Effectief masseren in 10 minuten

29 september 2018

NGS Kennisdag

Effectief masseren in 10 minuten

Brigitte Verheij

Lenny Kievit



Programma

- Theorie:
  - Verklaringen/Handgrepen/Effecten
- Praktijk:
  - Sedatie/Stimulatie van …?
  - Doel beter specificeren: bijv.
    - doorbloeding verbeteren (huid/spieren)
    - afvoer bevorderen
    - tonus verhogen
    - tonus verlagen

Verklaringen van de massage

- Mechanische verklaring
- Reflectoire verklaring
- Neuro-fysiologische verklaring
- Chemisch-biologische verklaring
- Psychische verklaring
- Bio-energetische verklaring
- Hedendaagse verklaring

Mechanische verklaring

Voortstuwing van veneuze bloed en lymfevocht in de richting van het hart (centripetaalwaarts).
Door de aanwezigheid van kleppen in de venen en lymfevaten is terugstroom niet mogelijk.

Proef Von Mosengeil (rubberslang in waterbak).

Mechanische verklaring

Handgrepen:

- intermitterend drukken
- lengte effleurages
- comprimerende + lengte petrissages

- Hoffa (Zabludowski)
- Reibmayr

Reflectoire verklaring

Vaatverwijding treedt op als gevolg van zenuwprikkelgeleiding (parasympatische reactie)

- Directe reflexboog: mechanische prikkel => sensibele zenuw => ruggenmerg => motorische zenuw => bloedvat/spier verslapt
- Indirecte reflexboog: vanaf ruggenmerg via stijgende banen naar hersenstam (vasomotorisch centrum) en via dalende banen naar motorische zenuw, etc.

Alle handgrepen leiden tot deze reactie

- Kirchberg

Neuro-fysiologische verklaring

Russische wetenschappers hebben proefondervindelijk aangetoond, dat inspanningen en massages uitgevoerd op een linker lichaamsdeel, effect hebben op prestaties en doorbloeding van het rechter lichaamsdeel. Tevens hebben zij vastgesteld dat massage van circa 10 minuten van grote spiergroepen (bovenbeen) tot de grootste prestatieverbetering leidt.

Neuro-fysiologische verklaring

Dosering ten behoeve van onderzoekresultaat:

- intermitterend drukken
- effleurages 20%
- petrissages 80%

Chemisch-biologische verklaring

Als gevolg van massage komen weefselprikkelstoffen vrij:

- Histamine (mestcelactivatie)
- Acetylcholine (neurotransmitterstof)
- Padutine (circulatie hormoon)
- Adenosine (circulatie hormoon)

Chemisch-biologische verklaring

Weefselstoffen hebben een:

1. Vasodilatoire werking; vertraagd bloedstroom door lumenvergroting, hierdoor meer tijd voor uitwisseling
2. Permeabiliteitsverhogende werking: vergemakkelijkt de uitwisseling (O_2, CO_2, voedings- en afvalstoffen)

- Herxheimer: afvoertoename meetbaar aan diurese-effect (urineproductie neemt toe)

Chemisch-biologische verklaring

Handgrepen:

- diepe, stevige effleurages (frotteren)
- krachtige petrissages
- fricties

Hedendaagse verklaring

- Hyperaemie
- Activatie toe-/afvoer weefselvloeistoffen
- Toename permeabiliteit van de vaatwand
- Toename stofwisseling
- Toename spierfunctie
- Positieve invloed op welbevinden
- Psychisch effect

Techniek van de massage

Palperen
Het met de hand, vingers of vingertoppen onderzoeken van het weefsel

Doel
Informatie verkrijgen over de toestand waarin het weefsel zich bevindt

Men palpeert vochtigheid, temperatuur, constitutie, consistentie, zwelling, tonus, myogelosen

Techniek van de massage

Intermitterend drukken

Gelijkmatige druk laten toe- en afnemen met de gehele hand (in lengte en dwarse richting)

Doel

- gewenning en ontspanning (rug)
- dehydratie (ontwatering) => extremiteiten = methode Reibmayr

Techniek van de massage

Effleurages
Strijkingen met een of twee handen, dan wel een deel van de hand

Doel
Hyperaemie in de huid en de onderliggende weefsels verkrijgen

Huideffleurages: constante druk (heen-terug)
Spiereffleurages: met druk heen, onder contact terug

Techniek van de massage

Reibungen

Wrijvingen met vingertoppen, knokkels, ruwe handdoek (frotteren) = intensiever dan effleurages

Doel

Snelle, sterke hyperaemie verkrijgen in huid en onderliggende weefsels

Techniek van de massage

Petrissages

- Het omvatten, uit zijn ligging brengen en uitdrukken van een spier tegen een harde onderlaag (bot of fixerende hand).
- De techniek kan comprimerend, in lengte en dwars uitgevoerd worden.
- Afhankelijk van het vooraf gestelde doel wordt de specifieke techniek bepaald.

Techniek van de massage

Petrissages

Doel

- stofwisseling in spier verbeteren (comprimerend/lengte)
- hyperaemie verkrijgen (comprimerend/lengte)
- contractiliteit verhogen (dwars)
- mobiliseren van pezen/banden (dwars)
- beïnvloeding zenuwgeleiding
  => dwars snel = tonus toename
  => dwars langzaam = tonus afname
- dehydratie (comprimerend/lengte)

Techniek van de massage

Fricties

Lokale cirkelvormige of dwarse beweging van vinger- of duimtop, uitgevoerd onder constante druk

Doel

- zeer sterke doorbloedingsverbetering ter plaatse van een myogelose
- mobiliseren van het weefsel
- acuut ontstekingsproces; ‘kapot maken’ van vezels (verklevingen)

Techniek van de massage

Huidverschuivingen/manipulaties
Specifieke huidhandgrepen, uitgevoerd met de gehele handen dan wel vingers en duimen

Doel
- huiddoorbloeding aanzetten
- huid losmaken van onderhuid (verklevingen/littekens)

Techniek van de massage

Tapotementen

Slaan, hakken of kloppen met verschillende delen van de hand

Doel

- stimuleren van zenuwen, huid en spieren
- opwekken van idiomusculaire contracties (tonus verhogen na langdurige inactiviteit)

Techniek van de massage

Schuddingen

Het dwars t.o.v. het spiervezelverloop heen en weer bewegen van de spier(groep) direct of indirect uit te voeren

Doel

- ontspannen (sederend effect)

Techniek van de massage

Passieve bewegingen

Het voorzichtig bewegen van het ontspannen gewricht van de sporter door de masseur

Doel

- d.m.v. rek spierontspanning verkrijgen
- circulatie verbetering in kapsel en banden
- mobiliteit vergroting in kapsel en banden

Techniek van de massage

De keuze van handgrepen alsmede dosering (kracht) en intensiteit (duur), volgorde en uitvoeringswijze worden altijd bepaald door het na te streven massagedoel!
Dit doel kan bijvoorbeeld sedatie of stimulatie zijn.

Factoren die het doel bepalen worden verkregen uit: anamnese, observatie/inspectie, functie-onderzoek, palpatie => achterhalen van de zorgvraag!

Sedatie of stimulatie?

Keuzes maken o.b.v. gewenste effecten

- Afvoer bevorderen (Lasar: tot 8x sneller)
- Doorbloeding verbeteren (Prokop: na 15 min max. = 6-8x rustwaarde)
- Tonus normaliseren
- Tonus verhogen

Sedatie of stimulatie?

Bij een doelgerichte massage zal men in het algemeen de volgende keuzes moeten maken teneinde het gewenste effect te bereiken:

- Soort handgreep (sedatie 80% petrissages?/stimulatie 60% petrissages?)
- Richting waarin handgreep wordt uitgevoerd
- Kracht waarmee handgreep wordt uitgevoerd
- Snelheid waarmee handgreep wordt uitgevoerd
- Gebruik al dan niet van tussenstof (en welke?)

Praktijk 3-tallen

- Kies een doel op verzoek van model of eigen doel op de onderste extremiteit
- Observant kent het doel NIET!
- Maak een adequate keuze uit de handgrepen passend bij het doel
- Geef massage (opbouw) van 10 min
- Observant bekijkt en concludeert effect
- Evalueer of effect en doel overeenstemmen

Observant

- Noteer wat je ziet aan handgrepen (soort)
- Noteer snelheid, druk, richting, tijd
- Concludeer welk effect dit gehad zal hebben
- Evalueer samen effect/doel (komt dit overeen?)

Afsluiting

- Vragen???
- Bedankt voor de inzet en aandacht
- Tot slot: een leerzame voortzetting van deze dag en graag tot een volgende keer