

Nieuwe rubriek: Massage en vitaliteit

HET INZETTEN VAN MASSAGE OM STRESS- GERELATEERDE KLACHTEN TE VERMINDEREN

Door: Jaap Wonders

Stress op de werkvloer. Gezond en vitaal ouder worden. Het zijn nu al belangrijke thema's en dat zal de komende jaren niet minder worden. Daarom introduceren we een nieuwe rubriek: massage en vitaliteit. Revalidatiewetenschapper, sportfysiotherapeut en leefstijltherapeut Jaap Wonders zal elk nummer ingaan op de rol die massage kan spelen in het kader van vitaliteit. Deze keer: het inzetten van massage om stressgerelateerde klachten te verminderen.

In dit artikel verkennen we wat stress is en doet. Ook kijken we in hoeverre de wetenschappelijke literatuur het idee van massages om stressgerelateerde klachten te verminderen ondersteunt, voor het individu en op de werkvloer.

Wat is stress en waarom kun je er klachten door krijgen?

Als we het over stress hebben, kunnen we een onderscheid maken tussen enerzijds stressoren en stressreacties en anderzijds positieve en negatieve stress. Stressoren zijn prikkels of situaties die stress kunnen

veroorzaken. Een stressreactie is de manier waarop het lichaam en de geest omgaan met de stressor. Positieve stress (eustress) is een vorm van stress die helpt om te concentreren, energie te mobiliseren en prestaties te verbeteren. Duurt de stress te lang en zit er een negatieve lading aan de stress, dan spreken we van negatieve stress.

Door dit onderscheid te begrijpen, kunnen mensen leren om beter om te gaan met stress.

Bij stress maakt het lichaam hormonen zoals adrenaline en cortisol aan, die je alertheid verhogen, je hartslag en bloeddruk verhogen en je spieren voorbereiden op actie. Negatieve stress kan een schadelijke invloed hebben op zowel je fysieke als mentale gezondheid. Fysieke klachten die kunnen ontstaan zijn onder andere hoofdpijn, spierspanningsklachten, spijsverteringsproblemen en slaapproblemen. Maar ook mentale en emotionele klachten zoals angst, depressie en prikkelbaarheid komen voor, net als gedragsmatige klachten zoals verminderde prestaties op werk of school en ongezonde copingstrategieën (denk daarbij aan overmatig alcohol- of drugsgebruik, roken of emotie-eten).

Omgaan met stress en de rol van massages

Voor een goede fysieke en mentale gezondheid is het belangrijk om effectieve manieren te vinden om met stress om te gaan en waar mogelijk de stressor weg te nemen. Zowel van positieve als van negatieve stress moet je herstellen. Voor iedereen kan dit herstel er anders uit zien. Waar de ene persoon baat heeft bij sporten, kan iemand anders opknappen van een fijn gesprek. Bij een derde kunnen ontspanningstechnieken juist goed werken. Massage kan natuurlijk ook ingezet worden als stressmanagement en veel mensen zoeken dan ook een masseur op om de gevolgen van stress te verminderen. Regelmatig kun je horen of lezen over de effecten van massages op het werk. *Nieuwsuur* vroeg zich af of massages op kantoor burn-outs kunnen voorkomen¹ en de Vitality Hub van Fontys Hogescholen raadt aan om massages tijdens werk in te zetten om stressgerelateerde klachten te verminderen.² Ook het Kenniscentrum Duurzaam Ondernemen schreef over

stress- en burn-outpreventie via massages op de werkvloer.³

Wat is er bekend over de effecten van massage om de reacties van stress te verminderen?

Massage kan helpen om stressreacties te verminderen door fysiologische, psychologische en biochemische effecten.⁴ Het kan cortisolniveaus verlagen en serotonine en dopamine verhogen.^{4,5} Echter blijkt uit overzichtsartikelen dat er nog onvoldoende robuust bewijs is om dit aan te tonen.^{5,6} Massage stimuleert in ieder geval de bloedcirculatie en ontspant gespannen spieren.⁴ De combinatie van deze effecten kan bijdragen aan een algemeen gevoel van ontspanning en welzijn en zowel mentale als fysieke stresssymptomen doen verminderen.⁴ Massages inzetten om werkgerelateerde stressklachten te verminderen blijkt effectief op de dimensies werkstress, burn-out en hearth rate variabiliteit.^{7,8}

Conclusie

Iedereen ervaart stress en dit kan afhankelijk van de situatie positieve en negatieve gevolgen hebben. Massages kunnen effectief ingezet worden om de stressreacties te verminderen. Natuurlijk zal er ook gekeken moeten worden hoe de stressor aangepakt kan worden. Een masseur kan een coachende rol hebben in het leren herkennen en managen van stressoren en stressreacties. Op de werkvloer kan een masseur het verschil maken voor de werknemer met stressgerelateerde klachten. ●

Referenties

1. <https://nos.nl/nieuwsuur/video/2526425-massages-op-kantoor-en-bootcampen-onder-werk-tijd-voorkomt-het-burn-out>.
2. <https://bron.fontys.nl/massage-tijdens-werk-doen-zeggen-ze-bij-vitality-hub>.
3. www.mvovlaanderen.be/nl/inspiratie/stress-en-burn-outpreventie-massage-op-de-werkvloer.
4. Field, T. (2016). 'Massage therapy research review', in: *Complement Ther Clin Pract*. Aug;24:19-31. doi: 10.1016/j.ctcp.2016.04.005.
5. Moraska, A., Pollini, R.A., Boulanger, K., Brooks, M.Z. & Teitlebaum, L. (2010). 'Physiological Adjustments to Stress Measures Following Massage Therapy: A Review of the Literature', in: *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 7, 292069, 10 pagina's.
6. Moyer, C., Seefeldt, L., Mann, E.S. & Jackley, L.M. (2011). 'Does massage therapy reduce cortisol? A comprehensive quantitative review', in: *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 15(1), P3-14.
7. Zhang, M., Murphy, B., Cabanilla, A. & Yidi, C. (2021). 'Physical relaxation for occupational stress in healthcare workers: A systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials', in: *J Occup Health*. Jan;63(1):e12243. doi: 10.1002/1348-9585.12243.
8. Wu, C.-Y., Lee, H.-F., Chang, C.W., Chiang, H.-C., Tsai, Y.-H. & Liu, H.-E. (2020). 'The Immediate Effects of Lavender Aromatherapy Massage versus Massage in Work Stress, Burnout, and HRV Parameters: A Randomized Controlled Trial', in: *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 8830083, 10 pagina's.



Over de auteur

Jaap Wonders is revalidatiewetenschapper, sportfysiotherapeut, manueel therapeut en leefstijltherapeut en werkt nauw samen met masseurs. Vanuit de SMC Academy – waar hij een rol heeft in de opleiding sportmassage en verzorging en de opleiding sportZORGmasseur – verzorgt hij diverse scholingen voor gezondheidsprofessionals. Jaap is auteur van het populairwetenschappelijk leefstijlboek *Alledaags wonderlijk leven* en schrijft regelmatig vakgerelateerde artikelen.