

Massage bij kanker

Iemand die kanker heeft (gehad) en behandelingen ondergaat of achter de rug heeft, kan enorm baat hebben bij een ontspannen massage. Het is zeer waardevol dat je iemand in zo'n situatie wat comfort kan bieden, waarbij weten wat je doet en welke effect zelfs een lichte massage kan geven bij deze groep mensen, van groot belang is.

Vakblad Schoonheidsspecialist schoof aan bij het opleidingsinstituut Helder & Kadira Massage bij Kanker voor een overzicht van de mogelijkheden en de risico's. De eerste les is al snel duidelijk: "Er valt niets te kopiëren, iedere (ex-)kankerpatiënt heeft een eigen verhaal, eigen risico's en eigen comfortzones. Je moet echt weten wat je doet, want je kunt met de beste bedoelingen soms meer schade aanbrengen dan je lief is. We kijken vandaag specifiek naar een cliënt die borstkanker heeft gehad, maar zelfs binnen de 'subgroepen' zijn de verschillen groot." Aan het woord is Klara van Zuijdam van Tuijl, mede-eigenaar van het opleidingsinstituut. "Onwetendheid is het grootste gevaar. Zowel bij masseurs, pedicures, maar ook bij schoonheidsspecialisten is er weinig kennis van het effect en de behandelingen van deze ziekte op het lichaam. Met ons opleidingsinstituut en netwerk hebben we als missie om massage op verantwoorde en veilige wijze toegankelijk te maken voor iedereen die kanker heeft (gehad). We volgen hierin de internationale richtlijnen van de Society for Oncology Massage uit de VS."

Massage bij borstkanker

Bij de behandeling van borstkanker kan zowel radiotherapie, chemotherapie, operatie en hormoontherapie worden ingezet als behandeling. Alle behandelmethodes hebben grote effecten op het lichaam, afgezien van de mentale klap vanaf het moment dat de diagnose wordt gesteld. Als basis geldt dat je de gebieden waar de tumor en/of metastases zitten volledig ongemoeid laat of hooguit een handopleggende greep zonder druk toepast. Daarnaast pas je de massage aan in het kwadrant waar risico is op lymfoedeem en wordt de massage volgens het lymfoedeemprotocol uitgevoerd. Dit geldt ook voor de achterkant van het lichaam. Belangrijk bij de een cliënt die borstkanker heeft (gehad), is te vragen of er lymfeklieren zijn verwijderd. Al is dat inmiddels 20 jaar geleden en is er tot op heden geen last van oedeem, de cliënt heeft wel levenslang risico op lymfoedeem. Een massage met teveel druk kan lymfoedeem triggeren, waar de cliënt moeilijk tot niet meer vanaf komt als het er eenmaal is. In het kwadrant waar de cliënt oedeem heeft, voer je nooit druk uit, niet aan de voorzijde en niet aan de achterzijde. Naast (risico op) oedeem wordt rekening gehouden met factoren zoals medicatie, huidirritatie, infuus, porth a cath, bloedwaarden, et cetera.



Aandacht voor écht comfort

Nog belangrijker dan bij de gewone cliënt is de aandacht voor comfort. Waar je normaal een beeld hebt hoe het 'prettig' is voor je cliënten, zal het bij een (ex-)kankerpatiënt waarschijnlijk verschillen. Zo zijn zij veelal overgevoelig voor licht, geluid, geuren en producten voor de huid. Met andere woorden: geurkaarsen, muziek, bepaald licht en massageolie met toevoegingen kunnen heel oncomfortabel zijn. Geuren blijven bovendien lang hangen, dus plan de cliënt bijvoorbeeld aan de start van de dag als er nog geen geuren zijn gebruikt in de ruimte. Ook een reukvrije en neutrale massageolie is aan te raden. >>

'Geen situatie is hetzelfde, **zorg dat je weet wat je doet**'

Ondersteun het lichaam met extra kussens zodat de cliënt kan ontspannen. De vraag 'ligt dit goed' is geen reële vraag, omdat cliënten met de ziekte kanker gewend zijn om 'oncomfortabel' te liggen bij onderzoeken, bestralingen, et cetera. Extra comfort met een kussen onder de knieën en - in dit geval - een kussen onder de hand van de arm die is aangedaan door lymfoedeem is iets dat je ze moet laten ervaren. Een extra groot badlaken houdt de cliënt 'veilig' en op de goede temperatuur. Hou er rekening mee dat de behandeling van kanker soms resulteert in de overgang of overgangsklachten en controleer dus ook tijdens de behandeling of de temperatuur prettig is voor de cliënt.



Weer aangeraakt worden als mens

Deze cliënt heeft bij beide borsten een amputatie ondergaan en borstreconstructie. Aan haar linkerzijde heeft ze last van lymfoedeem en draagt



ze een steunkous. Het is belangrijk een cliënt nooit te vragen om de kous (om arm of been) af te doen. Ten eerste is de kous functioneel en houdt het druk op de arm. Ten tweede kan je dat deel van het lichaam toch niet masseren. En ten derde heeft de cliënt de aangemeten kous in de ochtend aangedaan - veelal met veel moeite - en is de kans groot dat de cliënt de kous niet meer aan kan krijgen, omdat de arm of het been dikker is. Op de kous en lichaamsdelen waar oedeem zit, voer je geen massage uit. Wel kun je voorzichtig een sandwichgreep toepassen zonder druk. Ook de handen rustig op de zijkant of bovenkant van de arm leggen kan comfortabel zijn.



Ook handoplegging bij de hals en de aangedane borst kan prettig zijn, maar realiseer je hoeveel effect deze aanraking kan hebben op de cliënt. Veel kankerpatiënten nemen, zeker gedurende de behandeling, een soort afstand van dat deel van het lichaam. Na alle afstandelijke doktershanden, is de aanraking van een warme hand die rustig blijft liggen soms een trigger waarbij veel emoties loskomen. Je wordt weer aangeraakt als mens in plaats van als patiënt. Het lichaam is ineens weer meer dan een omhulsel van pijn en ongemak. Zorg ook dat je in dit gebied, waar veel littekenweefsel zit, niet masseert. Het aangedane lymfesysteem eronder kan veel schade lijden door druk en massage.



Naast de handopleggingen op de armen, hals en aangedane borst, kan het opleggen van handen op de buik als prettig worden ervaren. Een voorzichtige massage van het hoofd kan ook prettig zijn. Zorg ook hier weer dat alle bewegingen niet richting het aangedane borstgebied zijn. Het licht ondersteunen van de nek kan ontspanning geven. Met een hand op het voorhoofd en onder kin kun je een strijkende beweging richting het oor maken.



hebt liggen bijvoorbeeld. Een massage van de door chemo kale hoofdhuid kan door de één als prettig worden ervaren, maar voor de andere is het absoluut geen optie.



Voor meer informatie over massage bij kanker en trainingen van het instituut ga je naar www.messagebijkanker.nl. Momenteel ontwikkelt het Instituut een training voor schoonheidsspecialisten op gebied van huidverzorging en gezichtsmassage bij kanker.

Tekst: Cathelijne Cras

Vanaf de kin met twee handen naar de kruin strijken, is eveneens een mogelijke beweging. Hou er altijd rekening mee dat de cliënt wellicht een haarwerk draagt. Olie of andere producten zijn erg lastig uit het haarwerk te wassen en de cliënt kan het vervelend vinden als je er in de buurt komt. Communiceer wat de wensen zijn, zorg dat je als alternatief een mutsje

Nooit 1 op 1 kopiëren!

In dit artikel laat Klara een aantal zachte aanrakingen zien die specifiek toepasbaar zijn op deze specifieke cliënt. Als schoonheidsspecialist moet je ervan bewust zijn dat geen enkele casus hetzelfde is. Dit betekent dat je deze en andere massagegrepen nooit zomaar 1 op 1 kan toepassen op een andere cliënt. Het afnemen van een anamnese (voorgesprek waarin je alle medische details verkrijgt en aantekent) is essentieel om ervoor te zorgen dat je een verantwoorde massage kunt geven.