

## Massage bij kanker kán en werkt!



Massage bij kanker werkt ontspannend en pijnverlichtend. Slechts tien minuten geeft al effect, blijkt ook uit wetenschappelijk onderzoek. "Mensen hoeven dus geen berenconditie te hebben om een massage te ondergaan", zegt massagetherapeut Klara van Zuidam. Samen met Estelle Smits is zij eigenaar van Helder & Kadira - Massage bij Kanker. Van Zuidam en Smits ondervinden in hun praktijken de positieve effecten van massage tijdens en na de behandeling tegen kanker alsmede in de palliatieve en terminale fase. "Mensen zijn meer ontspannen, slapen beter, zijn minder suf, hebben minder pijn en voelen zich weer één met hun lichaam. We horen soms: het werkt beter dan twee paracetamol."

### Uit balans

Belangrijk is wel dat de masseur weet wat hij doet. Het lichaam is door de ziekte uit balans en mag door de massage niet verder uit balans raken. De masseur moet iedere keer opnieuw kijken naar de toestand van de cliënt. Welke behandeling heeft iemand ondergaan, wat was de reactie daarop, wat zijn de klachten? Binnen de beperkingen van de ziekte en de behandeling vindt de masseur mogelijkheden.

### Missie

Dat een massage van tien minuten al effect heeft, maakt het zeer geschikt voor toepassing in zorginstellingen. Van Zuidam en Smits merken dan ook een groeiende belangstelling van onder andere ziekenhuizen en inloophuizen. Zo kloppen er bijvoorbeeld steeds meer oncologieverpleegkundigen bij Helder & Kadira aan om hun massagetechnieken op te frissen.



Van Zuijdam en Smits zijn blij met deze ontwikkeling. "Onze missie is enerzijds het taboe doorbreken dat massage bij kanker niet kan en anderzijds massage op een verantwoorde manier toegankelijk maken voor iedereen die kanker heeft of heeft gehad. Daarom willen we zoveel mogelijk massagetherapeuten opleiden. Op 8 juni nemen we met een team masseurs van de opleiding deel aan de Viva la Donna dag in het Daniel den Hoed Oncologisch Centrum. Maar ook bieden we cursussen voor partners, familieleden en vrienden van mensen met kanker en voor ouders van kinderen met kanker. We noemen deze cursussen 'Van machteloosheid naar doen', omdat het geven van een massage veel kan betekenen voor zowel de persoon met kanker als voor de dierbare die masseert."

## "Ik voel weer dat ik een lichaam heb"

Katja Murk (44 jaar) hoorde 16 weken geleden dat ze kanker heeft in een ongeneeslijke fase. Sindsdien krijgt ze iedere week een massage van Klara van Zuijdam. "Ik kan alleen nog werken aan kwaliteit van leven. De massages helpen mij daarbij. Ze geven me ontspanning in mijn rug, armen, handen, nek, hoofd en voeten. Dat is erg prettig, want op die momenten voel ik weer dat ik een lichaam heb in plaats van een omhulsel van ongemak en ziekte."



"Kanker zorgt ervoor dat je lijf veranderingen ondergaat die ongemakken kunnen geven. De masseur moet hierop kunnen inspelen en weten wat wel of niet schade aanbrengt. Klara masseerde mij eerst op een behandeltafel, nu zit ik op de massagestoel. Ik houd namelijk zoveel vocht vast dat ik niet meer op mijn buik kan liggen. Door de behandelingen neemt het vocht soms wat af, het wordt in elk geval niet erger. Ik vertrouw blind op de vakkundigheid van Klara. Ik voel me lekker na de massage en zie uit naar de volgende keer."

*Zie voor meer informatie en een overzicht van massagetherapeuten gespecialiseerd in massage bij kanker [www.massagebijkanker.nl](http://www.massagebijkanker.nl). Workshop 'Van machteloosheid naar doen': 28 juni, Zaltbommel en Den Haag (zie verder op website 'cursussen/particulier').*