

SNELLER REVALIDEREN DANKZIJ MASSAGE

MASSAGE & THERAPIEËN — 25 JULI 2013 2:31 PM

<http://www.alternatieva.com/vakblad/massage/sneller-revalideren-dankzij-massage/>

Sneller revalideren dankzij massage

Herstellen van een letsel kan een langzaam proces zijn. De lichamelijke beperkingen, ongemakken en pijn kunnen bij de persoon in kwestie de nodige frustraties opwekken. Het revalidatieproces kan dragelijker worden met behulp van massage. Maar dat niet alleen, massage kan er ook voor zorgen dat de patiënt sneller revalideert. Leer hier hoe massage het revalidatieproces positief kan beïnvloeden.

Revalideren met behulp van sportmassage

Meestal is de beste massagevorm voor het revalideren na een letsel door een sportblessure of overbelasting is [sportmassage](#). Een sportmassage werkt in tegenstelling tot een ontspannende massage dieper in op de weefsels en spieren. Wel worden er over het algemeen dezelfde massagetechnieken gebruikt. De technieken worden bij een sportmassage echter met meer druk uitgevoerd om de spieren zo optimaal mogelijk te activeren. Er wordt onder andere gebruikgemaakt van technieken als diepe effleurages. Dit zijn diepe strijkingen over de pijnlijke spieren in de richting van het hart, om zo de doorbloeding te optimaliseren. Er kunnen ook petrissages worden uitgevoerd, meestal in combinatie met effleurages. Petrissages zijn knedingen om de verkrampde spieren los te maken. Verder kan er ook op verschillende punten op de spieren met korte tussenpozen langduriger druk worden uitgeoefend, waardoor de spieren daarna beter kunnen ontspannen.

Fysiek genezingsproces versnellen

Massage draagt er op allerlei manieren aan bij dat het fysieke genezingsproces wordt bevorderd. Door de diep inwerkende massage wordt de bloedcirculatie gestimuleerd waardoor pijnlijke spieren en weefsels beter doorbloed raken. Het positieve gevolg hiervan is dat de afvalstoffen, bijvoorbeeld melkzuur in de spieren, beter worden afgevoerd. Een betere doorbloeding zorgt er ook voor dat spieren en weefsels beter worden voorzien van zuurstof en voedingsstoffen waardoor het herstelproces wordt geoptimaliseerd. Massage bevordert ook de afvoer van lymfevocht waardoor zwellingen afnemen. De beweeglijkheid van de spieren en gewrichten neemt hierdoor toe.

Pijn- en stressreductie

Doordat massage het fysieke genezingsproces versnelt voelen de spieren en gewrichten al gauw soepeler aan en pijnklachten nemen sneller af. Een sneller genezingsproces zorgt ervoor dat de betroffen persoon minder snel gefrustreerd raakt, zoals dat bij een langdurig herstelproces het geval kan zijn. Maar dat is niet

de enige reden waarom massage pijn- en stressreducerend kan werken. Massage heeft namelijk ook invloed op het hormoonstelsel. Bij massage wordt de aanmaak van het hormoon oxytocine gestimuleerd. Dit hormoon zorgt voor een vredig en ontspannen gevoel, waardoor de pijn dragelijker wordt. Daarnaast zorgt massage er ook voor dat de productie van het stresshormoon cortisol afneemt. Dit zorgt voor nog meer ontspanning. Ook de aanmaak van endorfine wordt gestimuleerd door massage. Endorfines zijn lichaamseigen pijnstillers.

Belangrijke aandachtspunten en contra-indicaties

Voer alleen sportmassages of revalidatiemassages uit als je hiervoor bent opgeleid. Begin ook niet meteen na het oplopen van het letsel met masseren, maar pas 24 tot 48 uur later. Verder bestaan er ook een aantal contra-indicaties voor het geven van massages na een letsel. Je mag bijvoorbeeld niet masseren in het geval van open wonden, ontstekingen, botbreuken en gescheurde spieren en pezen. Andere contra-indicaties zijn tumoren, verstoringen in de bloedsomloop als vaatziekten en besmettelijke huidziekten. Tevens mag massage enkel bij een blessure gegeven worden in samenspraak met de behandelende arts.