

A person is lying down, receiving a massage. The hands of the masseuse are visible, applying pressure to the recipient's arm. The lighting is warm and focused on the hands and the person being massaged.

'Shiatsu kan het spanningsniveau
in het lichaam laten dalen'

MASSAGE

magazine voor wellness & Therapie

**'Massage kan bijdragen
aan vermindering van stress
en aan een betere slaap'**

Kanker:
massage als
hulpmiddel?

Medische Qigong bij kanker

februari 2023

Massage bij kanker

*“Een cliënt die de diagnose ‘kanker’ krijgt, staat vaak bol van de spanning. Zowel lichamelijk als geestelijk”, zo is de ervaring van holistisch massagetherapeut en docent bij Instituut Massage bij Kanker Alien Fikkert. “Als je dan rustgevende, zachte en op kanker toespitste technieken toepast, kun je **jouw cliënt helpen meer te ontspannen;** soms al in tien minuten.”*

STEP BY STEP

Tekst Lizet van Triet
Fotograaf massage foto's: Tim Zoetmulder
Fotograaf portret Alien Fikkert: Nicolien Sijtsma





De kracht van massage bij kanker? Alien: “De zachtheid en vertraging en het rekening houden met dat wat er speelt, helpen bij het ontstressen en kunnen voor meer veerkracht zorgen. Zo kan het een positief effect hebben op het zin krijgen om dingen te doen en op bijvoorbeeld het weer trek krijgen in eten. Een ander belangrijk aspect is dat de ademhaling kan vertragen.”

Positieve aandacht

“Na de diagnose kanker worden de meeste handelingen in een ziekenhuis als niet prettig en vaak als zelfs pijnlijk ervaren. Er is meestal alleen aandacht voor de ziekte”, zo hoort Alien. “Door de positieve aandacht voor het lijf ervaart je cliënt dat zij of hij weer mens is in plaats van alleen maar patiënt. Dat kan een ontspannend effect hebben, zowel fysiek als mentaal.” Zij weet dat uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat er nog meer gunstige effecten van massage zijn: “Het heeft een positieve invloed op meerdere aspecten: zo kan het pijn verminderen, net als misselijkheid en vermoeidheid. Daarnaast kan het slaap bevorderen waardoor het immuunsysteem zich kan herstellen. Bovendien ontspannen spieren makkelijker en verbetert de ademhaling.”

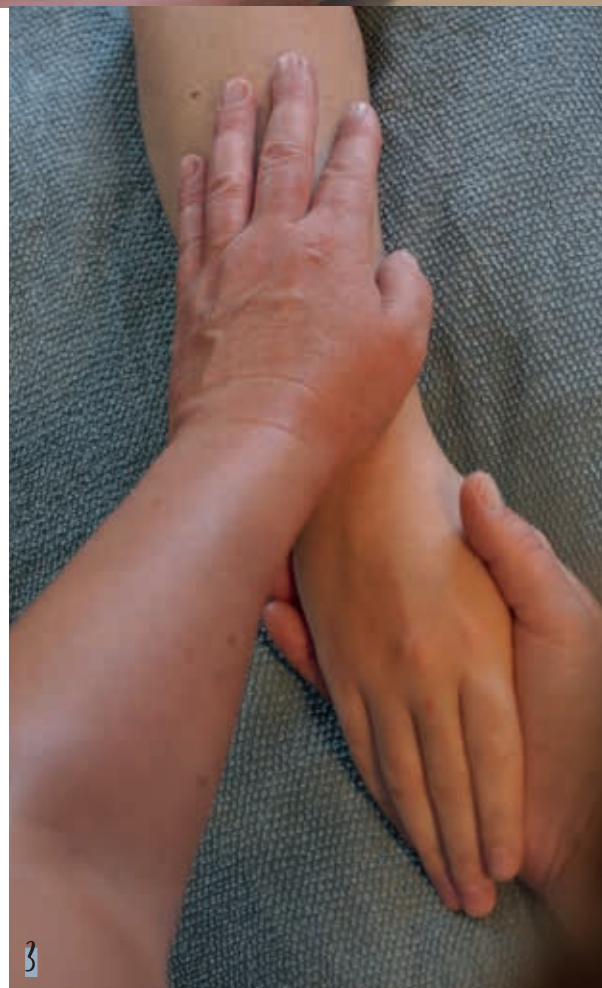
Zachte druk

Het is volgens Alien belangrijk dat de druk van de handgrepen zachtjes is: “Indien de intensiteit hoog is, zoals

bij deep tissue massage, beïnvloed je meer het sympathische systeem. Maar hele lichte korte en ritmische strijkingen kunnen de parasympaticus aanzetten wat ontspanning teweeg kan brengen.” Een ander aspect dat aandacht verdient, is het risico op het ontstaan van lymfoedeem of het aanwezig zijn ervan. “Als dat geconstateerd is, raad ik mijn cliënt een specialist op dat gebied aan. Want wanneer lymfeklieren beschadigd of verwijderd zijn, bestaat een levenslang risico op lymfoedeem. Daarom passen we ook een lymfoedeemprotocol toe om te voorkomen dat het aangedane lymfestelsel nog verder belast wordt.”

Less is more

In veel gevallen is een cliënt geopereerd of komt tijdens of na afloop van een chemokuur. “Uiteraard gelden daarvoor specifieke regels. Een daarvan is dat ik altijd mijn sessie -uiteraard na een anamnese – start op de niet-aangedane zijde. Want de andere kant kan door een operatie of kuur pijnlijk zijn en wordt daardoor vaak als een traumatisch gebied ervaren. En alleen al massage van de niet-aangedane zijde kan helend zijn en is van belang voor het creëren van veiligheid en om vertrouwen op te bouwen.” En waar slaat ‘less is more’



Alien: **‘Rustgevende en zachte technieken** helpen het best’

Alien: **Het doel?** 'Ontspanning en een luisterend oor zijn'



op? "Dat zie je in de op deze ziekte aangepaste technieken terug: door minder te doen – wel door middel van veel verschillende technieken – is het effect groter. Een sessie met een voorspelbaar patroon helpt bovendien om te ontspannen. En dat is ook het doel: stressreductie én een luisterend oor zijn." Alien beklemtoont dat het gaat om een aanvulling op een reguliere behandeling en dat zij geen mening noch adviezen daarover geeft.

Holding hands

Op **foto 1** zie je hoe Alien een sessie start: "Bij deze kennismakingsgreep houd ik de hand tussen mijn beide handen en ik houd ze even daar. Hij heet ook wel sandwichgreep en deze dient ter ontspanning en is eveneens

goed toepasbaar indien er lymfoedeem aanwezig is. Hij kan verder ter afsluiting gebruikt worden (zie **foto 2** voor een holding hands op de voet)." Daarna pakt de massagetherapeut een neutrale massageolie: "Want door deze ziekte kan gevoeligheid voor bepaalde geuren in crèmes en lotions ontstaan." Alien adviseert de duur van een sessie af te laten hangen van zowel de conditie als de belastbaarheid van de cliënt. "Door middel van de uitgebreide anamnese heb je in kaart gebracht welke bijwerkingen en aandachtsgebieden er zijn. Die zijn bepalend om een veilige en verantwoorde massage te kunnen geven."

Zachte effleurage

Op **foto 3** vervolgt Alien de hand-massage met haar linkerhand met hele rustige en zachte effleurages terwijl zij met haar rechterhand de hand van de cliënt fixeert. "Als ik alleen de hand(en) masseer, besteed ik meer aandacht aan alle delen ervan, zoals aan de vingers (**foto 4**) en de handpalm(en) en handrug(gen)." Indien zij het gelaat meeneemt (**zie foto 5**), dan is de druk er ook weer minimaal. Heel rustig verplaatst zij daar haar handen steeds een klein stukje totdat het hele gebied is meegenomen. Een andere fijne greep is te zien op **foto 6**: zij legt haar handen onder het hoofd en houdt ze daar even: "Wanneer je hier echt de tijd voor neemt, zal je cliënt zich kunnen overgeven aan de aanraking. Ik hoor vaak terug dat het veel rust geeft en dat het daardoor wat stiller en kalmer wordt in het hoofd." ❖

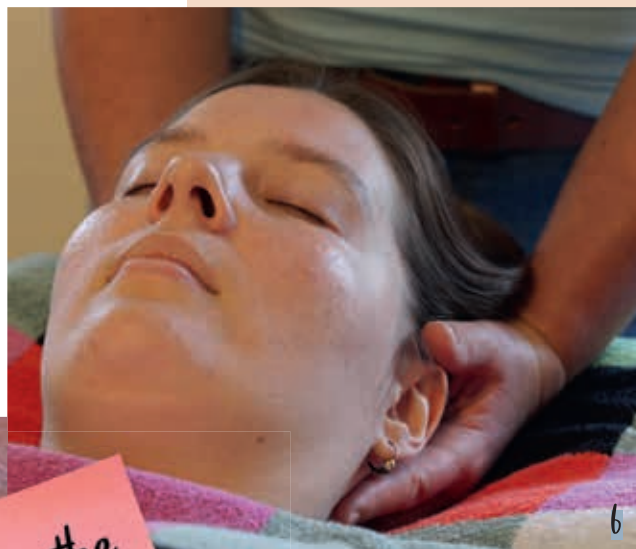


Voormalig verpleegkundige **Alien Fikkert** werkt als holistisch massagetherapeut in haar Massagepraktijk in Beweging in Grou (Fr.) en als docent bij Instituut Massage bij Kanker. Voor meer info: www.massagepraktijk-inbeweging.com.

Lezersactie

"Als jij je wilt bijscholen op het gebied van massage en kanker, weet dan dat het Instituut Massage bij Kanker een (inter)nationaal erkende trainings- en expertise instelling is op het gebied van massage in de oncologie", aldus Alien. "Je kunt er als professionele masseur drie modules volgen waardoor je kennis krijgt over een veilige en verantwoorde massage, tegemoetkomend aan de wensen van en afgestemd op de ziekte, klachten en conditie van de cliënt."

Je ontvangt als abonnee van Massage Magazine 10 % korting als jij je opgeeft voor de basis module; vermeld dit bij je aanmelding op www.massagebijkanker.nl.



Save the date!

Op 10 november 2023 viert het Netwerk Massage bij Kanker, een netwerk van professionele masseurs en massagetherapeuten, het 10-jarig jubileum. Daarbij staat het thema 'Verbinden in combinatie met comfortabel kanker' centraal.

Voor meer info: event@massagebijkanker.nl.