

# Massage voor weldadige ontspanning

De aandachtige, zachte aanraking van een masseur die gespecialiseerd is in 'massage bij kanker' geeft je ontspanning en kan de borstkankerbehandeling verlichten. Een aangenaam verwenmoment te midden van de ongemakken die borstkanker met zich mee kan brengen.

Tekst: Lilian Rippe ~ Illustratie: Van Lennep

Met medewerking van Estelle Smits, natuurgeneeskundig massagetherapeut, masseur bij kanker en directeur Instituut Massage bij Kanker en van Sonja Tobé, aromatherapeut en masseur bij kanker in Vlaardingen.

Massage bij kanker is gericht op ontspanning en wordt geheel afgestemd op de persoonlijke situatie van degene met kanker. De gespecialiseerde masseur heeft kennis van de complexe ziekte, therapieën en bijbehorende specifieke fysieke en psychische bijwerkingen. Krijg je nog radiotherapie dan legt de masseur weer andere accenten dan bij iemand met hormoontherapie of immunotherapie. Massage bij kanker is geen behandeling tegen kanker, maar kan wel een therapeutische uitwerking hebben. Ze veroorzaakt in ieder geval nooit extra klachten.

## Wens cliënt voorop

De regie bij deze aangepaste massage ligt bij de cliënt. Na een uitgebreide anamnese (bespreking van de voorgeschiedenis en relevante omstandigheden van de ziekte) onderzoekt de masseur samen met de cliënt stap voor stap de mogelijkheden binnen de eventuele beperkingen. Zijn aandacht en zachte aanraking hebben tot doel de cliënt een weldadige ontspanning te laten ervaren. Vaak gebeurt dit al bij een geringe aanraking. De verschillende hormonen, waaron-

*'Na mijn behandeling had ik slechts één behoefte: zachtheid. Ik had toen diepgaande gesprekken met een psycholoog in het Taborhuis en kreeg daarnaast gespecialiseerde massage. Bijzonder en helend'*

Lilian Rippe

der oxytocine, die bij aanraking vrijkomen, kalmeren het zenuwstelsel en ontspannen de spieren. Zo creëren ze een (mentale) ontspanning en zorgen voor een rustig gevoel. De ontspanning ondersteunt het ziekteherstel. Ook kan regelmatige massage het immuunsysteem stimuleren. Hoewel iedereen op eigen wijze op een massage reageert, zeggen cliënten na een massage vaak dat ze optimistischer tegen hun situatie aankijken en psychisch beter in balans zijn. Ze slapen beter, hebben een andere pijnbeleving, ervaren minder vermoeidheid en hebben meer energie. Nadat ze het geopereerde deel van hun lichaam enige tijd hebben ontzien, voelen ze zich weer één geheel. Ook degene die dichtbij de borstkankerpatiënt staat, de partner bijvoorbeeld die dag in dag uit steun geeft, kan zelf gemasseerd worden en van de ontspanning profiteren.

## Ervaren masseurs met specialisatie

De masseurs zijn in eerste instantie opgeleid tot 'gewone' masseur. Daarnaast hebben ze zich gespecialiseerd bij het

Instituut Massage bij Kanker en zijn ze lid van het Netwerk Massage bij Kanker. Naast een specifieke zachte massage waarbij iemand tot zichzelf kan komen, bieden ze een luisterend oor. De kennis van kanker maakt het verschil met een masseur zonder deze scholing. Voor een veilige massage met een optimaal ontspanningseffect is die kennis van belang. Zo kan bijvoorbeeld voor een cliënt met zenuwpijn (neuropathie) de geringste aanraking al te veel zijn. Ook zal de masseur waken voor (het ontstaan van) lymfoedeem. Wanneer al sprake is van lymfoedeem zal hij altijd eerst overleggen met de betrokken oedeemtherapeut voordat hij tot masseren overgaat. 'Better safe than sorry' is het devies van de masseur. De leden van het netwerk volgen jaarlijks een bijscholing, een waarborg voor kwaliteit.

## Kwaliteit van leven

Massage bij kanker is voor alle kankerpatiënten die daar behoefte aan hebben mits er geen sprake is van koorts of een streng hygiëneprotocol. Een massage voorafgaand aan een behandeling of belangrijk gesprek in het ziekenhuis kan bijvoorbeeld helpen om deze ontspannen tegemoet te gaan, 'lichter' de chemotherapie te beginnen of rustig het gesprek met je specialist te voeren. Ook bij uitgezaaide borstkanker is deze massage mogelijk. Ze kan bijdragen aan de kwaliteit van leven. Afhankelijk van de persoonlijke situatie kan zo'n massage vóór, tijdens en na het behandelingstraject een wekelijks terugkerend moment voor jezelf zijn. Bij twijfel is het verstandig van te voren (telefonisch) met de masseur te overleggen. Zijn er bijzonderheden, deel deze dan altijd vóór de massage met de masseur.

## Fabel

Er wordt wel gedacht dat massage verspreiding van tumorcellen kan bevorderen. Dit is echter nooit wetenschappelijk aangetoond. Het idee achter deze gedachte is dat massage bloeddorstomring en het lymfestelsel stimuleert. Uitzaaïngen zouden dan via het bloed in het lymfestelsel terecht komen. Maar bij uitzaaïngen komt meer kijken dan alleen de weg van het bloed naar het lymfestelsel. Zo moet een tumorcel onder andere eerst losraken. Als gevolg van massage bij kanker kan dit niet gebeuren, omdat het tumorgebied zelf nooit wordt gemasseerd. Het is zeer aannemelijk dat massage geen invloed heeft op uitzaaïngen. Zeker niet wanneer je weet dat massage bij kanker te vergelijken is met normale dagelijkse activiteiten en insmeren van bodylotion.

## Vergoeding

De vergoeding van massage bij kanker door de zorgverzekering is afhankelijk van het feit of een masseur is aangesloten bij een beroepsvereniging. Vraag na bij je masseur en raadpleeg ook je verzekeraar.

## Gespecialiseerde masseur vinden

Een gespecialiseerde masseur vind je op de website [www.massagebijkanker.nl](http://www.massagebijkanker.nl). Verder is het netwerk in gesprek met het Integraal Kankercentrum Nederland (IKNL) over opname van de geschoolde masseurs in de digitale Verwijsgids Kanker die binnenkort verschijnt op [www.kanker.nl](http://www.kanker.nl) •

*'Mijn behoefte aan een niet-medische aanraking was zo sterk. Tijdens de massages voelde ik me weer mens in plaats van patiënt. Zo ontspannen als iemand je liefdevol aanraakt, over je kale hoofd en kapotte borst masseert en je helemaal accepteert zoals je daar ligt'*

Erica van der Heijden

## Meer informatie over massage bij kanker:

→ [www.borstkanker.nl/complementaire\\_ondersteuning](http://www.borstkanker.nl/complementaire_ondersteuning)

→ [www.massagebijkanker.nl](http://www.massagebijkanker.nl)

→ <http://oncologymassageeducationassociates.com/about.htm>

→ [www.kanker.nl/verwijsgids](http://www.kanker.nl/verwijsgids)

→ [www.helderlichaamengeest.nl](http://www.helderlichaamengeest.nl)

→ [www.aromasonja.nl](http://www.aromasonja.nl)