



SERIE COMPLEMENTAIRE ZORG

De positieve effecten van massage

Massage is een korte, ontspannen interventie voor zowel de patiënt als de uitvoerder. Ondanks het matige wetenschappelijke bewijs laat de praktijk zien dat massage wel degelijk positieve effecten heeft voor de patiënt. De interventie is goed aan te leren aan vrijwilligers en zorgverleners en prima te integreren in de praktijk. Door de lichte aanraking kunnen pijn, misselijkheid, slapeloosheid, angst en stress verminderen, waardoor de kwaliteit van leven van de patiënten verbetert.

Auteurs: Lonneke van Vugt, hemato-oncologieverpleegkundige en complementair verpleegkundige, Elisabeth-TweeSteden ziekenhuis, Tilburg, Simone Triebels, oncologieverpleegkundige en complementair verpleegkundige, Zuyderland ziekenhuis, Sittard-Geleen

1 Wat doet massage voor de patiënt?

Het woord massage stamt af van het Latijnse woord 'mass' en het Arabische woord 'massa', wat wrijven of zacht drukken betekent (Sonnevelt, zd). Het is een vorm van aanraking. Massage verbetert de doorbloeding en geeft naast spierontspanning ook algehele ontspanning. Dit gevoel van ontspanning kan al na drie minuten bereikt worden met een optimaal effect na ongeveer tien minuten.

Door strijken, druk te zetten en te kneden, kan het lichaam ontspannen en kan je emotioneel ontladen. Een aanraking geeft vaak meer troost dan woorden. Het zorgt dat het hoofd weer in contact komt met het lichaam. Van denken naar voelen. Piekeren kan hierdoor verminderen, zorgen zakken een beetje terug naar de achtergrond en iemand kan weer ontspannen (www.kanker.nl, zd).

Er zijn verschillende vormen van massage:

- Klassieke massage, waarbij gebruik gemaakt wordt van strijkbewegingen en rustige ritmische druk op spieren en gewrichten
- Hand- en voetmassage, waarbij alleen de handen of de voeten gemasseerd worden
- Voetreflexmassage, waarbij er door het masseren van verschillende drukpunten op de voetzolen de bloed- en energiedoorstroming in organen en weefsels op gang komen
- Buikmassage, welke wordt toegepast ter behandeling van obstipatie

Belangrijk is wel dat er rekening gehouden wordt met de vitaliteit van de patiënt: hoe geringer de energie, hoe zachter de aanraking (Handreiking Complementaire zorg voor volwassenen, 2023).

2 Wat levert aanraking door massage op?

Aanraken maakt gelukkig, doordat er geluksstoffen worden aangemaakt, namelijk oxytocine en endorfine. Oxytocine en endorfine remmen de aanmaak van stresshormonen, zoals adrenaline en cortisol. Die stresshormonen onderdrukken onder

OVER DEZE SERIE

Complementaire zorg is aanvullende zorg op natuurgerichte basis. Het doel van complementaire zorg is om rust en ontspanning te brengen en het gevoel van comfort en welbevinden te bevorderen. Patiënten combineren vaak verschillende vormen van complementaire zorg in aanvulling op de reguliere behandeling, bijvoorbeeld om klachten als gevolg van de ziekte of van de behandeling te verminderen. In deze serie wordt belangrijke vakinformatie over complementaire zorg belicht om jou als oncologieverpleegkundige en/of verpleegkundig specialist hierin meer kennis en inzicht te geven. Dit keer: **massage**.

meer het afweersysteem en zorgen voor een versnelde hartslag en hoge bloeddruk. Door de aanmaak van oxytocine en endorfine verdwijnt die hele stressreactie: de afweer komt beter op gang, de bloeddruk en de hartslag dalen. Daarom is aanraken goed voor de gezondheid en geeft het een ontspannen gevoel (Sonnevelt, zd).

In het Elisabeth-TweeSteden ziekenhuis (ETZ) wordt gebruik gemaakt van vrijwilligers die één keer per week langskomen om een voetreflexmassage te geven aan de oncologische patiënten. In Zuyderland MC wordt vier keer per week een dagdeel door vrijwilligers hand- of voetmassage gegeven aan de

“Aanraken is goed voor de gezondheid en geeft een ontspannen gevoel

patiënten. Deze specifieke manieren van massage worden alleen door getrainde deskundigen toegepast. Op momenten dat patiënten behoefte hebben aan een massage, maar er geen vrijwilligers aanwezig zijn, kunnen in het ETZ, de verpleegkundigen en zorgassistenten van de afdeling een hand- of voetmassage verzorgen. Dit is dan een zachte massage met lichte druk die vooral gericht is op ontspanning.

CASUS

Enig tijd geleden lag er een mevrouw van 84 jaar op de oncologieafdeling van het ETZ. Mevrouw durfde niet te gaan slapen, omdat ze bang was om te stikken in haar slaap. Door die angst en het piekeren, sliep mevrouw al een aantal nachten niet. Hierdoor was ze erg uitgeput. Mevrouw werd een handmassage aangeboden voor de nacht. Mevrouw vond dat heel bijzonder, vooral om dit op haar leeftijd nog mee te mogen maken. Binnen vijf minuten na aanvang van de handmassage vielen de ogen van mevrouw dicht. Na tien minuten waren beide handen gemasseerd en lag mevrouw in een diepe slaap. Door de massage kon mevrouw even uit haar hoofd komen en voelden hoe de massage aan de handen voelt. We kunnen nu eenmaal onze aandacht niet op twee dingen tegelijk richten. Daardoor ging haar volledige aandacht naar de massage en niet meer naar haar angst. Dit gaf haar de kans om in slaap te vallen. Doordat mevrouw op deze rustige manier in slaap viel heeft ze ook de rest van de nacht goed kunnen slapen.

3 Op welk moment kan massage worden ingezet?

Massage kan in elke fase van ziekte toegepast worden. Het kan helpen bij veel uiteenlopende klachten. Denk aan pijn, onrust, angst, stress, slapeloosheid, vermoeidheid, kortademigheid en misselijkheid (www.massagebijkanker.nl, 2022).

4 Wat doet massage nou precies?

Massage ondersteunt het zenuwstelsel. De aanraking voelt prettig en kan het gevoel van opwarmen geven. De tijdsinvestering hoeft niet groot te zijn, vijf minuten per kant (in het geval van hand- of voetmassage) is voldoende om een ontspannen effect te bewerkstelligen. Voor een massage is alleen massageolie nodig (of bodylotion als er geen massageolie aanwezig is), eventueel op indicatie aangevuld met een druppeltje etherische olie en een handdoek. Het is van belang dat degene die de massage gaat geven goed geïnstrueerd of geschoold is om de massage te kunnen uitvoeren. Bij een hand- of voetmassage worden de handen of voeten intuïtief gemasseerd, waarbij zachte aanra-

“ Een hand- en/of voetmassage kost een kleine tijdsinvestering, maar heeft een langdurig effect op de patiënt

king en lichte druk de basis vormt. Wanneer op een patiëntenkamer gemasseerd wordt, is het van belang dat de kamer rustig is, dat er geen pieper aanwezig is en het licht gedimd. Mocht de patiënt het fijn vinden kan er zacht muziek aangezet worden. Het mooie van massage is dat het niet alleen ontspannend voor de patiënt is, maar ook rustgevend en mindful voor de masseur zelf.

5 Op welk moment kan massage worden ingezet?

Wanneer de patiënt klachten ervaart of aangeeft dat hij of zij behoefte heeft aan een massage kan massage worden aangeboden en uitgevoerd. Een hand- en/of voetmassage kost een kleine tijdsinvestering van de vrijwilliger of zorgverlener, maar heeft een langdurig effect op de patiënt. Zoals in de casus (zie kader) van de vrouw van 84 jaar die niet kon slapen. Na de massage heeft mevrouw de gehele nacht geslapen na meerdere nachten onrustig te zijn geweest. Mevrouw heeft hierdoor meer vertrouwen gekregen in de nachten en had na de massage ook minder angst om te gaan slapen. Uiteindelijk heeft de massage slechts tien minuten geduurd. Voor mevrouw was het erg fijn dat ze beter in slaap kwam en een goede nachtrust heeft gehad. Maar ook voor het verpleegkundig personeel heeft deze interventie meerwaarde gehad. Doordat mevrouw ontspannen in slaap is gevallen heeft mevrouw minder hulp van een verpleegkundige nodig gehad in de nacht. Mevrouw belde minder vaak met een hulpvraag, waardoor de werkbelasting van de verpleegkundigen is verlaagd.

6 Wanneer is het beter om juist niet te masseren?

Het is goed te benoemen dat massage veilig is bij kanker. Zeker de lichte massages. In sommige situaties is massage niet aan te raden of is het nodig de massage aan te passen. Zoals bij koorts, ontsteking, infectie, trombose/diepveneuze trombose, long-

embolie, zeer lage bloedwaarden (vooral bij een laag aantal bloedplaatjes). Ook aan de zijde van een PICC-lijn of infuus mag niet gemasseerd worden (www.kanker.nl, zd). Bij sommige klachten dient men terughoudend te zijn, namelijk bij polyneuropathie van de te masseren ledematen en bij lymfoedeem (Handreiking Complementaire zorg voor volwassenen, 2023). Controleer vóór het uitvoeren van een massage daarom ook altijd of er mogelijke contra-indicaties zijn voor de massage.

7 Wat voegt massage toe aan de medische behandeling?

Massage is net als andere complementaire zorginterventies een aanvulling op de reguliere behandeling en draagt bij aan het gevoel van comfort en algeheel welbevinden van de patiënt. Daardoor kan massage ook een positief effect hebben op de lichamelijke klachten, ziektebeleving en de behandeling van de patiënt. Massage dient enkel gezien te worden als een aanvulling op de medische behandeling. Het kan kanker niet genezen, maar het kan de patiënt wel ondersteunen in zijn draagkracht en draaglast, waardoor een behandeling beter verdragen wordt (Busch et al., 2017).

8 Is massage wetenschappelijk onderbouwd?

De wetenschappelijke effecten van massage bij het verminderen van oncologische pijn zijn nog niet aangetoond. Verschillende onderzoeken, waaronder ook vier meta-analyses van dertien studies die zich hebben gericht op het effect van massage bij oncologische pijn, geven verschillende uitkomsten: van gunstig effect tot niet effectief. De verschillende studies zijn bijna niet met elkaar te vergelijken. In de ene studie wordt gebruik gemaakt van etherische olie tijdens de massage en bij de andere studie juist niet. De vraag is dan of enig effect veroorzaakt wordt door de massage, door de olie of door de combinatie hiervan. Ook de controlegroep en de experimentele groep worden in de studies verschillend ingedeeld en benoemd (www.richtlijndatabase.nl, 2023). Binnen de handreiking Complementaire zorg voor volwassenen (2023) wordt benoemd dat de helft van de studies met klassieke massage of hand-



“ Het kan kanker niet genezen, maar het kan de patiënt wel ondersteunen in zijn draagkracht en draaglast

massage een (vaak kortdurend) effect liet zien, voornamelijk op pijn. De richtlijn Pijn bij patiënten met kanker (www.palliaweb.nl) raadt massage aan voor een kortdurend verlichtend effect op pijn.

9 Wat moet jij als oncologieverpleegkundige/verpleegkundig specialist weten?

Ondanks dat er weinig wetenschappelijk bewijs is van het effect van massage bij kanker, worden in de praktijk toch zeker de positieve effecten hiervan gezien. Patiënten op de oncologieafdeling van zowel het ETZ als het Zuyderland, geven aan dat de massage als erg prettig, ontspannen en troostend ervaren wordt. Patiënten ervaren een betere nachtrust, ervaren minder misselijkheidsklachten en pijnklachten nemen in scherpte af. Dus ondanks het matige wetenschappelijk bewijs blijkt uit de praktijk dat massage wel degelijk een gunstig effect kan hebben op het algeheel welbevinden van de patiënt.

De literatuurlijst staat vermeld op pagina 50.