

Meer dan aanraking alleen

Massages bij ouderen met pijn en spierklachten

Door: Jaap Wonders

Vergrijzing is een feit en steeds meer ouderen zoeken hulp vanwege pijn, stijfheid en bewegingsbeperkingen. Massage kan daarbij een belangrijke rol spelen. Er is echter meer wat de masseur kan bieden. Een brede kijk op leefstijl blijkt minstens zo waardevol om het effect van massage duurzaam te maken en cliënten vitaal te houden. Wat zijn de mogelijkheden van de masseur bij het werken met ouderen? Je leest in dit artikel inzichten uit onderzoek, gecombineerd met praktijkervaring.

Het ouder wordende lichaam verandert. Spiermassa neemt af (soms met sarcopenie als gevolg), de huid wordt dunner en de beweeglijkheid vermindert. Daarnaast is er vaak sprake van meerdere welvaartsaandoeningen zoals diabetes, hart- en vaatziekten, artrose of osteoporose. Voor de masseur betekent dit maatwerk. Waar bij jongere cliënten stevige massagetechnieken effectief kunnen zijn, kan dit bij ouderen juist te belastend of schadelijk zijn. Blauwe

plekken, napijn of duizeligheid komen sneller voor. Het is daarom essentieel om:

- altijd de medische voorgeschiedenis te checken (inclusief medicatie zoals bloedverdunders);
- veiligheid centraal te stellen: geen diepe druk bij osteoporose en alert zijn op trombose of wondjes;
- goed te communiceren met de cliënt over wat prettig en veilig voelt.

De volgorde en intensiteit van de massage worden afgestemd op de fysieke toestand en energie van de cliënt



FOTO: SHUTTERSTOCK

Effecten van massage bij ouderen

Pijnvermindering

Massage bevordert de doorbloeding, vermindert spierspanning en stimuleert de afgifte van endorfines. Dit kan verlichting geven bij zowel acute als chronische pijn, bijvoorbeeld bij artrose of spierspanning.¹

Ontspanning en stressreductie

Veel ouderen ervaren spanning. Fysiek én mentaal. Massage kalmeert het zenuwstelsel, wat bijdraagt aan een betere stemming en slaapkwaliteit.²

Verbeterde mobiliteit

Regelmatige massage kan stijfheid in spieren en gewrichten verminderen, waardoor bewegen makkelijker wordt en zelfredzaamheid toeneemt.²

Psychosociale impact

Aanraking en sociaal contact zijn basisbehoeften. Zeker bij ouderen die minder fysiek en sociaal contact ervaren, kan massage gevoelens van verbondenheid en welzijn vergroten. Een fijn gesprek met de masseur versterkt dit effect.²

Geschikte technieken

Bij ouderen tussen 65 en 75 jaar zijn de meeste massagetechnieken nog inzetbaar. Bij 75+ zijn vooral zachtere technieken effectief. Denk aan effleurages om de doorbloeding te bevorderen, petrissages om spierspanning te verminderen, mobilisaties om soepelheid te ondersteunen en triggerpointmassage – als de cliënt hier goed op reageert – bij gerefereerde pijn.

De volgorde en intensiteit worden afgestemd op de fysieke toestand en energie van de cliënt. Korte sessies van twintig tot dertig minuten zijn vaak beter vol te houden dan lange behandelingen.

Breder kijken om vitaliteit te bevorderen

Massage kan veel betekenen, maar krijgt pas echt kracht als het wordt ingebed in een gezonde leefstijl. Hier ligt voor de masseur een kans om het gesprek aan te gaan en cliënten te motiveren. Onthoud dat het nooit te laat is om stappen te zetten naar een gezondere leefstijl. Uit onderzoek weten we dat een gezonde leefstijl de weg is naar vitaliteit, positieve gezondheid en geluk.³

Een gezonde leefstijl is de weg naar vitaliteit, positieve gezondheid en geluk



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. De e-learning ‘leefstijl voor spieren’ is een van de online scholingen die je bij de SMC Academy kunt volgen. Jaap is auteur van het populairwetenschappelijk leefstijlboek *Alledaags wonderlijk leven* en schrijft regelmatig vakgerelateerde artikelen.

1. Voeding: behoud van spieren en herstel

Veel ouderen eten te weinig eiwitten, terwijl juist deze cruciaal zijn voor spierbehoud. Richtlijn: minimaal 1-1,3 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag, verdeeld over de maaltijden.⁴ Denk aan zuivel, eieren, peulvruchten, vis, vlees en noten. Daarnaast zijn vitamine D en calcium belangrijk voor de botgezondheid. Een masseur hoeft geen diëtist te zijn, maar kan cliënten wel wijzen op het belang van volwaardige voeding en zo nodig doorverwijzen.

2. Krachttraining: medicijn tegen atrofie en sarcopenie

Spierverlies is geen onvermijdelijk lot. Onderzoek toont aan dat krachttraining ook op hoge leeftijd effectief is.⁵ Twee tot drie keer per week eenvoudige oefeningen – zoals opstaan uit een stoel, traplopen of werken met lichte gewichten – verbeteren spierkracht, balans en zelfvertrouwen.

Massage kan ondersteunen door spieren soepel te houden en herstel na inspanning te bevorderen. Als masseur kun je cliënten aanmoedigen kleine beweeggewoonten in te bouwen, passend bij hun niveau.

3. *Slaap: de vaak vergeten pijler*
Slaapkwaliteit neemt vaak af met de leeftijd, terwijl goede slaap essentieel is voor spierherstel en pijnregulatie. Massage voor het slapengaan kan de slaap verdiepen. Ook vaste bedtijden, voldoende daglicht en beperking van cafeïne helpen.³

De rol van de masseur

Als masseur ben je in een unieke positie: dicht bij de cliënt, met aandacht en tijd voor persoonlijke signalen. Dat maakt je niet alleen behandelaar, maar ook signaleerder en motivator.

Signaleren: merk je dat pijn niet verbetert, dat er plots nieuwe klachten ontstaan of dat leefstijl ernstig uit balans is, dan is doorverwijzen naar huisarts, fysiotherapeut of andere professional cruciaal.

Motiveren: kleine leefstijlveranderingen zijn vaak realistischer dan grote omwentelingen. Denk aan een eiwitrijk ontbijt, dagelijks een korte wandeling of een ontspannend avondritueel.

Samenwerken: zoek de verbinding met fysiotherapeuten, diëtisten, ergotherapeuten, oefentherapeuten, leefstijltherapeuten of bewegcoaches om cliënten breed te ondersteunen.



FOTO: SHUTTERSTOCK

Praktisch voorbeeld

Een 78-jarige vrouw komt langs met lagerugklachten en stijfheid in de benen. Ze gebruikt bloedverduunners en heeft lichte osteoporose. Ze wil een ontspannende massage om de klachten te verlichten.

Massage: 25 minuten ontspanningsmassage met effleurages en zachte knedingen, extra aandacht voor onderrug en bovenbenen. Geen diepe druk vanwege medicatie en botdichtheid.

Leefstijlgesprek: kort bespreken of ze voldoende eiwitten eet, of ze dagelijks beweegt en hoe haar slaap is. Vraag of ze openstaat voor leefstijlveranderingen en hulp daarbij.

Advies: functionele krachttrainingsoefeningen zoals opstaan uit een stoel en traplopen, plus mobiliserende oefeningen voor de onderrug. Eventueel verwijzen naar een fysiotherapeut. Na enkele sessies ervaart ze minder pijn, voelt zich soepeler en beweegt meer. Het effect van

de massage werkt door omdat leefstijl en behandeling elkaar versterken.

Conclusie

Massage bij ouderen met pijn en spierklachten is waardevol, mits afgestemd op kwetsbaarheid en behoeften. Het kan pijn verlichten, ontspanning en verbondenheid bieden. Tegelijk hoeft massage geen opzichzelfstaande therapie te zijn. Door ook voeding, krachttraining, slaap en psychosociale factoren mee te nemen, draagt de masseur bij aan duurzame resultaten.

De kracht van de masseur ligt niet alleen in de handen, maar ook in de brede blik op gezondheid en vitaliteit. Daarmee wordt massage onderdeel van een totaalpakket dat ouderen helpt om met minder pijn, meer kracht en betere kwaliteit van leven ouder te worden en vitaliteit te behouden. ■

Bronnen

1. Munk, N., Kruger, T. & Zanjani, F. (2011). 'Massage therapy usage and reported health in older adults experiencing persistent pain', in: *Journal of alternative and complementary medicine*. 17(7):609-616.
2. Munk, N. & Zanjani, F. (2011). 'Relationship between massage therapy usage and health outcomes in older adults', in: *Journal of bodywork and movement therapies*. 15(2):177-185.
3. Wonders, J. (2022). *Alledaags wonderlijk leven*. Leiden: SMC Academy.
4. Nowson, C. & O'Connell, S. (2015). 'Protein Requirements and Recommendations for Older People: A Review', in: *Nutrients*. 7(8):6874-6899.
5. Grgic, J., Garofolini, A., Orazem, J., Sabol, F., Schoenfeld, B.J. & Pedisic, Z. (2020). 'Effects of Resistance Training on Muscle Size and Strength in Very Elderly Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials', in: *Sports Medicine*. 50(11):1983-1999.