



Fibromassage

Fibromassage, beter bekend als fibromyalgiemassage, is ontwikkeld om de pijn die fibromyalgiepatiënten voelen, te verlichten.

Fibromyalgie is een reumatische aandoening en betekent letterlijk 'pijn in bindweefsel en spieren'. Het komt voor bij ongeveer twee op de honderd volwassenen, vooral bij vrouwen en openbaart zich meestal tussen de 20 en 60 jaar.

Uit recent onderzoek door de Universiteit van Miami is gebleken dat massage één van de gunstigste behandelingen is voor Fibromyalgiepatiënten.

Wegnemen van alle pijn kan de massage helaas niet. Dat kan ook de traditionele geneeskunde niet. Nog niet. Maar in afwachting van een medische doorbraak kunnen fibromyalgiepatiënten toch al erg gebaat zijn met een fibromyalgiemassage.

De impact van het syndroom Fibromyalgie is groot op het dagelijkse leven van mensen die deze aandoening hebben. De lange weg naar een indicatie. De dagelijkse pijn. Het slaapgebrek. De vermoeidheid. Het onbegrip, en soms de wanhopige roep om ervan genezen te zijn. Ieder persoon met fibromyalgie ervaart de ziekte anders en ook is het verloop bij eenieder verschillend. De meest voorkomende klachten zijn pijnlijke of stijve spieren (vooral in de spier- en gewrichtsaanhechtingen en pezen), vermoeidheid, slaapproblemen, depressies en darmklachten. Dit is maar een kleine greep van klachten die kunnen voorkomen. Over de oorzaak van deze ziekte is nog weinig bekend en daarom is er nog geen medicijn die de ziekte kan bestrijden.

Het chronisch vermoeidheid syndroom (cvs) heeft grote raakvlakken met fibromyalgie. Bij fibromyalgie is de pijnklacht het ergst, terwijl bij cvs de vermoeidheid het grootste probleem vormt.

Fibromassage-behandeling

Omdat het ziekteverloop bij iedere patiënt anders is, is ook de behandeling bij iedere patiënt anders. Daarom bespreken we bij de kennismaking en intake uw wensen, behoeften en klachten. Dit geeft richting aan de keuze van de wijze van massage, opbouw, duur en frequentie van de Fibromassage.

Fibromassage is een therapeutische massage en wordt als 2 verschillende massages aangeboden:

Massage tegen de pijn:

Tijdens de massage wordt het bindweefsel tot rust gebracht en worden gespannen en stramme punten verlicht. Ook wordt door middel van post-isometrische spierontspanningsoefeningen ontspanning in de spieren gebracht.



Massage ter bevordering van de slaap:

De massage ter bevordering van de slaap is een langzame en ritmische massage, waarbij de nadruk ligt op volledige ontspanning. Het beste is om deze massage zo laat mogelijk op de dag te ondergaan. Het is belangrijk dat er nadien geen andere activiteiten worden uitgevoerd, deze zullen het effect van de massage teniet doen.

De effecten van Fibromassage zijn:

- meer rust voor lichaam en geest door het dempen van het zenuwstelsel
- meer balans in het lichaam
- de pijn en stress verminderen, o.a. door het vrijgeven van de natuurlijke pijnstillers: endorfine
- diepere ademhaling en daling van het hartritmeverbetering van de bloed- en lymfecirculatie
- verbetering van het bewegingsapparaat, o.a. door hogere opname van zuurstof in de spieren en verlichting van spierkrampen.

Hoe lang duurt een massage?

De eerste massage tegen pijn zal maximaal 20 minuten in beslag nemen. De tijd wordt verlengd tot 60 minuten als de toestand van de Fibromyalgiepatiënt dit toelaat. De frequentie van de behandelingen is per persoon verschillend en afhankelijk van diverse factoren. Omdat het tijd nodig heeft voordat de Fibromassage effectief gaat worden, wordt/kan de behandeling in kuurvorm aangeboden.

Voorafgaande aan een nieuwe behandeling wordt dan ook even doorgenomen hoe de massage de vorige keer ervaren is. Uiteraard hopen we beiden (de cliënt en ik) dat het uitstekend ervaren is, maar wellicht heb je de vorige keer juist extra napijn gekregen of heb je andere klachten ervaren. Om deze reden is het doorspreken van de behandeling erg belangrijk voor zowel de cliënt als voor mij als massagetherapeut.

Het kan uiteraard zo zijn dat we even moeten zoeken naar de juiste vorm en manier van behandelen. Daarbij is het voornaamste doel van de Fibromassage om op termijn de klachten te verminderen waardoor je je als mens weer prettiger en fitter gaat voelen. Soms vergt deze aanpak daarom enig doorzettingsvermogen van beide kanten.

Voor wie is deze methode geschikt?

In principe voor iedereen. Hou er echter wel rekening mee dat mijn behandeling aanvullend of ondersteunend kan zijn, maar nooit een andere behandeling kan vervangen. Bij lichamelijke klachten adviseer ik altijd contact op te nemen met de (huis)arts.

Deze massage is ook goed toe te passen bij CVS (Chronisch Vermoeidheidssyndroom) en bij drukke kinderen die moeilijk in slaap kunnen komen.