

Massage



In onze huidige maatschappij heeft iedereen een druk leven. We krijgen veel informatie in korte tijd te verwerken en hebben een overvolle agenda. Tijd om te ontspannen hebben of nemen we niet. Dit kan allerlei klachten met zich meebrengen, zowel mentaal als ook fysiek. Een aanzet in de goede richting is de regelmatige toepassing van massages.

Wat is massage?

Massage is het geven van prikkels op het lichaam, met name aangrijpende op de spieren. Deze prikkels brengen in het lichaam reacties teweeg, die leiden tot herstel van evenwicht in het hele menselijk organisme. Als namelijk het evenwicht door bv (over)belasting wordt verbroken kunnen diverse reacties het gevolg zijn: vermoeidheid, spierpijn, myogelosen (locale verharding in een spier), verhoogde spanning, kramp, vochtvorming, stijfheid enz.

Bovenstaande reacties kunnen dus ook optreden bij mensen die niet gesport hebben, maar die een voor hun doen ongewone fysieke activiteit hebben verricht (bv een paar dagen lang plafonds witten). De klassieke massage wordt al zeer lang toegepast en de effecten lijken duidelijk. Er valt het volgende over te zeggen:

- Mechanische verklaring:

Door massage wordt de afvoer van bloed en lymfe bevorderd, samen met de afvalstoffen en restproducten uit de weefsels.

Hierdoor komt er weer meer 'ruimte' voor voedingsstoffen. Verder worden de spiervezels 'losgewerkt' zodat meer ontspanning ontstaat en ook hier de doorbloeding kan verbeteren.

- Reflectorische verklaring:

Een aanraking van huid of druk op de spier geeft via de zenuwen een signaal waardoor acetylcholine vrijkomt. Deze stof zorgt onder andere voor een verwijding van de kleinste bloedvaatjes en dus een betere doorbloeding.

- Biochemische verklaring:

Door een stevige massage kan histamine vrijkomen wat ook bloedvaatjes verwijdt. Het stimuleert tevens de stofwisseling en is dus bevorderlijk voor herstel.

Wat zijn de directe effecten van massage?

- Een verbeterde doorbloeding voornamelijk in de huid en de spieren
- Een verbeterde af- en aanvoer van vloeistoffen
- Verhoging van de doorlaatbaarheid van bloedvatwanden, waardoor uitwisseling van stoffen vergemakkelijkt

- Een verbeterde stofwisseling
- Een verbeterde spierfunctie en beïnvloeding van de spierspanning
- Algemene invloed op het welbevinden (zoals krachtgevoel, vermoeidheidsafname, ademhalingsverdieping, slaap, stemming, ontspanning)
- Psychisch effect, de persoonlijkheid en aanpak van de masseur is hier zeer belangrijk. Door massage wordt ook het vegetatief zenuwstelsel beïnvloed.

Voor wie is massage?

Niet alleen sporters hebben baat bij een massage. Ook voor mensen die te maken hebben met spanning, hoofdpijn of gewoon in hun vrije tijd actief zijn. Actief zijn kunt u zien als fietsen, wandelen, zwemmen e.d. ook dan kan een deelmassage voor het te gebruiken lichaamsdeel een uitkomst zijn. Daarnaast kan een massage ook ter ontspanning. Bij sommige klachten is het wenselijk dat u eerst de huisarts raadpleegt.

Hoe gaat een massage in zijn werk?

Als iemand voor de eerste keer gemasseerd wordt, wil de masseur enkele dingen weten. Bijvoorbeeld over pijn (plaats, gevoel), recente en oude blessures, eventuele sportbeoefening, getraindheid en eventueel medicijngebruik.

Als u vervolgens op de massagebank gaat liggen (onderkleding blijft aan), zal de masseur eventueel uw spieren onderzoeken op spanning, verhardingen etc. In onderling overleg wordt bepaald wat er gemasseerd zal worden en waar de accenten moeten liggen.

Een massage duurt 25 minuten. Na ongeveer een kwartier masseren zult u merken dat de spieren meer ontspannen worden. Vaak voelen ze ook warmer aan. Pijn wordt minder of verdwijnt en u voelt zich helemaal tot rust komen. Als het masseren klaar is, komt u nog even rustig bij, voordat u zichzelf weer aankleedt.

Hoe meldt u zich aan?

U kunt aan een van de fysiotherapeuten in de praktijk kenbaar maken dat u belangstelling heeft voor een massage. U kunt aangeven welke tijd u schikt en uw telefoonnummer achterlaten. Er wordt dan zo spoedig mogelijk contact met u opgenomen om een afspraak te maken.

Tarief:

U betaalt €18,- voor 25 minuten.



St. Willibrordusstraat 33a
5351 ED Berghem
Tel. 0412-401764
Fax. 0412-404940