

In haar massagepraktijk in Maastricht zag Maddy Kersten regelmatig cliënten die last hadden van onder meer hun handen en voeten na het ondergaan van een chemokuur. Maddy: "Zo'n kuur is al heftig genoeg. Het is fijn als een massage verlichting van klachten kan geven." Om zoveel mogelijk mensen bij te kunnen staan ontwikkelde zij deze speciale training. "Maar het spreekt voor zich dat je alleen mag masseren in overleg met de behandelend arts."

Massage na chemotherapie

Chemotherapie werkt vooral op tumorcellen die snel delen. Dat maakt dat deze therapie zowel effect heeft op kankercellen, maar eveneens op gezonde cellen. Daardoor kunnen bijwerkingen optreden, zoals een neuropathie (zie kader). Maddy: "De chemo kan onder meer effect hebben op zenuwen in je armen, handen, benen en voeten. Door een combinatie van een reflexologie en acupressuur kun je vaak pijn en een veranderd gevoel verminderen."

ANAMNESE

Een uitgebreide anamnese is voor Maddy van wezenlijk belang: "Niet alleen kun je zo contra-indicaties uitsluiten, ook kan je cliënt zijn verhaal vertellen. Natuurlijk wil je daarnaast horen of de behandelend oncoloog toestem-

ming geeft voor een massage." Maddy: "Door deze massage bevordert je onder meer de doorbloeding waardoor klachten kunnen verminderen. Zo kan jij jouw cliënt ondersteunen en bovendien diens immuunsysteem versterken. Het helpt daarnaast dat hij zich kan uiten." Maddy werkt op de reflexpunten om zo de organen te stimuleren om weer beter te gaan functioneren en het zelfgenezend vermogen van het lichaam aan te zetten. "Ook wil ik zo de gifstoffen van de chemotherapie het lichaam uitwerken. Daarnaast wordt door een stevige massage de doorbloeding gestimuleerd. En door het stimuleren van de acupunctuurpunten hoop ik de energie-doorstroming te bevorderen."

ENERGIE LATEN STROMEN

Maddy start de massage met het effleureren van de handen en onderarmen: "Zo zet je alvast de doorbloeding aan waardoor je de doorstroming van de energie eveneens stimuleert en het zelfgenezend vermogen aanzet." Met ditzelfde doel stimuleert zij op **foto 1** met haar duim het Dikke darm 11 punt en op **foto 2** het Dikke darm 4 punt (Di 4). De docent: "Door deze acupunctuurpunten te behandelen, verlicht je bovendien de pijn. Zo staat Di 4 bekend als een algemeen pijnpunt en een ontkrampert. Deze behandel je door hem zachtjes te masseren."

ENERGIE

Nog een punt om de energie weer te laten stromen is te zien op **foto 3**. Daar masseert Maddy het einde van de longmeridiaan: "Door de duim even vast te houden, gaat de energie weer stromen. Pas als ik dat gevoeld heb, ga ik naar een volgend punt."

BA-XIE

In tegenstelling tot de meeste handgrepen mag de acupressuur volgens Maddy wel gevoelig zijn: "Werk je op deze punten te zacht, dan gebeurt er niets." Op **foto's 4 en 5** zijn zogenaamd Ba-xie punten te zien: "Dat zijn Buiten-meridiaanpunten. Door deze extra punten - die tussen de vingers in zitten - met pompende bewegingen aan te pakken, stimuleer je weer dat de energie beter doorstroomt en daarnaast dat pijn vermindert." Ook op



NEUROPATHIE

Neuropathie wil zeggen dat uiteinden van de zenuwen in armen, handen, benen en/of voeten beschadigd zijn. Dit kan invloed hebben op onder andere de spierwerking en het gevoel ter plekke. Enkele veel voorkomende klachten bij een neuropathie zijn tintelingen, een verdoofd gevoel, krampen en een zeurende of brandende pijn. Daardoor kan het lastiger worden knooppjes dicht te maken en/of veters te strikken. Hoewel de neuropathie in vergelijking met andere bijwerkingen mild lijkt, is de kwaliteit van leven hierdoor duidelijk verminderd. Voorzichtige stimulatie tijdens de massage kan het herstel van de normale gevoeligheid versnellen.

VOORDELEN MASSAGE

In de Verenigde Staten wordt massagetherapie vaak beschouwd als onderdeel van complementaire en alternatieve geneeskunde. Hoewel nog meer wetenschappelijk onderzoek nodig is om de voordelen van massage te bevestigen, is al wel bekend dat deze behandeling bij neuropathie effect kan hebben op pijn, angst kan verminderen, het stressniveau kan verlagen en eveneens de mobiliteit van gewrichten kan onderhouden/vergroten. Daarnaast kan het natuurlijke afweersysteem van het lichaam door massage verbeteren, net als dat de voedingsstoffen en zuurstof beter door het lichaam wordt gepompt. Ook kunnen endorfines vrijkomen die als natuurlijke pijnstillers werken. Nog enkele voordelen van een massage: verbeterde slaapkwaliteit, meer energie, verbeterde concentratie en minder vermoeidheid.

foto's 6 en 7 laat zij technieken zien die hetzelfde doel hebben, net als op **foto 8**. Daar legt Maddy haar eigen handchakra, wat zich in de palm van haar hand bevindt, op de voetchakra van haar cliënt. Dat is op het holle deel van de voet gesitueerd.

BA-FENG

Tijdens strijkingen over het onderbeen neemt Maddy het Maag 36 (Ma 36) punt mee (**foto 9**). Maddy: "Ma 36 is het punt van vitaliteit. En de maagmeridiaan stimuleer je net als de Dikke darm meridiaan om pijn te verminderen en de doorbloeding aan te zetten." En om daarnaast de energie in de voeten beter te laten stromen, zijn wederom de Buiten-meridiaanpunten van belang, hier Ba-feng punten genoemd (**foto 10**).

LYMFEDRAINAGE

Bij massage na een chemokuur is het belangrijk aandacht te besteden aan het verminderen van het vocht in armen en benen via technieken uit de lymfedrainage. Op **foto 11** laat Maddy daar een mooi voorbeeld van zien. En op **foto 12** tenslotte zie je dat eveneens bij de benen een stevige massage van belang is om in de spieren de doorbloeding aan te zetten.



Maddy Kersten is directeur en eigenaar van *Therapeutisch Opleidingscentrum Kersten* in Maastricht. Daarnaast werkt zij in haar eigen massagepraktijk. Bij haar centrum kun je zowel online als offline verschillende losse trainingen volgen als dat je de totale opleiding tot onder meer massagetherapeut en voet-reflexoloog kunt doen. Meer info: www.massage-cursuslimburg.nl en www.onlinelernenmasseren.nl.