

## Masseurs dragen bij aan fysiek en mentaal welzijn

*Door: Anja Bruinsma en Isabelle Meuleman.*

We hebben stramme ruggen van het thuiswerken, we sporten minder, veel jonge mensen zijn niet happy, we zien gestreste ouders en steeds eenzamer ouderen. De coronacrisis duurt nu al bijna een jaar en we zien de schadelijke effecten van de maatregelen steeds duidelijker. De lockdown, het thuiswerken en het thuisonderwijs trekt een grote wissel op onze gezondheid. Geestelijk, maar ook lichamelijk. Die boodschap dringt gelukkig steeds meer door in Den Haag. Goed nieuws is dat het een aantal contactberoepen – onder andere de masseurs – wordt toegestaan om onder voorwaarden weer cliënten te mogen behandelen. Dat biedt soelaas voor veel Nederlanders mensen die al bijna 12 maanden lang in de overlevingsmodus zitten.

Mijn collega Isabelle Meuleman en ik zijn bestuurlijk betrokken bij het Nederlands Genootschap voor Sport- en Wellnessmassage (NSG). Onze leden zijn goed opgeleide masseurs, die veel lichamelijk ongemak weten te verhelpen. Ze krijgen al maandenlang cliënten aan de telefoon die bijna smeken om een behandeling. De nood is hoog, een aantal gaf aan dat ‘ze het anders niet vol konden houden’. Dat grote fysieke ellende veel invloed heeft op het geestelijk welbevinden is een gemeenplaats, maar daarom niet minder waar. Je hoeft geen arts te zijn om ook die gevolgen van de lockdown in de familie- en kennissenkring te kunnen zien.

### **Toestroom zorgverleners**

Denk niet dat onze cliënten vooral ouderen zijn. Onze leden melden een groeiende toestroom van zorgverleners. Hun klachten komen voort uit overbelasting. Ook het vele thuiswerken leidt tot veel lichamelijk ongemak. Al na de eerste lockdown trokken de fysiotherapeuten aan de bel. Ze constateerden een toenemend aantal patiënten met nek-, schouder- en rugklachten. Onze masseurs rapporteerden hetzelfde. Dat is niet vreemd. Veel mensen zitten nog steeds achter hun laptop aan de keukentafel. Ze turen veel te lang naar een klein scherm en zitten niet in een verstelbare bureaustoel. Door een verkeerde houding hebben de spieren in nek, rug en schouders het zwaar te verduren. Een masseur kan de spieren losmaken. Veel masseurs werken samen met fysiotherapeuten die gerichte oefeningen kunnen voorschrijven om de terugkeer van de klachten te voorkomen. Een onverwachte groep die zich meldt zijn beginnende hardlopers. Ze krijgen last van hun scheenbenen, kuit, hamstrings, knieën of enkels omdat ze de belasting niet gewend zijn.

### **Geen luxe**

Een massage wordt vaak gezien als een luxe, als verwennerij. Dat beeld is volstrekt onterecht. Het ontspannende effect van een massage is vaak bittere noodzaak voor het welbevinden. Een bezoek aan een masseur is een van de dingen die je kunt doen om voor jezelf te zorgen. Dat is zeker in deze tijd van groot belang. Gezondheid is meer dan niet ziek zijn. Gezondheid is een toestand van welzijn. We spreken van welzijn als het je aan niets ontbreekt, als je je prettig voelt. Niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk en sociaal. Als het met één van deze drie elementen niet goed gaat, ontstaat onbalans die tot gezondheidsproblemen leidt.

Masseurs spelen een rol in het oplossen daarvan. Maar dat niet alleen, ze kunnen ook bijdragen aan het vroegtijdig onderkennen en voorkomen van stress gerelateerde klachten. Dat is het preventiedeel van ons werk. Onze leden zijn dan ook erg blij dat ze binnenkort hun werkzaamheden mogen hervatten. Het kunnen bijdragen aan het oplossen van fysieke en mentale problemen behoort tot onze roeping. We zijn zeer gemotiveerd om een bijdrage te leveren aan het behandelen van de klachten die het gevolg zijn van het Covid-19 virus. Belangrijk is ook dat massages het immuunsysteem stimuleren. Het aantal witte bloedcellen neemt toe waardoor de afweer tegen infecties, bacteriën en virussen wordt versterkt.

### **Meer massage = minder stress**

Naast de fysieke ongemakken kampen steeds meer Nederlanders met mentale problemen. Premier Rutte refereert in zijn persconferenties aan zijn zorgen daarover en wordt daarin gesteund door een groeiend aantal deskundigen uit uiteenlopende vakgebieden. Mensen raken gestrest en kunnen de spanning niet kwijt. Erger nog: elke maatregel tegen het virus beperkt de mogelijkheden om te ontspannen en de batterij weer op te laden.

De aangekondigde versoepelingen zijn dan ook zeer belangrijk. Masseurs kunnen immers een belangrijke bijdrage leveren aan het herstel van het lichamelijk en geestelijk welzijn. Veel mensen zijn die direct of indirect getroffen door het Covid-19 virus. Massages ondersteunen het zelf herstellend vermogen van het lichaam en zorgen voor een afname van stress. Het openstellen van de massagepraktijken is een belangrijke stap in de terugkeer van onze samenleving naar 'normaal'.

### **NGS-masseur bij jou in de buurt**

Op [www.vindeenmasseur.nl](http://www.vindeenmasseur.nl) kun je zoeken naar een NGS-masseur bij jou in de buurt.

*Anja Bruinsma, directeur van het Nederlands Genootschap voor Sport- en Wellnessmassage (NSG) en Isabelle Meuleman, bestuurslid NGS en docent sport- en wellnessmassage. Het NGS is de grootste branchevereniging van gediplomeerde masseurs en heeft ruim 5000 leden.*

#### Meer informatie 1

##### *Massage vermindert stress*

*Een massage zorgt voor minder stress in het lichaam. Tijdens een massage komen verschillende stoffen – o.a. endorfine - vrij. Endorfine zorgt ervoor dat je je beter voelt. Bovendien is het een natuurlijke pijnstillert. Andere stoffen die vrijkomen zijn dopamine dat een positieve invloed heeft op het zenuwstelsel, melatonine dat de slaap verbetert en serotonine dat invloed heeft op het welbevinden. Tot slot noemen we oxytocine dat bij aanraking vrijkomt en zorgt voor een hogere weerstand tegen stress en ervoor zorgt dat het lichaam sneller tot rust komt. Typische stoffen die worden aangemaakt onder invloed van stress zijn cortisol en adrenaline. Massage geeft ontspanning, waardoor het lichaam deze stoffen minder produceert.*

#### Meer informatie 2

##### *Opleiding tot NGS-masseur*

*Aan de erkenning NGS-masseur gaat een opleiding van negen maanden die wordt afgesloten met een theorie- en praktijkexamen, vooraf. In de opleiding tot sport- of wellnessmasseur is veel aandacht voor anatomie, fysiologie, blessurepreventie, (sport)verzorging, kwaliteitszorg, wet- en regelgeving, functietesten, tapen en bandageren en natuurlijk verschillende massagetechnieken.*