

## De betekenis van aanraking en massage

### AANRAKING

Aanraking is een basale levensbehoefte van mens en dier. Sinds de jaren 50 van de vorige eeuw het eerste onderzoek werd uitgevoerd bij babyaapjes die bij de moeder werden weggehaald en zonder aanraking opgroeiden, is aangetoond dat deze aapjes later ernstig gestoord (sociaal) gedrag vertoonden. Sindsdien is er veel onderzoek gedaan naar het belang van aanraking en huid-op-huid contact. Er zijn langzamerhand voldoende onderzoeksgegevens over het effect van aanraking bij baby's op de ontwikkeling van de hersenen en het hormoonstelsel. Vroeger dacht men dat de aanleg van de hersenen volgens een vaststaand, genetisch bepaald patroon verliep. Inmiddels is gebleken dat die ontwikkeling een veel opener en dynamischer proces is, waarbij de ervaringen die baby's opdoen in hun eerste (en tweede) levensjaar een grote rol spelen. Baby's die veel worden aangeraakt en gekoesterd produceren oxytocine en andere hormonen die de ontwikkeling van synapsen (de verbindingen tussen de hersencellen) stimuleren. Bij baby's die niet of onvoldoende worden aangeraakt en geknuffeld komen vooral stresshormonen vrij, die de hersenontwikkeling negatief beïnvloeden. Onvoldoende aanraking veroorzaakt stress bij baby's. Andersom is het ook zo, dat aanraking en koestering de meest effectieve manier is om stress tegen te gaan. Het zenuwstelsel van baby's beschikt niet over een rem om stress zelf te stoppen en is hiervoor afhankelijk van de troostende en koesterende volwassenen in zijn omgeving. Krijgt een baby deze aanraking niet of te weinig, dan wordt zijn stresssysteem voor de rest van zijn leven overactief afgesteld. Als kind en als volwassene blijven zij 'lichtgeraakt' reageren op stress met de productie van grote hoeveelheden stresshormoon. Met als gevolg grotere kans op angst- en slaapproblemen, hoge bloeddruk, depressie.

Tot zover aanraking als voorwaarde voor een gezonde ontwikkeling. Eenmaal volwassen, is aanraking nog steeds een basisbehoefte bij mensen. In onze westerse wereld blijft aanraking in het gunstigste geval beperkt tot handenschudden en plichtmatige kussen op de wang en aanraking als onderdeel van seksueel contact: wij zijn niet zo'n warm en knuffelig volk. In een onderzoek is eens een vergelijking gemaakt tussen Puerto Rico en Londen: gemeten werd hoe vaak twee mensen elkaar aanraken tijdens een onderonsje in een café. In Puerto Rico (in de Caraïben) raakte men elkaar 90 keer per uur aan en in Londen was dat 0 keer.

### MASSAGE

Massage is stressverlagend en ontspannend. Dit is een makkelijk te constateren effect op het moment dat je een massage ondergaat. Moeilijker is het om dit wetenschappelijk te onderbouwen. Hoe kun je meetbaar maken wat er gebeurt als een massage haar weldadige werk doet? Wat ga je meten? En op welke manier zet je het onderzoek op. Veel onderzoek naar massage voldoet niet of net niet aan de hoge internationale normen voor wetenschappelijk onderzoek.

Hieronder volgt een bespreking van een aantal gedegen onderzoeken naar effecten van massage, zowel bij gezonde onderzoeksgroepen als bij groepen met specifieke aandoeningen.

***Effects of a single session of swedish massage on hypothalamic-pituitary-adrenal and immune function in normal individuals***

*Onderzoek dat in september 2010 gepubliceerd werd in het Journal of Alternative and Complementary Medicine. Het onderzoek werd uitgevoerd in het Cedars-Sinai Medical Center in Los Angeles. Aan het onderzoek namen 53 gezonde personen van 18-45 jaar deel. 29 hiervan kregen een Zweedse massage (wat wij een klassieke massage noemen) en 24 een lichtere massage. Voor en na de massage werden bloedmonsters afgenomen. Het doel was het bepalen van het effect van een enkele massage op het neuro-endocrien en immunologisch functioneren. De hypothese was, dat massagetherapie de oxytocine niveaus zou verhogen met als gevolg een onderdrukking van het hypothalamus-hypofyse-adrenaline (stress)systeem. Tevens veronderstelde men een verhoging van de immuunfunctie (lymfocyten) van het lichaam. Niet alle veronderstellingen kwamen uit. Bij de klassieke massage werd vooral het immuunsysteem sterk gestimuleerd en zag men een lichte afname van cortisol (het stresshormoon) en een grote afname van vasopressine (bloeddrukverhoger). Bij de lichte aanraking werd een toename van oxytocine gemeten. De conclusie van het onderzoek luidde dat een enkele sessie klassieke massage meetbare biologische effecten geeft die gevolgen kunnen hebben voor het behandelen van ontsteking- en auto-immuunreacties.*

***Massage for low-back pain: a systematic review***

*In een meta analyse van 13 onderzoeken waar in totaal 1596 individuen in participeerden naar de effecten van massage therapie op aspecifieke lage rugpijn bleek het volgende. Massage had het meest effect wanneer het gecombineerd werd met (rekkings)oefenen. Massage had meer effect dan gewrichtsmobilisatie, relaxatietherapie, fysiotherapie, acupunctuur en zelfeducatie voor lage rugpijn. Er werden geen negatieve effecten gerapporteerd. De conclusie was, dat massage gunstig is voor patiënten met subacute en chronische aspecifieke lage rugpijn, speciaal wanneer het gecombineerd wordt met oefeningen.*

*Volgens een onderzoek in opdracht van het College van Zorgverzekeringen, uitgevoerd door onderzoekers van VUmc, VU en Erasmus MC, kan daarbij ook geconcludeerd worden dat de positieve effecten van massagetherapie nog steeds meetbaar zijn een jaar na het stoppen van de behandeling.*

***Therapeutic massage and healing touch improve symptoms in cancer.***

*In een grote studie naar de effecten van massage (mt) en healing touch (ht) wat betreft ontspanning en het reduceren van symptomen onder 230 vrouwen met borstkanker werd het volgende geconcludeerd: beide zorgden voor een daling van de bloeddruk, hartslag, ademprequentie en pijnniveau. In het algemeen werd een verbetering van de stemming gerapporteerd. Mt verlaagde gevoelens van angst en ht verlaagde vermoeidheidsverschijnselen.*

Er zijn vele onderzoeken uitgevoerd naar de effecten van massagetherapie bij allerlei ziektebeelden. Wat opvalt, naast de feit dat er altijd meetbaar een aantal positieve effecten optreedt, is het ontbreken van bijverschijnselen of negatieve effecten. Massage is een veilige aanvullende behandelmethode.

## **WAAR IS MASSAGE ALLEMAAL GOED VOOR?**

Dat massage lekker en ontspannend is weet bijna iedereen. Het is ook nog eens heilzaam.

Maar wat doet massage eigenlijk met het lichaam?

### **Massage vermindert spierspanning en -samentrekking**

- Door de ritmische massagebeweging worden zenuwuiteinden, receptoren, in de huid geprikkeld. Zij sturen impulsen naar het centrale zenuwstelsel en vandaar uit komen ontspanningsimpulsen naar de spieren terug.
- Door bewustwording. Mensen voelen de spanning in delen van hun lichaam door de aanraking van de masseur en kunnen hierdoor meer invloed krijgen op die spierspanning.
- Door warmte. Massage veroorzaakt verwijding van de haarvaten in de weefsels en dit zorgt voor verhoging van de temperatuur. Warmte werkt ontspannend op weefsels, dus ook op spierweefsel.

### **Massage verbetert de circulatie en doorbloeding**

Door de massagegrepen op de huid ontstaat afwisselende druk in de weefsels, bloedvaten en lymfevaten. Dit brengt een stimulering van bloedcirculatie en lymfestromen teweeg. Door diverse oorzaken kunnen gebieden in het lichaam een verminderde doorstroming hebben: afvalstoffen worden niet goed afgevoerd. Massage kan op mechanische wijze de doorstroming of doorbloeding weer op gang brengen.

Naast de mechanische verklaring is er de reflectorische invalshoek. Door de massage worden de receptoren in de huid geprikkeld. Zij sturen, zoals we al zagen bij de vermindering van spierspanning, hun impulsen naar het centrale zenuwstelsel, dat vervolgens het signaal voor vaatverwijding terug stuurt.

### **Massage versnelt de afvoer van afvalstoffen**

In het lichaam vinden allerlei verbrandingsprocessen plaats. De afvalstoffen hiervan dienen je lichaam uiteindelijk te verlaten (bijv. via de blaas). Zowel de aanvoer van voedingsstoffen en zuurstof als de afvoer van afvalstoffen is afhankelijk van een goede doorbloeding van de vaten en doorstroming van de lymfevaten. Massage kan de afvoer op gang brengen of versnellen.

### **Massage creëert grotere bewegingsruimte**

Massage laat de spieren en banden rekken en ontspannen, maakt ze soepeler en vergroot zo de bewegingsmogelijkheden en flexibiliteit in de gewrichten.

### **Massage verbetert de huidfunctie**

Je huid is het grootste orgaan in je lichaam. Hij vormt de verbinding tussen je innerlijk en de buitenwereld. Tijdens massage wordt de huid gestimuleerd en worden dode cellen losgemaakt. De massageolie kan de huid voeden met vitaminen.

Bij littekens maakt massage de huid soepeler wordt de verkleving minder.

### **Massage zorgt voor klachtvermindering**

Specifieke klachten kunnen door massage worden verholpen of verbeterd. Bijvoorbeeld: hoofdpijn, menstratieklachten, RSI, sportblessures, etc.

### **Massage ondersteunt de functie van het afweersysteem**

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt, dat massage een gunstige invloed heeft op het immunologisch systeem. Hierdoor is het niet alleen inzetbaar bij gezonde personen, maar ook bij ziekte.

### **Massage optimaliseert het zelfhelend vermogen**

- Door massage kunnen de hartslag en de bloeddruk omlaag gaan.
- De houding kan verbeteren.
- De bewegingsruimte kan worden vergroot.
- Diverse 'helende' hormonen worden aangemaakt (endorfine en oxytocine). Het immuunsysteem wordt gestimuleerd.

### **Massage creëert diepe ontspanning**

Door de ontspanningsimpulsen die het zenuwstelsel naar de spieren en vaten stuurt, door de opgewekte warmte, en door de verhoogde productie van 'gelukshormonen' ontstaat een diepe ontspanning. Door die ontspanning gaan mensen ook weer dieper ademhalen. Hierdoor komt er meer zuurstof in de longen en uiteindelijk in het bloed.

### **Massage ondersteunt het vinden of behouden van een emotionele balans**

Massage heeft grote invloed op het neuro-endocriene (=hormoon) systeem. Met name de productie van endorfines en oxytocines is in dit verband van belang. We kunnen dit beschouwen als een van de kerneffecten van massage. Door een massage voelen mensen zich weerbaarder, men ervaart ontspanning, ondersteuning, acceptatie en van hieruit is het makkelijker bepaalde problemen in het leven te accepteren of los te laten.

Hippocrates zei het al: massage zorgt dat het lichaam zich sneller herstelt en vitaler blijft.

### **Boeken**

*Uw brein als medicijn. Servan-Schreiber, Dr. D. ISBN 90-215-3849-0*

*Aanraken een eerste levensbehoefte. Sluijter, M. ISBN 90 6665 435 X*

*De oxytocine factor. Moberg, Dr. K.U.. ISBN 9789072219213*

### **Internet**

[www.miami.edu/touch-research](http://www.miami.edu/touch-research)

[www.massage-research.com](http://www.massage-research.com)

### **Onderzoek**

*Verweij, R, ir., van Brakel., H.J.A., dr. Hongeren naar huidcontact: aanraking bevordert neuro-endocriene ontwikkeling van baby's. Medisch Contact, 3 augustus 2007, nr. 31-32,1319-1321, 3 augustus 2007*

*Rapaport, M.H., Schettler, P., Bresee, C. A preliminary study of the effects of a single session of swedish massage on hypothalamic-pituitary-adrenal and immune function in normal individuals. Journal of Alternative and Complementary Medicine, september 2010*

*Furlan, A.D., Imamura, M., Cryden, T., Irvin, E. Massage for low-back pain. Cochrane Database of Systematic Reviews 2008, issue 4*

*Post-White, J, RN, PhD, et al. Therapeutic massage and healing touch improve symptoms in cancer. Integrative Cancer Therapies 2003 issue 4, pag. 332-344*