

MASSAGE

magazine voor wellness & therapie

Massage en
Complementair Beurs
19/20 april a.s.

Rutger Koopmans:
'Geeft je werk jou geen energie?
Onderneem actie!'

Is er verband tussen
**fasciae en
meridianen?**

Marianne Kunsel:
'Ik ga mijn eigen pad
bewandelen'

april 2024



STEP BY STEP

Tekst Lizet van Triet
Foto's Ronald Vogelzang

Bindweefselmassage

Er bestaan verschillende visies op de aanpak van het bindweefsel. Een belangrijke is die van de Duitse Hede Teirich-Leube en Elisabeth Dicke, grondleggers van de in dit artikel beschreven bindweefselmassage. Francis Buitelaar, docent bij de Massage Academie in Apeldoorn, is hierin gespecialiseerd: *“In deze aanpak behandel je orgaanzones op onder meer de rug die direct communiceren met bijbehorende organen.”*



‘De gebruikte handgrepen staan bekend als aanhaak-technieken **en andere losmakende methodes**’



Daar waar verklevingen zitten, voer je verschillende technieken uit. Francis: “Ik vraag naar de klacht en kijk welke ruggenwervels daarmee corresponderen. Zo zal het bij hoofdpijn vaak helpen als de verkleving van de zone van de eerste nekzwervel wordt losgemaakt. En menstruatieklachten kun je verlichten in het gebied van de lage rug dat correspondeert met de baarmoeder.”

Verbeterde circulatie

Het was eigenlijk per ongeluk dat gevonden werd dat de werking van bindweefselmassage zo effectief is. Elisabeth Dicke leed begin vorige eeuw aan een bloedsomloopstoornis waardoor zij in een rolstoel zat en haar rechterbeen dreigde te verliezen. Zij masseerde zichzelf op haar bekken, wat zowel haar rugpijn verminderde als dat de bloedcirculatie zodanig verbeterde dat haar been niet geamputeerd hoefde te worden. Latere wetenschappers borduurden verder op haar behandelmethode waarbij zij onderzochten hoe verschillende lichaamszones de organen beïnvloedden en vice versa. Francis: “De gebruikte handgrepen staan bekend als aanhaaktechnieken en andere losmakende methodes.”

Afstemmen

Volgens Ronald Vogelzang, directeur van de Massage Academie, stem je allereerst met je cliënt af of bindweefselmassage geïndiceerd is: “Het kan zijn dat je cliënt lichamenlijk of geestelijk uitgeput is waardoor het zelfherstellend vermogen niet groot genoeg is. Dat kan verschillende



eventueel verklevingen of stagnaties in het bindweefsel zitten. De huid behoort bij het opduwen een mooie plooi te worden. Is dit niet het geval dan is het een aandachtsgebied.” Die delen van het lichaam die extra aandacht behoeven, maakt zij warm met behulp van haar vuisten (foto 3): “Plaats die op de huid en draai ze naar buiten. Verschuif de huid zonder de spier in te gaan.” Pas als het gebied warm genoeg is, start zij met diepere technieken als huidrollen en lifting om de huid los te maken.

Huidrollen

In de huidroltechniek pakt Francis met de vingertoppen van beide handen de huid op en tilt die als het ware iets omhoog (foto 4). Vervolgens loopt zij

oorzaken hebben. Een hele belangrijke is het slaappatroon: als iemand een slechte nachtrust geniet, kan het lichaam zich niet goed genoeg herstellen. De prikkels die je met je massage geeft, kunnen dan zelfs te veel zijn en een averechts effect hebben. Dat is ook de reden dat de handgrepen niet te gevoelig mogen zijn.” Francis vult aan: “Je gaat tot maximaal een zeven van de score van iemands pijn.” Ronald: “Iedere behandeling weer check je hoe het met de cliënt gaat en door de intense begeleiding wordt jij diens vertrouwenspersoon.” Op foto 1 zie je hoe Francis nog voor de eigenlijke behandeling contact maakt door af te stemmen, te luisteren en te voelen.

Verklevingen

Een volgende stap is controle van het weefsel. Francis: “Bij de techniek die je op foto 2 ziet, verschuif je de huidlaag van onderliggende spieren. Hiermee kun je beoordelen en voelen of hier





5

met haar vingers over de huid om die iets te verschuiven. Met haar duimen maakt zij op **foto 5** een S-vorm van de huidplooi. Dan drukt zij de duimen naar elkaar toe. "Ga snel met de duimen heen en weer om rek in het bindweefsel te creëren en het los te maken." Deze snelle techniek ziet er stevig uit, maar ook hierbij let Francis erop dat de pijnscore ervan niet boven de 7 uitkomt. Op **foto 6** heeft zij haar vuisten plat op het lichaam geplaatst. Die schuift ze vervolgens eerst van elkaar af om zo rek op het bindweefsel te zetten. Daarna brengt zij de vuisten naar elkaar toe en tilt de huidplooi op.

Aanhaken

Op **foto 7** is zichtbaar dat Francis het heiligbeen behandelt: "Door de plaatsing van de duimen die vervolgens een lichte beweging naar buiten toe maken, komt er rek te staan op het onderhuids bindweefsel." Deze techniek is zowel met de duim(en) als wijsvinger(s) uit te voeren. "Als je met de wijsvinger aanhaakt, dan zet je daarmee eveneens eerst het topje ervan vast in het weefsel en je haakt daarna daarmee het weefsel los. Je cliënt kan daarbij



Francis Buitelaar is van oorsprong kraamverzorgende en ontwikkelde zich vervolgens tot masseur en docent. Gegrepen door de positieve effecten, verdiepte zij zich in de bindweefselmassage en geeft daarin nu al bijna tien jaar les bij de Massage Academie.

een scherp gevoel ervaren, alsof er een mes door de huid snijdt." Ook nu let zij erop dat dit niet te gevoelig is: "Want anders kan het lichaam verkrampen en zal het effect eerder averechts zijn. In de praktijk merk ik dat cliënten er verschillend op reageren: voor de ene cliënt kunnen de gebruikte technieken snel te veel zijn, vooral als die persoon weinig energie heeft. Maar een ander kan erbij in slaap vallen." ❖

Wil jij in je praktijk bindweefselmassage aanbieden, **dan is het volgen van een cursus wel een must.**

Cursus een must

Wil jij in je praktijk bindweefselmassage aanbieden, dan is het volgen van een cursus wel een must. Ronald: "Ik stel als voorwaarde dat cursisten al massage-ervaring hebben." Hij geeft aan dat het een mooie aanvulling is op klachtgerichte behandelingen: "Je kunt zo verder borduren op al geleerde technieken en hiermee letterlijk en figuurlijk een stapje dieper gaan." De eerstvolgende cursus bindweefselmassage geeft Francis op 6 en 13 juni 2024: "Daarin werk je op elkaar en laat ik bij iedereen ervaren hoe een greep 'hoort' te voelen. Want zeker de aanhaaktechniek is voor velen nieuw."

Voor meer info zie www.massageacademie.nl.



6



7