**MASSAGE**

Massage is wellicht zo oud als de mensheid. Iedereen kent de natuurlijke reactie die we vertonen bij stoten of kwetsen van een lichaamsdeel: we pakken het stevig vast en oefenen er druk op uit of wrijven over de zere plek. In alle culturen over de gehele wereld komen we dit instinctieve gedrag tegen. Het is daarom ook niet verwonderlijk dat er in de oudste geschreven teksten betreffende ziekte en genezing een plaats ingeruimd is voor massage. De Chinese ‘Kong Fu’ en de Indiase ‘Ayur Veda’, beide meer dan 2500  jaar oud, bevatten talloze aanwijzingen voor een gezonde leefwijze en het behandelen van aandoeningen, waarbij massage een belangrijke rol speelt.

Dichter bij huis vinden we in de geschriften van de Griekse arts Hippokrates aanwijzingen op het gebied van heilgymnastiek en massage. Hij spreekt van de ‘anatripsis’, het ritmisch kloppen en wrijven van spieren. Zijn omzwervingen in o.a Klein-Azië en Egypte brachten hem in contact met vele tradities op het gebied van ziekte en genezing, waarbij hij afstand nam van allerlei gebruiken die hem niet relevant leken en een groot aantal vernieuwingen introduceerde zoals het beschouwen van de totale mens en niet uitsluitend het zieke onderdeel, het opstellen van een gedragscode voor artsen en het formuleren van de medische eed: de eed van Hippokrates. Zijn kennis werd, samen met de Griekse interesse voor beweging, sport, filosofie en wetenschap, overgenomen  door de Romeinen.

Massage lijkt langzamerhand (weer) een deel uit te gaan maken van onze zelfzorg. Steeds meer mensen volgen cursussen massage of laten zich masseren door familieleden, in sauna’s, ‘welnesscentra’, of bij professioneel masseurs. Voor migranten kan massage deel uit maken van hun cultuur.

Het woord massage (geïntroduceerd door de Fransman Lépage in 1813), heeft wellicht meerdere bronnen. Het Griekse ‘massein’ betekent drukken of kneden, het Arabische ‘mass’h ‘ en het Sanskriet  ‘makeh’ betekenen zachtjes drukken en het Hebreeuwse ‘maschesch’ duidt betasten aan. (3,4)

In de verpleegkunde wordt de definitie uit de Nursing Interventions Classifications NIC gebruikt:

Massage is: “Stimuleren van de huid en de onderliggende weefsels met verschillende mate van manuele druk ter bevordering van de pijnverlichting, ontspanning en/of  circulatie.” (6)

In de zorg zal in de praktijk vooral het bevorderen van ontspanning een belangrijke plaats innemen. De delen van het lichaam waar in de zorg, afhankelijk van de klachten, de voorkeuren en de fysieke mogelijkheden van de zorgvrager, goed gemasseerd kan worden zijn: hand, voet, rug, nek en schouders, rug, en gezicht.

Ontspanningsmassage bestaat voornamelijk uit de volgende grepen:

- het uitoefenen van een rustige ritmische druk (het zogenaamde ‘intermitterend drukken’)

- effleurage (rustig, ritmisch strijken met de handpalmen en de vingers  met een licht tot wat steviger huidcontact);

- het ‘kneden’ van het weefsel tussen duim en duimmuis aan de ene kant en de aangesloten vingers aan de andere kant van de spier of spiergroep;

- het lichtjes ritmisch schudden van het weefsel.