



Estelle Smits



instituut
massage
bij kanker

Massage voor oncologische patiënten: Vijf veelgestelde vragen



“By touching a body, we touch every event it has experienced. For a few brief moments we hold all of a client's stories in our hands. We witness someone's experience of their own flesh, through some of the most powerful means possible: the contact of our hands, the acceptance of the body without judgment, and the occasional listening ear” Tracy Walton ("The Health History of a Human Being," Massage Therapy Journal, Winter 1999.)

De kracht van massage bij kanker ligt in het aanraken met aandacht waarbij er even geen therapeutisch of medisch handelen is. Om dit op een verantwoorde en veilige wijze te doen, is kennis noodzakelijk. Kennis van de ziekte, de behandelingen en de bijwerkingen.

In de VS bestaat oncologiemassage al meer dan 30 jaar en bestaan er internationale richtlijnen voor opleidingen en massagetherapeuten in massage bij kanker. Maar wat is massage bij kanker (oncologiemassage)? Waarom is het een specialisatie? In dit artikel leest u hier meer over aan de hand van 5 veelvoorkomende vragen over massage bij kanker.

WAT IS MASSAGE BIJ KANKER?

Op het moment dat iemand de diagnose kanker krijgt, hoort hij dat hij een levensbedreigende ziekte heeft. Dit roept veel emoties op van angst, boosheid, verdriet. Tijd om het te laten bezinken is er vaak niet, de achtbaan van ziekenhuisafspraken en behandelingen start meestal direct. Kortom, de diagnose kanker geeft in het algemeen een acute staat van stress op fysiek, emotioneel en/of psychisch niveau, die gedurende de behandelingen als ook na afronding voortduurt. Alles staat in het teken van de ziekte, ook de aanraking is vaak alleen vanuit medisch handelen.

Bij massage bij kanker is de aanraking niet vanuit therapeutisch handelen, gericht op de ziekte, maar is het een aanraking van de mens als geheel.

Massage bij kanker (oncologiemassage) is een massage die is afgestemd op de unieke en veranderende behoeften

van iemand die leeft met kanker tijdens of na de behandeling. Het heeft als doel het bevorderen van kwaliteit van leven door o.a. symptoomverlichting. De massage is gericht op het parasympatische zenuwstelsel en kan zowel in de curatieve, palliatieve als terminale fase worden toegepast. Een gespecialiseerde massagetherapeut is opgeleid om een massage aan te passen aan de klachten, conditie en behandeling van de cliënt. Hierdoor is de massage ondersteunend in het ziekteproces en geeft geen extra belasting of klachten.

WAAROM IS MASSAGE BIJ DE ZIEKTE KANKER EEN SPECIALISATIE?

Net als dat verantwoorde, veilige en professionele voet- en hand verzorging bij de oncologische patiënt vereist dat je kennis hebt van de specifieke oncologische problematiek, geldt dit ook voor massage. In mijn optiek moet je bij iedere ziekte kennis hebben van de

ziekte, de behandelingen en de klachten, om een verantwoorde en veilige massage te kunnen geven aan die persoon. Dit geldt zeker bij de ziekte kanker. Kanker is een complexe ziekte. Allereerst heb je meer dan 100 verschillende soorten kanker. Vervolgens zijn er vele behandelingen mogelijk, waarbij er vaak een combinatie van behandelingen wordt gegeven, zoals operaties, chemotherapie en bestraling. Al deze behandelingen hebben een aanzienlijke lijst van mogelijke bijwerkingen die helaas veelvuldig voorkomen. Dit is de fysieke component. Daarnaast heb je ook nog te maken met de emotionele en psychische stress van de persoon die door dit ziekteproces gaat. Het lichaam is hard aan het werk om te herstellen van de ziekte en van de behandelingen. Dit maakt het tot een complex geheel, waar je als massagetherapeut kennis van moet hebben, rekening mee moet houden en de massage op aan moet passen. Zonder die kennis kan je wel degelijk klachten verergeren.



Bij veel beroepen, zoals pedicures en schoonheidsspecialisten, eindigt de behandeling met een (kort) moment van inwrijving of massage van bijv. de voeten. Hierbij is het

ook met een korte massage-interventie van belang om bij oncologie patiënten rekening te houden met de diverse klachten en behandelingen en daarop de aanraking/massage aan te passen. Dus wanneer er vanuit beroepsmatig oogpunt massage-interventies worden gepleegd is het belangrijk dat de zorgprofessional kennis heeft van de contra-indicaties en aanpassingen.

Het gaat hierin allereerst om de bescherming van de patiënt, maar even zo goed ook om de bescherming van de zorgverlener.


“Massage bij kanker kun je niet uit een boekje leren. Je moet praktijkervaring opdoen en daarbij moet gecoacht worden. ...Je kunt niet altijd zien hoe iemands conditie is. Een persoon kan er gezond uitzien, maar ernstig ziek blijken” – Gayle MacDonald, auteur Medicine Hands.

WAT ZIJN DAN DIE RISICO'S?

In de lange lijst van bijwerkingen die mensen kunnen krijgen van de behandelingen en/of van de ziekte zelf, zijn veel voorkomende bijwerkingen:

- ❖ Hand-voet-syndroom. Het hand- en voetsyndroom is een bijwerking van bepaalde soorten

chemotherapie of van doelgerichte behandelingen. Het uit zich in huid verschijnselen van de handpalmen en voetzolen . Dit is een bijwerking waarbij je bijvoorbeeld absoluut niet mag masseren. Doe je dat wel, dan kan je deze klacht zeer zeker verergeren.

- ❖ Neuropathie. Dit is een veelvoorkomende bijwerking bij chemotherapie. Er is nog steeds geen overtuigend bewijs dat massage kan helpen bij neuropathie in het algemeen. Incidenteel kan het enige verlichting geven, maar net zo vaak geeft het ook verergering van klachten. Het is dus belangrijk om kennis te hebben van neuropathie, de diversiteit in symptomen en wanneer een aangepaste massage wel of niet kan.
- ❖ Lymfklierverwijdering/  lymfoedeem. Bij lymfklierverwijdering (zelfs bij één klier) bestaat er een levenslang risico op lymfoedeem. Lymfoedeem is een veel voorkomende bijwerking die een grote invloed kan hebben op de kwaliteit van leven. Aanpassing van massage is noodzakelijk om te voorkomen dat lymfoedeem ontstaat of verergert.

- ❖ Verder komen pijnklachten, lage bloedwaardes, koortsklachten, diep veneuze trombose, huidklachten, misselijkheid en vermoeidheid veel voor.

En dit is nog maar het topje van de ijsberg van bijwerkingen waar je in de massage rekening mee moet houden.

“Radiotherapie, bijvoorbeeld, beschadigt de huid en het onderliggend weefsel. Daarvan zijn de effecten vaak na 10 jaar nog merkbaar. Ook daar moet je als massagetherapeut rekening mee houden”. Gayle MacDonald

IS MASSAGE BIJ KANKER BEWEZEN IN ONDERZOEK?

Er zijn voornamelijk in de Verenigde Staten verschillende onderzoeken gedaan naar het effect van massage bij oncologische patiënten.


Uit de beschikbare onderzoeken blijkt dat oncologiemassage een positief effect heeft voor de oncologische patiënt. Dit betreft meestal onderzoeken naar het effect van voet en/of handmassages Deze onderzoeken wijzen uit dat massage tijdens de behandelingen bij kanker een positief effect heeft op het verminderen van:

- ❖ misselijkheid
- ❖ angst
- ❖ depressie
- ❖ pijn
- ❖ slaap
- ❖ vermoeidheid

In 2004 heeft Memorial Sloan-Kettering Cancer Center een onderzoek gepubliceerd waarin 3 jaar lang bij 1.290 patiënten de effecten van massage in kaart zijn gebracht op het gebied van pijn, vermoeidheid, angst, misselijkheid en depressie. Hieruit blijkt dat op de onderzochte klachten oncologiemassage de kwaliteit van leven verbetert en symptomen verlicht bij mensen die leven met de ziekte kanker. Het vermindert de bijwerkingen van de conventionele behandelingen en symptomen van het ziekteproces zelf. In de Verenigde Staten wordt massage in de top 20 kankercentra standaard aangeboden aan patiënten. Vanuit de Integrative Medicine in NL is ook geconstateerd dat oncologiemassage bewezen effectief is.


WAT IS HET EFFECT VAN MASSAGE BIJ KANKER?

Zoals al eerder in het artikel genoemd, is massage bij kanker

gericht op het parasympatische zenuwstelsel. Dit is het deel van het zenuwstelsel dat zorgt voor kalmering en rust in het lichaam. De effecten zijn zichtbaar in de context van kwaliteit van leven, maar kunnen een vergaande doorwerking hebben. De zachte aanraking maakt de zogenaamde 'geluks'hormonen vrij, zoals oxycotine en endorfine. Deze bevorderen rust, kalmering en een gevoel van welbevinden  Ervaringen die mensen teruggeven zijn dat de massage ze een diepe ontspanning geeft, ze beter slapen, zich minder angstig voelen. 'Ik voel me weer verkwikt' (patiënt met darmkanker). Het kan de pijn (beleving) verminderen, soms met het gevolg dat mensen pas later hun pijnmedicatie hoeven in te nemen. Het geeft mensen de ervaring dat hun lichaam ook nog prettig kan voelen, het bevordert het vertrouwen in het lichaam. En, niet onbelangrijk, dat men weer meer ruimte en helderheid ervaart, de massage brengt weer rust in het hoofd.

*'Ik was zo gespannen en nerveus voor de operatie. Na de massage was dat nagenoeg weg en ben ik echt ontspannen de operatie ingegaan'.
(patiënt met schildklierkanker)*


KENNIS EN KUNDE


In de VS wordt oncologiemassage al meer dan 30 jaar toegepast. Grondleggers zijn Gayle MacDonald en Tracy Walton. Eé  van de grondleggers, Gayle MacDonald startte in 1994 met het geven van massages aan cliënten met kanker. Inmiddels heeft zij duizenden massagetherapeuten opgeleid en 3 boeken over dit onderwerp geschreven. Heden ten


dage is oncologiemassage in veel ziekenhuizen en kankercentra in de VS, zoals Memorial-Sloan Kettering Cancer Center en Mayo Clinic, een standaard onderdeel van het complementaire zorgaanbod. Ook in Australië bestaat oncologiemassage inmiddels al meer dan 15 jaar en wordt het in vele ziekenhuizen aangeboden. In 2007 is de Society for Oncology Massage opgericht (S4OM). Deze Society is een internationaal 


AANRAKEN MET AANDACHT

Mijn passie voor het masseren van mensen die ernstig ziek zijn, is ontstaan toen ik een dierbare vriendin masseerde. Zij lag in het ziekenhuis ter voorbereiding op een stamceltransplantatie en had heel veel pijn. In een poging haar wat afleiding voor de pijn te geven, heb ik haar benen ingesmeerd met bodylotion. Ze gaf mij terug dat ze het zo heerlijk vond om op een liefdevolle manier en met aandacht aangeraakt te worden na al dat ‘medische geprik en gepor’ en dat het effect even sterk was als pijnstillende medicatie. Het raakte mij diep dat een eenvoudige aanraking met aandacht zo veel effect kon hebben.

In mijn werk als massagetherapeut op de oncologieafdeling in het ziekenhuis word ik soms bij een patiënt gevraagd die om eigen redenen geen pijnmedicatie wil, maar wel ondraaglijke pijn heeft. De massage kan dan, tijdelijk, verlichting geven en zorgen dat de patiënt even in slaap kan vallen. Een aanraking met aandacht hoeft niet alleen middels massage. De aandacht kan ook al zitten in het aanraken van de voet wanneer je als oncologisch voetverzorgster een voetbehandeling geeft. Het verschil is direct voelbaar voor de cliënt. Wanneer je met rust en aandacht je handelingen doet, zal de cliënt voelen dat je niet alleen de voet aanraakt, maar hem of haar in zijn geheel, als mens. Het geeft een gevoel van ‘gezien worden’, van geborgenheid en veiligheid. Een gevoel dat erg belangrijk is in dit veeleisende ziekteproces van mensen die leven met kanker.” – Estelle Smits 

kwaliteitsregister van  oncologiemasseurs en heeft als doel veilige en verantwoorde massages toegankelijk te maken voor mensen die leven met kanker. Daarvoor hebben ze richtlijnen opgesteld waaraan een training en een massagetherapeut in hun ogen moeten voldoen. Estelle Smits zet zich in de Education Committee van S4OM in om de internationale richtlijnen voor opleidingen up to date te houden.

In Nederland was het Instituut Massage bij Kanker in 2011 de eerste opleider in de specialisatie massage bij kanker.  Het Instituut Massage bij Kanker heeft vanaf het begin alle scholingen volgens de richtlijnen van de S4OM opgezet, vanuit de missie om kwalitatieve en professionele scholingen te geven volgens de internationale standaarden. Daarnaast is er nauw contact met de internationale collega's uit o.a. de VS, Australië, Schotland en België om kennis en ervaringen te delen en up to date te blijven. Ook in Nederland wordt massage inmiddels steeds vaker aangeboden in ziekenhuizen door gespecialiseerde massagetherapeuten. Het Instituut werkt daarnaast nauw samen met een aantal ziekenhuizen, waaronder UMCU, Alexander

Monro Ziekenhuis, Haaglanden MC+, Twee Steden Tilburg en geeft lezingen, gastlessen en workshops in het hele land. In de opleiding Oncologische Voetverzorging verzorgt zij de les over voet- en onderbeenmassage bij oncologische patiënten. Daarnaast verzorgt zij de massagelessen in de opleidingen "Verpleegkundig (deskundig) consulent Aromazorg in de Oncologie" (Kicozo) en "Huidverzorging en massage bij oncologie patiënten" (U-Consultancy). 

In Nederland is in 2012 het kwaliteitsregister Netwerk Massage bij Kanker opgericht. Dit netwerk van gespecialiseerde masseurs en massagetherapeuten is erkend als een kwaliteitsnetwerk en sinds 2016 jaar opgenomen in de landelijke digitale Verwijsgids Kanker en Kanker.nl. Daarnaast wordt vanuit het Integrative Medicine Spreekuur van Ines von Rosenstiel in Rijnstate Ziekenhuis en Haga Ziekenhuis dooverwezen naar het Netwerk Massage bij Kanker. 

CONCLUSIE

Samengevat kan gesteld worden dat massage bij kanker een waardevolle, veilig en effectieve complementaire ondersteuning is voor de oncologische patiënt. Dit blijkt reeds uit onderzoeken én uit de jarenlange ervaring in de VS,

Australië en in Nederland. Het uitgangspunt blijft hierin altijd 'schoenmaker houdt u bij uw eigen leest'. Heb je een specialisatie in massage bij kanker dan weet je wat je wel en niet kunt doen. Heb je geen specialisatie training, verwijst dan de cliënt door naar een gespecialiseerde therapeut.

Estelle Smits is directeur van opleidingsinstituut Massage bij kanker. Als docent geeft ze voor Voetzorg+ vanaf het begin van de opleiding oncologisch voet- en onderbeen massage. Sinds 2019 verzorgt ze bovendien bij de opleiding oncologisch handzorg verlener [OHV] een dagdeel oncologische handmassage en okseltoilet 

Alle in het artikel gebruikte afbeelding zijn verstrekt door Massage bij kanker.

BRONNEN

1.1. Massage Therapy for Symptom Control: Outcome Study at a Major Cancer Centre

Barry R. Cassileth, PhD and Andrew J. Vickers, PhD

Integrative Medicine Service (B.R.C., A.J.V.) and Biostatistics Service (A.J. V.), Memorial Sloan-Kettering Cancer Center, New York, New York, USA

J Pain Symptom Manage. 2004 Sep;28(3):244-9. doi: 10.1016/j.jpainsymman.2003.12.016.

1.2. Integrating Oncology Massage into Chemoinfusion Suites: A Program Evaluation

Jun. J. Mao, Karen E. Wagner, Christina M. Seluzicki, Audra Hugo, Laura K. Galindez, Heather Sheaffer, and Kevin R. Fax, 2018, Dot 10.1200/JOP.2016015081, jop.ascopubs.org

1.3. Breast cancer patients have improved immune and neuroendocrine functions following massage therapy

Hernandez-Reif M, Ironson G, Field T, et al.. J Psychosom Res. 2004;57:45-52. PubMed

1.4. The efficacy of classical massage on stress perception and cortisol following primary treatment of breast cancer

Listing M, Krohn M, Liezmann C, et al. The efficacy of classical massage on stress perception and

cortisol following primary treatment of breast cancer. Arch Womens Ment Health. 2010;13:165-173. PubMed

1.5. Effectiveness of aromatherapy massage in the management of anxiety and depression in patients with cancer: a multicenter randomized controlled trial.

Wilkinson SM, Love SB, Westcombe AM, et al. J Clin Oncol. 2007;25:532-539. PubMed

1.6. Massage therapy reduces physical discomfort and improves mood disturbances in women with breast cancer.

Listing M, Reissauer A, Krohn M, et al. Psychooncology. 2009;18:1290-1299. PubMed

1.7. Attitudes towards massage modify effects of manual therapy in breast cancer survivors: a randomised clinical trial with crossover design.

Fernandez-Lao C, Cantarero-Villanueva I, Diaz-Rodriguez L, Cuesta-Vargas AI, Fernandez-Delas-Penas C, Arroyo-Morales M. Eur J Cancer Care. 2012;21:233-241.

BIJLAGE 2 LITERATUURBRONNEN

2.1 Medicine Hands – Massage Therapy for People with Cancer - Gayle MacDonald (Engels)

2.2 Hands in Healthcare: Massage Therapy for the adult hospital patient - Gayle MacDonald (Engels)

2.3 Medical conditions and Massage Therapy - Tracy Walton (Engels)

2.4 Expertisecentrum Lymfovasculaire Geneeskunde, Nijsmellinghe

2.5 Kanker.nl

2.6 Universitair Medisch Centrum Utrecht

2.7 Society for Oncology Massage (www.S4OM.org)

2.8 'Grondlegster oncologiemassage Gayle MacDonald bezoekt Nederland', MassageZaken - juni 2014

VOOR MEER INFORMATIE ZIE WWW.MASSAGEBIJKANKER.NL / INFO@MASSAGEBIJKANKER.NL