

## Contra-indicaties en intake

In de voorgaande hoofdstukken hebben we gelezen dat massage enorm veel op kan leveren. Toch zijn er ook momenten of aandoeningen waarbij het beter is om niet te masseren of om even te wachten. Dit noemen we contra-indicaties. Je hebt absolute en relatieve contra-indicaties. Absoluut betekent nooit en relatief betekent niet op dit moment of niet op die plek of niet te hard. Contra-indicaties zijn nogal verschillend per massagecultuur. Zo is het bij verkoudheid in de klassieke massage de regel niet te masseren terwijl in de Chinese massage dat juist een moment is om wel te masseren.

De laatste jaren wordt er veel onderzoek gedaan naar ziektebeelden en de effecten van massage. De toenemende kennis zorgt voor een verschuiving in het gebied waar een contra-indicatie voor geldt. Traditioneel is de klassieke massage vrij zwart/wit, waarbij ieder spoortje van twijfel al reden was voor een contra indicatie. Dat geeft uiteraard veel duidelijkheid en geen enkel risico. Maar het sluit ook een grote groep mensen uit die juist baat kunnen hebben bij een massage. Kanker bijvoorbeeld was lange tijd een absolute contra-indicatie. Terwijl kanker een heel breed begrip is met vele verschillende vormen en dus ook heel verschillende reacties op een eventuele massage.

Zwangerschap was jaren lang een 'no go area' voor masseurs terwijl verschillende volkeren al duizenden jaren geleden juist aan zwangere vrouwen massages gaven. Nu heb je gelukkig weer een ontwikkeling die zwangerschapsmassage propageert.

Contra-indicaties zullen net als alle andere zaken bij een goede massage per persoon dienen te worden bekeken en besproken. Het soort massage is hierbij een belangrijk aspect. Een zachte effleurage met de vingertoppen heeft tenslotte een heel ander effect dan een frictie van een triggerpoint.

### Een moderne menselijke aanpak

Het laatste wat je als masseur wilt is iemand schade toebrengen met je behandeling. Ook wil je niet vol met vraagtekens en angsten met iemand aan de slag zijn. Hoe ga je te werk?

Werk met deze drie vragen:

1. Welk aspect van de medische aandoening creëert een contra-indicatie?
2. Welk aspect van de massage creëert een contra-indicatie?
3. Welke behandelwijze (therapie of medicijnen) creëert een contra-indicatie?

### Voorbeeld

Iemand heeft artritis:

1. Ontstekingen van de gewrichten, stijfheid, pijn en zwelling in de gewrichten.
2. Stevige rekkingen en massages van de ontstekingsgebieden.

3. Ontstekingsremmers kunnen het bloed verdunnen en een zekere gevoelloosheid veroorzaken. Bij stevige druk kunnen hierdoor bloedingen optreden, met name als de klant niet bijtijds aangeeft dat een techniek te hard aankomt. Ontstekingsremmers kunnen ook een verhoogde bloeddruk veroorzaken. De massage moet daarom zachter uitgevoerd worden om al te grote druk op de toch al onder druk staande bloedvaten te voorkomen.

### Beslismodel

De Amerikaanse masseur, leraar en onderzoeker Tracy Walton heeft meegewerkt aan onderzoeken met betrekking tot massage en kanker en heeft een intakemodel ontwikkeld. Zij noemt het de 'decision tree': de beslisboom.

Medische informatie	Mogelijke massagerisico's en belemmeringen m.b.t.	
<b>Ziekte:</b> Tekenen van ziekte X Medische kenmerken Complicaties van ziekte X	<b>Aanpassen of weglaten</b> Contact Tussenstof Druk Mobiliteit Fricctie Ligging	<b>Contra-indicatie</b> Besmettelijke ziekte Allergie Bloedverdunners Osteoporose Ontsteking Longemfyseem Misselijkheid Misselijkheid Uitputting Parkinson
<b>Medicijnen/Therapie</b> Medicatie    bijwerkingen complicaties	Snelheid Ritme Duur van de sessie Planning van de sessie	Misselijkheid Misselijkheid Uitputting Parkinson
	<b>Actie</b> Navragen Goedkeuring arts	Onduidelijkheid Ontstaan van nieuwe symptomen

Laten we met het voorbeeld van Artrose een model uitwerken.

Medische informatie	Mogelijke massagerisico's en belemmeringen m.b.t.	
<b>Ziekte: Artrose</b> Ontsteking van kraakbeen Pijn in gewrichten Verminderde mobiliteit	<b>Aanpassen of weglaten</b> Druk Ligging  Mobiliteit Druk Fricctie	<b>Contra-indicatie</b> rond gewrichten aanpassen assisteren met liggen ondersteuning met kussens hele voorzichtige manipulaties op de bloedbanen verminderen gevoellozer; dus opletten evt. rustig tempo kan cliënt lang liggen? wanneer bent u het meest mobiel?
<b>Medicijnen/Therapie</b> ontstekingsremmers verhoogde bloeddruk	Snelheid Duur Planning	Misselijkheid Misselijkheid Uitputting Parkinson
	<b>Actie</b> Navragen Goedkeuring arts	Onduidelijkheid Ontstaan van nieuwe symptomen

Nu heeft niet iedereen een computer bij de hand tijdens de intake om extra informatie op te zoeken. Maar de ervaring leert dat opvallende pathologie wordt vermeld bij het maken van een afspraak. Je kunt daar eventueel ook naar vragen (Heeft u een bijzondere medische aandoening waar ik me op kan voorbereiden?).

Het werken op deze wijze zorgt ervoor dat je veel gerichter kunt vragen en werken. Zo wordt niet iedereen over een kam geschoren maar wordt er op maat gewerkt.

Nu je een model hebt om mee te werken nemen we een lijst door van de traditionele indicaties waar je op moet letten:

- Recente ongelukken/operaties/open wonden  
*Vermijd direct contact met deze plekken*
- Onder behandeling bij therapeut  
*De massage kan de therapie beïnvloeden of de resultaten onmeetbaar maken*
- Bepaalde medicijnen  
*Sommige medicijnen creëren ongevoeligheid waardoor je te hard zou kunnen masseren zonder dat cliënt dit opmerkt. Andere medicijnen maken het bloed dunner waardoor sneller bloeding kan optreden die moeilijker te stoppen is.*
- Bijzondere lichamelijke condities  
*Zwangerschap, eerste trimester zou meer risicovol kunnen zijn*  
*Menstruatie, bloeding kan intensiveren*
- Aandoeningen aan de bloedvaten  
*Massage zou de bloedvaten kunnen bij hoge bloeddruk kunnen beschadigen.*  
*Hartaandoeningen*  
*Trombose. Massage zou stolsels kunnen provoceren om los te schieten en te gaan bewegen in het lichaam.*
- Ontsteking  
*Massage zou de ontsteking kunnen verheviggen of verspreiden*
- Huidaandoeningen  
*Besmettelijke aandoeningen kunnen door masseur worden overgenomen. Andere aandoeningen kunnen door aanraking of bepaalde bestanddelen van de tussenstof gaan irriteren.*

Het is altijd zaak om je gezonde verstand te gebruiken en bij twijfel af te zien van massage of eerst extra informatie in te winnen.

#### Intake

De intake is het moment om van je cliënt informatie te krijgen over zijn gezondheid, eventuele contra-indicaties en verwachtingen van de massage. Ook is de intake een goed moment om wat dingen te vertellen die jij belangrijk vindt.

Voordat je cliënt voor de eerste afspraak is gearriveerd is er echter al een keer contact geweest om de afspraak te maken. Ook dat kan een goed moment zijn om informatie uit te wisselen.

### Het eerste contact

Je cliënt is op zoek gegaan naar een masseur en heeft jou gevonden. In de meeste gevallen belt of mailt de cliënt jou om een afspraak te maken. Aangezien massage een vrij intieme bezigheid is, is het van groot belang dat de cliënt een goed gevoel overhoudt aan dit gesprek en niet de afspraak afzegt of met lood in de schoenen naar de afspraak gaat. Een loodgieter kan bij wijze van spreken een contactarme hoestende schreeuwer zijn; als de lekkage maar wordt gemaakt vinden we alles best. Een masseur moet toch echt aan meer eisen op communicatief gebied voldoen.

Om de afspraak te bevestigen kun je uiteraard heel gemakkelijk een emailbevestiging sturen. In deze afspraakbevestiging kun je ook enige informatie kwijt over hoe de cliënt zich kan voorbereiden om optimaal van de massage te genieten.

Enkele zaken waar je de cliënt op kunt wijzen:

- Eet niet teveel vlak voor de massage, dat kan een hinderlijk vol gevoel geven en het ligt niet lekker
- Drink geen alcohol vlak voor een massage; de alcohol beïnvloedt uw gevoel
- Vertrek op tijd zodat u geen stress krijgt om op uw massageafspraak te komen
- Stel uw cliënt voor om ook na de massage wat tijd vrij te maken om bij te komen of om het rustig aan te doen.

Daarnaast is een routebeschrijving en een contactnummer uiteraard handig.

### Je hebt maar een kans voor een eerste indruk

Zodra je iemand voor het eerst voor je ziet probeert je brein de persoon in te schatten en in een categorie te plaatsen: "o, dat is een lieve vrouw", of "mm, wat kijkt ie streng".

Met minimale middelen maakt je brein een inschatting. Dat doe jij, maar dat doet je cliënt ook.

De eerste indruk is bij veel mensen een belangrijk moment omdat hun brein alle binnenkomende informatie in dezelfde richting blijft sturen en het duurt een tijd(je) voor dat die route en dus het beeld wat ze hebben wordt aangepast.

Maak gebruik van het krachtige eerste moment en maak een goede indruk. Je hebt uiteraard geen invloed op hoe iemand denkt maar je hebt wel degelijk een grote invloed op de signalen die jij zelf overbrengt.

Hoe ben je gekleed? Hoe beweeg je je? Wat zeg je? Wat zeg je niet?

Dan is het ook nog goed te beseffen dat 70% van de communicatie non-verbaal is. Hoe sta je? Hoe klinkt je stem? Praat je vanuit je buik of niet? Welke gemoedstoestand straalt je uit? Is je houding open of in jezelf gekeerd? Transpireer je? Het is ongelofelijk hoeveel signalen een mens onbewust uitzendt en oppikt.

### Intakeformulier

Er zijn veel verschillende intakeformulieren en de ene masseur houdt een uitgebreide intake terwijl de andere meteen begint te masseren. Wat ga jij doen?

Wat wil je echt weten van je cliënt en wat wil je tijdens de intake nog duidelijk maken. Vooral als je cliënt vaker gaat komen of als hij een behandelingstraject ingaat is het handig om de eerste keer wat meer tijd te nemen om vragen te stellen en aan elkaar te wennen.

We kijken naar de meest voorkomende vragen die je op intakeformulieren tegenkomt.

Datum	
Adresgegevens, email, telefoonnummer etc. Geslacht, leeftijd, gewicht, lengte.	<i>Geslacht is duidelijk. Vragen over gewicht kunnen een behoorlijke indruk op de privacy zijn</i>
Contactpersoon en -gegevens bij noodgeval.	<i>Tja, je weet maar nooit, maar het klinkt ook wel eng; "wat gaat er gebeuren?"</i>
Wat voor werk doet u? Welke hobby's/sporten doet u?	<i>Deze twee vragen kunnen inzicht geven waar evt. klachten vandaan komen</i>
Hoe bent u bij ons gekomen?	<i>Deze vraag is zeer interessant voor de marketing-strategie (komen we op terug)</i>
Wanneer heeft u voor het laatst een massage gehad? Wat is het doel van deze sessie?	<i>Zo weet precies waar je de komende sessie naar toe werkt</i>
Bent u op dit moment onder behandeling bij een arts/therapeut? Zo ja waarvoor en wat.	<i>U wilt niet een andere therapievorm verstoren of hinderen</i>
Naam behandelend arts/therapeut. Gebruikt u medicijnen? Heeft u recent een ongeluk of operatie meegemaakt? Heeft u klachten? Indien u klachten heeft kunt u aangeven waar, sinds wanneer?	<i>Indien u eventueel contact wilt opnemen</i>

Wellicht zitten er vragen tussen die jij overdreven of te persoonlijk vindt. Kijk voor jezelf welke vragen je belangrijk vindt en of je nog meer wilt weten van je cliënt.

Ook worden intakeformulieren of gesprekken gebruikt om afspraken duidelijk te maken. Sommige masseurs laten de cliënt dan ook tekenen.

Denk hierbij aan zaken als:

### Medische verantwoordelijkheid

De cliënt geeft aan dat deze alle vragen naar waarheid heeft ingevuld. De cliënt zal tevens direct melding maken van enige verandering in de situatie zoals deze tijdens de intake is genoteerd. Ook zal de cliënt direct aangeven als er tijdens de behandeling pijn of klachten ontstaan.

De massage die u gaat ontvangen is puur voor ontspannende doeleinden. Ik begrijp dat de masseur geen diagnose stelt of enige medisch consult uitvoert.

## Grenzen

Enige seksuele uitlating of toenadering zal resulteren in onmiddellijke stopzetting van de massagesessie. De sessie zal volledig aan u worden doorberekend.

Indien een volgende afspraak niet minimaal 24 uur van tevoren is geannuleerd, worden de volledige kosten doorberekend.

Ik zal mijn persoonlijke hygiëne verzorgen zodat de masseur ongehinderd te werk kan gaan.

Bij overschrijding van een van deze regels houdt deze massagepraktijk zich het recht voor geen afspraak met u te maken.

Datum .....

Handtekening .....

Tot slot kun je op je intakeformulier een anatomische tekening opnemen waarop jij of je cliënt de klachtgebieden kan aangeven.

## Boeken

*Medicine Hands. G. MacDonald ISBN 978 1 844409 90 6*