

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Een warm pleidooi voor massage

Sinds enige jaren merk ik de tegenzin van collega's om te masseren, met als klap op de vuurpijl de keuze van het genootschap en van de opleidingen om veel minder waarde te hechten aan het masseren en het daarom niet meer goed te onderwijzen.

Tekst: Theo Linders

Mijn eerste idee om een pleidooi voor massage te schrijven, kwam op een Medical Tapingcursus in 2011. Tijdens het koffiedrinken met jonge medecursisten hoorde ik dat ze in de opleiding fysiotherapie nog maar 20 uur massageles krijgen. Kort samengevat, ze hebben het niet goed geleerd en ze zijn niet enthousiast gemaakt, dus ze masseren bijna niet of helemaal niet. Dat velen van ons de massage helemaal niet meer geven als interventie om een klant te helpen, lijkt een logisch gevolg van de keuze - niet de mijne - om een klant niet meer professioneel aan te raken. Mogelijk zijn sommige collega's er bang voor geworden.

In de jaren tachtig kregen wij fysiotherapeuten vaak te horen dat wij geen oefeningen meer deden met patiënten. De huisartsen stuurden patiënten daarom door naar Cesar-Mensendiecktherapeuten. Ook hoorden we vaak dat wij fysiotherapeuten mensen alleen masseerden en dat dit verwennerij was. In de jaren daarna hebben wij als beroepsgroep nieuwe kwaliteiten ingebracht, wat uiteindelijk tot de keuze geleid heeft het masseren bijna niet meer te praktiseren.

'XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Na mijn opleiding fysiotherapie ben ik haptonomie gaan studeren. Via het contact maken in de aanraking, oppervlakkig en dieper, wordt de massage aangenamer en kun je de klant helpen te voelen, meer en dieper 'los te laten'. Dat helpt. Ik moet hierbij afgaan op het gevoelde resultaat van de klant. Bewijzen kan ik het niet.

Naast mijn werk als fysiotherapeut ben ik werkzaam als masseur in een sauna. Niet zo lang geleden kwam er een jongeman voor een massage. Hij bleek een sport-

instructeur te zijn. Een collega- fysiotherapeut had hem manueel-therapeutisch behandeld. De jongeman vroeg de collega ook nog om een massage, want hij voelde dat zijn spieren nog strak zaten. Als antwoord kreeg hij te horen dat hij voor een massage naar een wellnesscentrum diende te gaan. De jongeman ging na mijn massagebehandeling zeer tevreden naar huis. Dit was wat hij nodig had. Deze jongeman met zijn sterke, geoefende lichaam had heel veel behoefte aan een massage. Een massage die hem hielp te voelen zelf 'los te laten' en diep te ontspannen. Doordat wij als beroepsgroep blijkbaar bang geworden zijn om 'aan te raken', geen zin meer hebben in een massagebehandeling, sluiten we dit soort hulpvragen uit. Is dat juist geen essentieel onderdeel van ons werk gebleken? Ik vind van wel. Door de onderschatting van het helend effect van de massage laten we deze interventie over aan andere masseurs. Op eenzelfde manier hebben we het oefenen onderschat in de jaren tachtig. Nu zijn we allemaal overtuigd van actief oefenen - bewegen is in - geven we oefentherapie op apparaten en kunnen we 'hands-off' werken. Regelmatig een stevige wandeling,



een fietstocht of zwemmen wordt naar mijn idee echter te weinig gestimuleerd.

Voor een goed beeld wil ik u ook nog meenemen naar de jaren zestig. De topsporter ging merken dat hij niet genoeg had aan de pijnvrije, klassieke massage bij een fysiotherapeut. Een dergelijke massage was te oppervlakkig en hielp hem niet snel genoeg bij het herstel van zijn spierpijn. Zo groeide de sportmassage als een aanvulling op de klassieke massage. In mijn opleiding, 1970-1975,



heb ik vele uren massageles gehad. De effectiviteit van de massage die ik gaf, werd pas na mijn haptonomische scholing veel beter. Ik leerde de klant dóórvoelen naar de pijn, dat verhoogde het effect en resultaat van de massage. Dat de affectiviteit van de massage de klant hielp, stond voor mij als onomstotelijk vast. Ik vond de negatieve bestempeling als zou massage slechts verwennerij zijn, dan ook zeer misplaatst. Door het beter voelen van de klant kon de massage dieper aangezet worden. En dit proces, vooral in de herhaling, zorgde voor meer loslaten. Dat gaf in totaliteit, samen met oefeningen en/of manuele therapie, een goed functieherstel.

Dat er nu gekozen is voor minder massage en 'hands-off', is voor mij een bewijs dat er in zoveel jaren geen vertaalslag is gemaakt naar de wijze van masseren. Het effect van de diepere sportmassage en de effectiviteit van de affectieve aanraking zijn, naar mijn mening, in het doceren van de massage te weinig aan de orde gekomen. Tel daarbij alle negatieve gedachten op die er in de loop van jaren in onze samenleving gekomen zijn met betrekking tot het 'aanraken' - de angst voor een foute aanraking is daardoor bij velen groter geworden.

Samenvattend. We zijn als fysiotherapeuten blijven masseren, uitzonderingen daargelaten, op een manier die niet helpt. We hebben te weinig geleerd van de diepere massage van de sportmasseur. Het positief effect van een massage op het algeheel welbevinden van de klant hebben we afgedaan als verwennerij. En in plaats van ons te laten leiden door de affectieve benadering, zoals in de haptonomische therapie, zijn we ons gaan richten op een bewezen effectiviteit. Helaas raken we zo een grote kwaliteit van ons beroep kwijt, het professioneel aanraken van mensen, het therapeutisch masseren waardoor de klant op een dieper niveau loslaat met als resultaat een verhoogd algemeen welbevinden.

Een aantal jaren geleden hadden we een gezegde in de fysiotherapie: het roer moet om! Ik geloof ook dat we dat echt gedaan hebben. Ik zeg opnieuw 'het roer moet om', anders kan er straks geen fysiotherapeut meer masseren, laat staan goed aanraken.

Theo Linders is fysiotherapeut en haptonomisch therapeut.

Advertentie