

# 'Mijn lichaam tintelt'

Door: Natasja Batenburg Beeld: Marieke Schilling

**Bianca Valkenburgh (36) richt zich, na een zware periode van fysiek en psychisch herstel, langzaam een beetje op de toekomst. Over de uitnodiging om namens Olijf kennis te maken met een ontspanningsmassage van een masseur van het Instituut Massage bij Kanker, hoeft ze dan ook niet lang na te denken. Toch deed het meer met haar dan ze vooraf kon vermoeden.**

'Ik voel veel spierspanning in mijn benen, alsof ik mij aan het schrap zetten ben,' bekent Bianca, liggend op de massagetafel. Ze ligt met gebalde vuisten, haar ogen strak naar het plafond gericht. 'Het is geen onbekende reactie,' zegt Estelle Smits, directeur van het Instituut Massage bij Kanker. 'Je lichaam wordt in de periode van een behandeling vooral medisch aangeraakt, gericht op genezing. Tijdens een massage ervaar je weer een aanraking die geen pijn doet. Dat is even wennen.'

### Diagnose baarmoederhalskanker

Bianca is 35 als bij haar de diagnose baarmoederhalskanker wordt gesteld. Haar verzoek om een vervroegd uitstrijkje, nadat ze gedurende tweeënhalve week ongesteld was, gaf in eerste instantie geen reden tot zorg. Toch voelde het niet goed en haar voorgevoel bleek terecht. Hoog op haar baarmoederhals bleek een tumor verstopt te zitten. Vanwege haar kinderwens kozen de artsen voor een baarmoeder besparende operatie. 'Echt normaal ziet het er bij mij van binnen natuurlijk niet meer uit', lacht Bianca haar ongemak weg. 'En het is

niet alleen de binnenkant die veranderd is. Ik schaam mij voor mijn lichaam.'

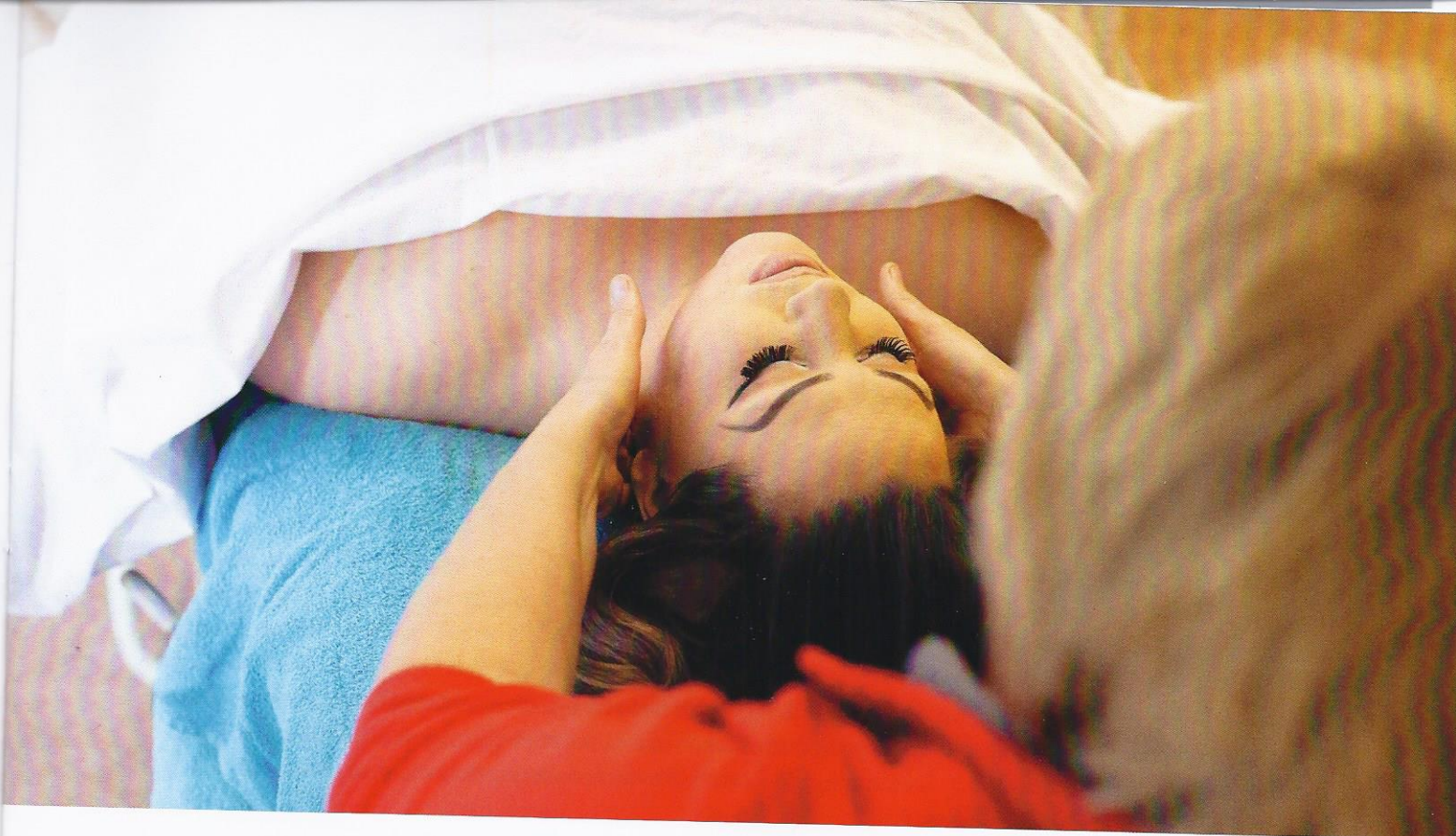
### Lekker chillen

De initiële spanning verdwijnt zodra ze vertrouwd raakt met de handen van masseur Wietske Vergroesen. Wietske heeft zich gespecialiseerd in het geven van massage bij kanker en stelt Bianca, die zich keer op keer verontschuldigt, gerust. 'Je kunt hier jezelf zijn en dat is helemaal prima, vandaag mag je alles loslaten.' Als Bianca zichtbaar ontspant, legt Wietske uit wat ze van de massage kan verwachten. 'Mijn bedoeling is om je weer tot rust te brengen.' Bianca ziet het helemaal zitten: 'Oh, dus ik mag lekker chillen!' De massage is gericht op ontspanning, zoals je die ook kunt ervaren tijdens een cursus mindfulness of yoga.

### Dr. Dorry Boll over massage op medische indicatie

'Gewone massage is écht iets anders dan een massage op medische indicatie,' vertelt dr. Dorry Boll, gynaecologisch oncoloog in het Catharina Ziekenhuis. 'Bij de behandeling van bijvoorbeeld schaamlipkanker of baarmoederhalskanker treedt in sommige gevallen lymfoedeem op. Dat kan voor mij reden zijn om een cliënt op medische indicatie te verwijzen naar een fysiotherapeut die gespecialiseerd in oedeemtherapie en klachten heel doelgericht kan behandelen.'

Hoewel masseurs regelmatig de vraag krijgen of het verstandig is om je te laten masseren kent dr. Boll geen specifiek medische reden om een massage af te raden. Noch om het aan te bevelen. Wel is het verstandig om het advies van de behandelend arts in te winnen en rekening te houden met lichamelijke effecten. 'Radiotherapie maakt de huid dunner en kwetsbaarder. Het is tijdens de massage belangrijk dat de masseur met de cliënt blijft praten en vraagt hoe het voelt. Je wil niet dat de massage tot ongemakkelijke situaties leidt voor de cliënt als deze juist bedoeld is voor de ontspanning,' adviseert dr. Boll.



## Geen medische reden massage aan of af te raden

### Zorgvuldig en alert

Voordat Bianca op de massagetafel ligt, heeft ze thuis een uitgebreid anamneseformulier ingevuld. Dan vindt een intakegesprek plaats, waarbij ook de vraag of haar arts op de hoogte is, haar wordt gesteld. Wietske vraagt door op haar klachten en behoeftes en wil van Bianca weten hoe ze zich op dat moment voelt. Dat is niet zonder reden. 'Wij leren onze masseurs om alert te zijn op wat iemand wel/niet aankan. Zo kunnen wij de massage in duur en intensiteit aanpassen op de belastbaarheid. Iedere aanraking, hoe zacht ook, geeft een impuls op lichaam en geest en heeft impact.' licht Estelle Smits toe.

### Weet dat je kunt kiezen

'Belangrijk is dat cliënten weten dat massage tijdens en na de behandeling een optie is,' benadrukt Smits, die wekelijks oncologiepatiënten masseert. De massage heeft voor Bianca een onverwacht effect. 'Door de warmte van je handen lijkt het alsof de energie weer door mijn benen gaat stromen. Ze ontspannen in plaats van dat ze koud en opgezet aanvoelen,' deelt Bianca mee. Na twintig minuten beëindigt Wietske de

massage; 'Ik ga nu stoppen. Het lijkt misschien kort maar we zijn echt al een tijd bezig en ik ben bang dat het anders te veel wordt.'

'Ik had het beeld bij massage dat het vooral pijn zou doen,' besluit Bianca. 'Dit is echt heel fijn en ontspannen. Mijn hele lichaam tintelt'. ●

[www.messagebijkanker.nl](http://www.messagebijkanker.nl)



Stichting Olijf maakt zich sterk voor zorg die de kwaliteit van het leven met en na gynaecologische kanker kan verbeteren. Massage bij kanker is een goed voorbeeld hiervan. Zoals dokter Boll aangeeft is het niet zomaar een massage. De masseur moet goed bekend zijn met de gevolgen van de kanker en de behandelingen. Alleen dan kan passende en helpende massage worden gegeven.

Mocht je massage overwegen: bespreek het met je artsen en ga op zoek naar een gespecialiseerde masseur, bijvoorbeeld iemand die aangesloten is bij het Instituut Massage bij Kanker.