je het toepast in de hoek van de psychosomatiek, gedragstherapie en onbegrepen klachten. Ontspanning door massage vraagt activiteit door de bewustwording. Wanneer de patiënt zich bewust is van de ontspanning, kun je hem leren dit te herkennen en ook bij zichzelf op te roepen.

Dit alles is natuurlijk afhankelijk van de behandelaar en de keuzes die hij maakt, en tevens van de persoonlijkheid van de patiënt. De een voelt zich prettiger bij aanraken dan de ander. De vele variabelen maken wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van massage lastig, hoewel er nu wel onderzoeken zijn die aantonen dat massage het herstel van spieren bevordert en invloed heeft op het vegetatieve zenuwstelsel.

Als docent heb ik de massagelessen altijd gebruikt om studenten te leren elkaar goed aan te raken als onderdeel van de non-verbale communicatie. Een 'verkeerde' aanraking is wanneer je iemand onduidelijk aanraakt zonder dat hij weet wat de bedoeling is. Dan gaan er alarmbellen rinkelen. Fysiotherapeuten moeten veel weefsels kunnen palperen, en als je dat op een duidelijke manier doet - en dat kun je leren - is het ondubbelzinnig voor de patiënt. Daarom alleen al zal ik altijd pleiten voor massagelessen in het curriculum, naast het leren toepassen, als zinvolle interventie."



Tom Visser (60) is fysiotherapeut, haptonoom en docent fysiotherapie tot 1 februari 2012 en tot voor kort praktijkhouder.