

Handmassage in de zorg voor kwetsbare ouderen



Kicozo

Kennisinstituut Complementaire Zorg

Wernhoutseweg 142
4884 MD Wernhout (NL)

*Tel. nr. (+31) (0)651 497 284
K.v.K. 50035800
Bank NL40 TRIO 0390516856
Website: www.kicozo.nl
e-mail: info@kicozo.nl*



Inhoud

Massage	74
Aanraking, geborgenheid en acceptatie	74
Massage in de zorg	74
Effecten van massage	74
Enkele (recente) studies naar massage in de zorg	74
De werkingsmechanismen van aanraking en massage	76
Definities	76
Fysieke reacties	77
Mechanische en reflectorische reacties	77
Biochemische factoren	77
Emotionele en psychosociale factoren	78
Casus	78
Voorwaarden voor massage kijk eerst naar...	79
Contra-indicaties	79
Relatieve contra-indicaties	79
Nog enkele aandachtspunten	79
Massage van de handen	80
Voorbereiding	80
Volgorde handmassage	80

Aanraking: welbevinden in optima forma

In de laatste levensfase is er in de dagelijkse zorg voor dementerende mensen vaak weinig ruimte voor echt (lichamelijk) contact. Toch kan een kleine handeling als een handmassage veel betekenen voor zowel de cliënt als de zorgverlener. Het kan angstige en onrustige gevoelens verminderen en er is een moment van echt en warm contact.

Massage toen en nu

Massage is al zo oud als de mens bestaat en is misschien wel de oudste en eenvoudigste van alle medische behandelingen. Massage wordt voor het eerst beschreven in China zo'n 3000 jaar voor Christus. Ook in Griekenland, Egypte en in het oude Rome waren de mensen bekend met massages. Denk maar aan de luxe badhuizen, thermen genoemd.

In Nederland, en ook in de rest van Europa, is massage in het begin van de 19de eeuw bekend geworden door ene Dr. Mezger en iets later heeft een Zweedse arts (Per Henrik Ling) de Zweedse massage ontwikkeld, oftewel klassieke massage, nog steeds een van de meest bekende massagevormen.

De massages werden niet alleen gebruikt voor ontspanning, maar ook bij letsels en ziekten met als doel het helpen afvoeren van afvalstoffen in de spieren, die niet door lichaamsbeweging (kunnen) worden afgevoerd. Tegenwoordig wordt aan massage steeds meer waarde gehecht, ook buiten het medische om. Massage is niet alleen een fysieke ervaring, maar ook een mentale en zelfs een spirituele. Het ontspant, bevordert de stemming en kan zelfs de bloeddruk verlagen.

Massagetechnieken

De Westerse massagevormen zijn veelal gericht op het fysieke vlak en werden in het oude Griekenland al onderverdeeld in Medische massage en Hygiënische massage. Enkele voorbeelden van Westerse massagevormen zijn bijvoorbeeld fysiotherapie, sportmassage en Zweedse massage.

In de zorg zijn we vooral gericht op functionaliteit, als het op aanraking aankomt. We wassen, wrijven, verbinden en verzorgen. Desondanks masseert iedereen wel eens, zonder het zich te realiseren misschien. Bij hoofdpijn wrijf je over je voorhoofd op slapen, je wrijft over een, geeft iemand een aai, etc.

Massage in de zorg:

In steeds meer sectoren van de zorg wordt de meerwaarde van massage erkend. Denk hierbij aan palliatieve en terminale zorg, aan mensen met een verstandelijke beperking, aan kinderen en dementerenden. Massage kan de ontvanger laten voelen dat zijn of haar lichaam ook nog steeds een bron van aangename ervaringen kan zijn, ondanks dat de wereld niet meer zo is als ze ooit was. Daarnaast kan massage helpen ontspannen en tot rust komen. Zo heeft het een positief effect op het algehele gevoel van welbevinden. Soms duurt het even voor een dementerende aanraking toelaat wanneer deze niet verpleegtechnisch is, vooral wanneer deze in een fase van desoriëntatie, wantrouwen of onveiligheid verkeert. Een simpele handreiking, een aai over de wang of een klopje op de schouder kan dan een opstapje zijn. Realiseer je dat sommige zorgvragers moeite kunnen blijven hebben met het aangeraakt worden. Trek daar dan je conclusies uit en neem het ook op in het zorgdossier. In een later stadium zou dat eventueel kunnen veranderen.

Massage...

werkt kalmerend en verkwikkend, troostend en/of als warme mantel; versoepelt en ontspant de spieren; vermindert stress en slapeloosheid; kan gevoelens van eenzaamheid verlichten; verzacht spanningen; verlaagt de bloeddruk; geeft zelfvertrouwen en een prettig gevoel door het vrijkomen van endorfine, een kalmerend hormoon dat in de hersenen wordt aanemaakt; stimuleert de bloedsomloop; activeert de lymfeklieren, waardoor gifstoffen uit het lichaam worden afgevoerd; verzorgt de huid; activeert het immuunsysteem en vergroot de afweer tegen ziekten; bevordert de spijsvertering; werkt heilzaam bij constipatie en buikkramp; verlicht

spanningshoofdpijn; kan het contact met het eigen lijf bevorderen en het helpen accepteren zoals het is, zoals na amputatie, een verlamd lichaamsdeel na CVA, bij Parkinson, spier- en zenuwziekten.

Zoals eerder al werd genoemd kan massage voor sommige mensen ook onrust oproepen, bijvoorbeeld met een confrontatie met het verleden, zoals gebrek aan liefdevolle aanraking, of een herinnering aan traumatisch verlopende aanrakingen zoals ongewenste intimiteiten. Bij de ontvanger kan ook een versterking van seksuele behoeften en gevoelens optreden. Dit komt vaker voor bij mannen dan bij vrouwen. Voordat tot masseren wordt overgegaan moet je zeker weten of de massage werkelijk op zijn plaats is voor die persoon op dat moment en is het goed te controleren of er misschien redenen zijn niet te masseren.

Geborgenheid & acceptatie

Tijdens massage, ook van kleine gebieden, staat de hele persoon centraal. Als je kunt helpen de ontvanger, vooral in de eerste stadia van dementie, een diepe ontspanning en een gevoel van veiligheid te laten ervaren, komt er vaak meer ruimte voor emoties en gevoelens. Angst, verdriet of woede kan aan de oppervlakte komen, waardoor deze emoties geuit kunnen worden en vervolgens losgelaten. Een gespecialiseerde, maar ook de amateur masseur en de liefdevolle verzorger of partner zal daar ruimte voor bieden, luisteren en troosten. Zo brengt massage ook op het emotionele vlak verlichting, waardoor vaak een nog diepere ontspanning ontstaat. Acceptatie van het onvermijdelijke kan dan een stukje dichterbij komen. Ook later, bij diepere dementie, kan aanraking een diep gevoel van basisveiligheid bieden en geborgenheid.

Het fijne van het werken met geurige olie hierbij is dat je, wanneer bekend is welke geuren iemand prettig vindt, diep in kunt werken op dit gevoel van geborgenheid. Je kunt dit gegeven prima gebruiken bij een aanstaande opname in de instelling, door favoriete geuren subtiel te verdampen thuis en dit voort te zetten in de eerste weken na opname in de slaapkamer van de zorgvrager. Herkenning van de prettige geur helpt een dementerende zich eerder thuis te voelen. En dat niet alleen. Ook voor familieleden kan de herkenning van een prettige geur in de nieuwe woonomgeving steun geven bij het verdriet.

In de zorg voor de dementerende kan gekozen worden voor een handmassage, voetmassage, maar ook voor een gezichtsmassage en/of hoofdhuidmassage. Wellicht geef je ook een nek-schouder- of zelfs een volledige lichaamsmassage, afhankelijk van de situatie.

Masseren met een tussenstof

Vaak kun je soepeler en met minder risico op huidverschuivingen masseren door een goede tussenstof te gebruiken. Deze mag niet te snel door de huid worden opgenomen, mag geen huidirritaties veroorzaken en mag de poriën niet afsluiten. Jojoba is hiervoor een hele goede keuze. Neem bijvoorbeeld neutrale massageolie met 10% jojoba en 90% amandelolie. Zorg bij je keuze er wel voor dat je tastgevoel niet vermindert. Gebruik dus niet teveel.

Een fantastisch hulpmiddel is de lamswollen massage handschoen, waarmee je zacht maar toch stevig kunt werken, eventueel voorafgegaan door het aanbrengen van wat massage-olie. De handschoen, verkrijgbaar bij De Levensboom is een weldaad voor de patiënt met een zeer gevoelige huid en degene die het moeilijk vindt rechtstreeks aangeraakt te worden. De wol vormt een zachte buffer, verzorgt de huid en wordt door mensen die moeilijk bereikbaar zijn meestal als zeer prettig ervaren.



Ook bij dementerenden en mensen die geestelijk erg afwezig zijn is de handschoen een groot succes vanwege de zachtheid. De herinnering aan de geliefde hond of kat kan wonderen doen!

De handschoen is ook ideaal te gebruiken om rondom slecht genezende wonden de huid te verzorgen en de circulatie te bevorderen. Ook bevordert de handschoen de lymfestroom. Bij lymfe-oedeem is de handschoen een uitstekend hulpmiddel, mits de juiste techniek wordt toegepast. Hij is gemakkelijk te reinigen. Tijdens de workshop krijg je de gelegenheid de handschoen te gebruiken en te ervaren.

Hoe gaat massage in zijn werk

Massage is niet groots of ingewikkeld, maar juist waardevol door zijn eenvoud en directheid. Een lichte, simpele hand-, voet- of hoofdmassage kan al helpen om weer een prettig contact te maken met het lichaam. Als je niet zo bekend bent met massage zou een korte handmassage bijvoorbeeld een goede kennismaking kunnen zijn. Maar ook het masseren van voeten, hoofd of rug kan heel ontspannend zijn en hoeft geen uren te duren. Je maakt rustige bewegingen zonder veel druk uit te oefenen en kunt daarbij massageoliën gebruiken die een positief effect hebben op het welbevinden. Je kunt masseren op een massagetafel, maar ook op een bed of een mat. Alles gaat in overleg met de ontvanger: het soort massage, de duur ervan, of en zo ja welke olie wordt gebruikt. Tijdens de massage blijf je met elkaar in contact.

Essentiële oliën en massage

De combinatie van massage met het gebruik van essentiële oliën was al bekend bij de oude Grieken en Romeinen. Tijdens een massage komt een deel van de essentiële oliën via de huid in de bloedbaan, waardoor het zenuwstelsel en andere delen van het lichaam zich ontspannen of juist worden geactiveerd. Door het gebruik van ontspannende essentiële oliën zoals lavendel en geranium, kunnen stress en spanningen worden tegengegaan en het algemene welbevinden van je zorgvrager (zowel lichamelijk als geestelijk) worden bevorderd. Maar ook via het reukorgaan worden signalen naar de hersenen verzonden. Denk in dit verband bijvoorbeeld aan aroma's die je op rug en borst in kunt masseren ter ondersteuning van de luchtwegfunctie zoals grove den, cypres, karwij en dergelijke.



Vorbereidingen voor massage

Naar mijn mening hangt het welslagen van elke massage of behandeling, al dan niet met aromatherapie voor een belangrijk deel af van de tijd die je neemt om even kennis te maken met de zorgvrager, in zoverre dat mogelijk is natuurlijk. Bij mijn behandelingen vraag ik elke in ieder geval naar het volgende, of probeer me een beeld te vormen van

Goed liggen of zitten. Is de zorgvrager comfortabel?

Of de intensiteit aangenaam is (laat voelen), of liever wat krachtiger/minder krachtig?

Wanneer de laatste maaltijd was. Net na de maaltijd kan met name een lichaams- of buikmassage (maar ook een pakking of buikkompres) misselijkheid opwekken, omdat de doorbloeding dan meer geconcentreerd is in het maagdarmgebied.

Voorwaarden voor massage. Kijk eerst naar...

Welke algemene indruk heeft u van de zorgvrager?

Is de zorgvrager gewend aan massage?

Kan de zorgvrager een poosje stil zitten of liggen?

Is de vitaliteit van de zorgvrager zodanig dat hij een massage kan ondergaan?

Hoe is de sensibiliteit?

Welk lichaamsdeel kan er worden gemasseerd?

Contra-indicaties:

- * bij koorts (temperatuur boven 38,5 °C);
- * bij algehele malaise
- * bij besmettelijke aandoeningen
- * tijdens het inlopen van chemotherapie
- * op net bestraalde gebieden en bij hoge dosis radiotherapie
- * bij polyneuropathie (zenuwaandoening) op de betreffende plaats(en)
- * bij osteoporose (botontkalking) en kans op botfracturen (botmetastasen)
- * tijdens een psychose of een andere psychiatrische aandoening.
- * direct op beschadigde huid (deze kan dan wel met een geschikt product behandeld worden) of lokale huidaandoeningen
- * op de plaats van infusen, drains, katheters en shunts, rondom transdermale medicatiepleisters (fentanyl, nicotine, ondansetron etc.)
- * bij/op lokale ontstekingen, varices (spataderen), flebitis (aderontsteking)
- * bij cardiaal oedeem (vocht rond het hart) en angina pectoris (hartkramp)
- * wanneer aanraking niet prettig gevonden wordt (probeer de lamswollen Care Glove!)

Relatieve contra-indicaties



- * trombocytopenie (stollingsstoornis) -heel zachtjes wrijven en altijd met een tussen stof, of met de lamswollen Care Glove, de bijzondere en zachte massagehandschoenen – ideaal!
- * extreme vermoeidheid (massage kost meer energie dan je denkt!)

Nog enkele aandachtspunten:

Heb je een erg drukke dag, of zijn er zaken die je bezighouden en je ervan weerhouden tot rust te komen? Doe dan je best deze tijdens je behandeling van je af te schuiven.

Visualisatie kan daarbij helpen. Stel je voor dat je al je zorgen en frustraties in een **rugzakje** hebt zitten. In plaats van ermee rond te lopen en vervolgens te gaan behandelen, met al die zorgen op je nek, zet je je rugzakje buiten op de gang, bij de voordeur, etc. Ga dan behandelen en doe daarna je rugzakje pas weer om. Echt waar, het helpt!



Zorg er tijdens de massage voor dat de ruimte **aangenaam warm** is. Dek de zorgvrager tijdens de massage, vooral als je grotere delen masseert of een lichaamsmassage zou geven, af met (eventueel voorverwarmde) handdoeken. Erg irritant is het gebruik van kleine handdoekjes, waardoor er bij het verleggen ervan een tochtstroom op de huid ontstaat. Neem grote handdoeken en voorkom dat de zorgvrager tussendoor afkoelt.



Heb je zelf last van **koude handen**, of weet je dat een zorgvrager behoefte heeft aan extra warmte, gebruik dan een babyflessenwarmer, zet er je flesje massageolie in en laat de olie aangenaam warm worden (niet heet!). Was je handen met warm water, droog ze af en masseer met de voorverwarmde olie.... Goddelijk! De essentiële oliën komen ook nog eens beter tot ontwikkeling.

Kies tijdens een massage in overleg een prettige **achtergrondmuziek**. Het geeft juist die extra rust, een extra dimensie om te kunnen genieten van de massage. Door een pallet van geuren en zachte muziek, toegespitst op de cliënt, versterk je het effect van de massage. Realiseer je wel dat een veelheid aan prikkels voor sommige zorgvragers teveel is. Goed afwegen dus.

Om kennis te maken met massage en hoe massage voelt als ontvanger of gever gaan we in deze opleiding dieper in op de **handmassage**. Voordeel daarvan is dat massage van een hand meestal erg laagdrempelig is, niet veel tijd kost maar groot effect kan geven op het welbevinden. Ook kun je (maar hoeft je niet) met elkaar praten en als zorggever goed naar de reacties van de ontvanger kijken en ook eventueel rapport bewerkstelligen.

Massage van de handen

Handmassage wordt algemeen als het meest laagdrempelig gezien van alle massages. Het is samen met voetmassage de meest toegepaste massage in de palliatieve zorg. Werk met een geschikte basisolie, waaraan je eventueel een specifieke essentiële olie toevoegt. Let erop dat voor ontvanger en gever de geur prettig en veilig is. De volgende korte handmassage is een prettig en ontspannend voorbeeld:

Mogelijke toepassingen: stress, angsten, somberheid, nervositeit, eenzaamheid, reumatische pijnen, stijfheid, (dreigende) contracturen.

Absolute contra-indicaties: koorts, lokale ontstekingen en wonden, verse littekens, (besmettelijke) huidaandoeningen, infusen of shunts ter plaatse, trombocytopenie, flebitis (aderontsteking), tijdens het inlopen van chemotherapie, rondom fentanyl-, nicotine- en andere medicatie-pleisters, cardiaal oedeem (vocht rond het hart) en angina pectoris (hartkramp), ernstige benauwdheid, ernstige vermoeidheid, allodynie, delier, psychose.

Relatieve contra-indicaties: neuropathie op de betreffende plaats(en), vermoeidheid, zwelling, pijn, infiltraten, littekens, osteoporose of afwijkende gewrichtsstand, (pas je techniek en intensiteit aan, raadpleeg eventueel tevoren de arts), lokaal oedeem (vooral bij blokkades in de afvoer, bijvoorbeeld na okseltoilet bij mammacarcinoom – raadpleeg de arts of lymfedrainage therapeut).

Voorbereiding:

Leg twee handdoeken klaar. Terwijl je de ene hand masseert wikkel je de andere in een handdoek.

Laat de zorgvrager kiezen uit de tussenstof, zoals olie of bodylotion, eventueel aangevuld met essentiële olie.

Doe een beetje van het product op je hand, laat het even warm worden, en verdeel het met rustige, lange bewegingen over de hand.

Blijf altijd met een hand contact houden, ook bij het extra olie aanbrengen.

Voorbeeld van een goede handmassage:

1 Kneden gehele hand.

Neem een hand tussen muis en vingers en druk relatief stevig;

Kneed zo de hele hand, vingers en duim.

2 Massage van de rug van de hand

Strijk met je duim stevig tussen de pezen op de rug van de hand;

Begin tussen de knokkels en strijk in de groef (metacarpale ruimte) naar de pols toe;

Ondersteun ondertussen de muis van de hand met je vingers;

Werk op deze wijze alle groeven af, doe iedere groef zo'n drie keer. Zo worden de kwetsbare bloedvaten ontzien en deze techniek voelt heel prettig.

3 Massage handpalm.

Draai nu de hand om (ondersteun ook de elle-boog hierbij!) en "draag" de rug van de hand met je andere hand;

Masseer nu met de duim de gehele handpalm; Doe dit door eerst enkel met je duim stevig te drukken, los te laten, duim iets verschuiven en weer druk geven;

Werk op deze wijze de gehele handpalm af;

Completeer de handpalmmassage door kleine draaibewegingen met je duimen te maken.

4 Massage vingers en duim.

Masseer zorgvuldig alle vingers, één voor één;

5 "Zwemvliesjes".
Masseer ook zachtjes de zwemvliesjes (de webjes tussen de vingers) mee.

7 Afsluiting
Sluit de handmassage af door de gehele hand zachtjes te strijken en te kneden;
Werk met aandacht. Sluit af door heel subtiel zachte strijkingen te maken vanaf de pols naar de vingers;
Werk zo je gehele hand af;
Voer de energie af.

Herhaal deze massage met de andere hand.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.