



Wie wil er graag een deugddoende, ontspannende, heerlijke massage?

Je hebt net een zware training achter de rug? Of je voelt je gewoon wat futloos? Moe na een zware week en... je hebt nood aan een verse cocktail energie om er weer tegenaan te kunnen...

De beste remedie? Een massage!

### **De tot nu gekende voordelen van een massage**

Dat massages een ontspannende en heilzame werking hebben voor het lichaam was al langer bekend.

Wielrenners laten zich al jaren behandelen om de knoesten en spier-littekenvorming weg te werken na een zware inspanning. Zo voorkomen ze dat de spierpijn zich verspreidt doorheen het hele lichaam. Het helpt om pijnlijke spieren te verzachten, afvalstoffen af te voeren en het houdt de spiervezels soepel.

### **Voordelen massages nog sterker dan gedacht**

Nieuw onderzoek van de Universiteit van Illinois in Chicago toont dat voordelen van een massage nóg sterker zijn dan eerst gedacht, zelfs voor degenen die geen zware inspanningen doen.

De studie bevestigt in eerste instantie dat massages zorgen voor een **verbeterde algemene bloedcirculatie** en de spierpijn verzachten na inspanningen.

De studie toont ook een **verbeterd bloedvatstelsel** aan bij mensen die geen zware inspanningen deden, wat aantoont dat een massagebehandeling voordelen heeft voor u en ik, **onafhankelijk van de fysieke activiteit**.

### **Het Onderzoek:**

#### **Deel 1: Het effect bij sportende mensen: enorm doeltreffend**

Een eerste groep gezonde personen werd gevraagd hun benen sterk te belasten met een leg press

toestel. De helft van deze personen kregen na de inspanning een beenmassage, gebruikmakend van de conventionele massagetechnieken.



Voor deze studie werd de algemene vasculaire gezondheid, gemeten in de bovenarm, getest na 90 minuten, 24, 48 en 72 uren na de inspanningen.

Bij deze personen verdwenen pijnlijke spieren 90 minuten na de massage. De personen uit de andere helft, die niet het geluk hadden een massage te krijgen, hadden gemiddeld nog 24u lang last van spierpijn.

Bij de groep die inspanningen deed én een massage kreeg, werd **een verbeterde bloedcirculatie gemeten bij elke meting, wat toont dat de massage tot 72 uur lang werking heeft**. De groep die geen massage kreeg had tot 48 uur lang een verminderde bloedcirculatie, met een herstel naar normaal niveau pas na 72 uur.

De bevindingen tonen aan dat een lokale (been)massage meer dan enkel een lokale helende werking heeft, maar een reactie van je hele vasculaire systeem.



## Deel 2: Het effect bij minder sportieve mensen: even doeltreffend

Hier komt de grootste verrassing van het onderzoek.

Een andere groep werd gevraagd geen zware inspanningen te doen, maar kregen toch een massage toegediend.

Dit toonde een **even sterke verbetering in bloedcirculatie** als de groep die wel inspanningen deden en een massage kregen. Dit veronderstelt dat massages de **gezondheid voor lichaam en hart sterk verbetert, voor iedereen**.

Een bijna dwingende reden om een massage te krijgen, zelfs al fiets of sport je niet hard.

## De voordelen van massages gaan nog veel verder:

Massages zorgen bij elke persoon, onafhankelijk van de inspanning, voor een heerlijke, diepe lichamelijke **ontspanning**: de spieren zijn losgemaakt, de **bloeddruk is genormaliseerd**, de

bloedcirculatie is gestimuleerd, de aanmaak van adrenaline is verminderd, een snelle ademhaling is vertraagd en de afvalstoffen worden snel afgevoerd.

Je bent **kalmer, meer ontspannen en je voelt je gewaardeerd** door de aangename vorm van aanraking en aandacht: persoonlijk, warm en respectvol.



Ontspannen mensen kunnen **helderder en positiever denken** dan gespannen mensen die onder stress gebukt gaan. De hersenen en emoties van ontspannen mensen zijn beter uitgebalanceerd, daar beide functies profiteren van rust, wat doffe pijn en verstopping tegengaat.

Ook op **langere termijn**.

Als je je regelmatig laat masseren ga je je op langere termijn beter in je vel voelen. Je krijgt een **verbeterde vorm van zelfkennis, wordt zelfverzekerder en dus aangenamer in omgang**. Kortom, je komt sociaal steviger te staan.

### **Voor sporters: Wanneer heb je een massage nodig?**

Zoals hierboven beschreven is een massage voor iedereen goed, ongeacht de tijd of locatie. Voor wielrenners is timing wel heel belangrijk. Te lang wachten na de inspanning en de 'adhesie' zal zich vastmaken en vermenigvuldigen.



#### **Voor de inspanning**

Ga om te beginnen voor een diepgaande massage drie tot vijf dagen voor een wedstrijd of belangrijke inspanning, om je spieren helemaal vrij te maken. Voeg hier wat rustige inspanningen aan toe zodat de spieren in beweging blijven. Herhaal een minder diepgaande massage 1 of 2 dagen voor de belangrijke dag om een boost te geven aan je bloedcirculatie en alle afvalstoffen af te voeren.

#### **Na de inspanning:**

Je spieren zullen pijnlijk aanvoelen, dus ga voor een lichte massage binnen de 48 uur na de inspanning.

Ga voor een diepere massage 3 tot 5 dagen later, eens je spieren minder kwetsbaar zijn, om adhesievorming en verminderd comfort tegen te gaan.

Als je meerdere keren per week traint, volstaat een maandelijkse massage om je spieren soepel te houden. Train je heel hard, zorg dan voor een tweewekelijkse massage.

### **Handen uit de mouwen!**

Redenen genoeg om een massage te krijgen of te geven.