De effecten van massage op beter functioneren

Recent wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat massage zowel psychische als lichamelijke gezondheidsvoordelen biedt. Recent verschenen de resultaten van een onderzoek naar de effecten van massage in het Journal of Alternative and Complementary Medicine. Het onderzoek stond onder leiding van Dr. Mark Rapaport en werd uitgevoerd aan het Cedars-Sinai Medical Center in Los Angeles in de Verenigde Staten.

Aan het onderzoek namen 53 personen deel, waarvan 29 mensen een Zweedse massage kregen en 24 mensen een lichtere massage met zachte aanrakingen. De wetenschappers namen voor en na de massages bloedmonsters af.

Functieverbetering en minder ziekteverzuim
Massage therapie geeft niet alleen verlichting, maar ook functieverbetering bij chronische lage rugpijn,blijkt uit een gerandomiseerde gecontroleerde test, gepubliceerd door de Annals of Internal Medicine op 05 juli. De eerste studie om de structurele en ontspanning (Zweedse) massage te vergelijken, in een vergelijking bleek dat beide soorten van massage goed werkte, met weinig bijwerkingen. "Wij ontdekten dat massage helpt voor mensen met rugpijn, het bleef zelfs tot meer dan zes maanden doorwerken", zei onderzoekleider Daniel C. Cherkin, PhD, een senior onderzoeker bij Group Health Research Institute. Beter functioneren betekent dat zij beter in staat zijn om te werken, voor zichzelf te zorgen en actief te zijn. "Dit is belangrijk omdat chronische rugpijn een van de meest voorkomende redenen is waarom mensen de artsen en behandelaars bezoeken, waaronder massage therapeuten," voegt Dr Cherkin toe. "Het is ook een veel voorkomende oorzaak van invaliditeit, ziekteverzuim, en 'een van de oorzaken,' dat mensen niet goed kunnen presteren ook al zijn ze aan het werk."

Onderzoeksmethode
Het onderzoek gedurende tenminste drie maanden betrof een groep van 400 patiënten met lage rugpijn. De pijn was "niet-specifiek", wat betekent zonder aanwijsbare oorzaak. Zij werden willekeurig toegewezen aan een van drie behandelingen: structurele massage, ontspanningsmassage, of gebruikelijke zorg. Gebruikelijke zorg was wat ze hoe dan ook zouden ontvangen, meestal medicijnen. De een uur durende massage behandelingen werden wekelijks gegeven gedurende 10 weken. Meer dan een op de drie patiënten, die een van de van massagevormen kreeg - en slechts een op de 25 patiënten die de gebruikelijke zorg kreeg zei dat hun rugpijn veel minder was geworden of verdwenen. Een vragenlijst toonde ook bij 10 weken aan dat bijna twee keer zoveel massage patiënten (ongeveer twee derde) dan de gewone-zorg-patiënten (meer dan een derde) significant beter functioneerden dan aan het begin van het proces. Patiënten in de massage groep lagen minder dagen in bed, waren meer actief, en gebruikten minder

ontstekingsremmers dan degenen met de gebruikelijke zorg.

Hoe lang blijft het effectief?

"Zoals verwacht bij de meeste behandelingen, namen de positieve effecten van massage na verloop van tijd af, " zei Dr Cherkin. "Maar zes maanden na de proef begon, werden beide soorten van massage nog steeds geassocieerd met een verbeterde functie." Na een jaar, waren de voordelen van massage zijn niet langer significant. "Wij vonden dat de voordelen van massage ongeveer even sterk zijn als welke zijn vastgelegd voor andere effectieve behandelingen: medicatie, acupunctuur, lichaamsbeweging en yoga," zei Dr Cherkin. "En massage is minstens zo veilig als andere behandeling opties. Dus mensen met aanhoudende pijn in de rug kunnen misschien massage als een optie te overwegen."

Ontspanningsmassage even effectief

In eerdere studies met betrekking tot massage voor pijn in de rug, zijn alleen structurele vormen van massage getest, geen ontspannings-massage. Maar ontspannings (ook wel Zweedse) massage is het meest beschikbaar en wordt onderwezen in massage opleidingen. Het is de bedoeling om een gevoel van ont-spanning te bevorderen door het hele lichaam. Daarentegen, richt structurele massage zich meer het op specifieke pijn-gerelateerd "zachte weefsels" (zoals spieren en ligamenten). Het vergt extra scholing en kan worden duurder zijn - maar wordt vaker vergoed door de ziektekostenverzekering dan ontspannings-massage. "De massage therapeuten veronder-stelden dat structurele massage effectiever zou blijken dan ontspanningsmassage," zei Dr Cherkin collega van Karen J. Sherman, PhD, MPH, een senior onderzoeker bij Group Health Research Institute. "Ze waren verrast toen de patiënten in de ontspanningsruimte groep zo veel verlichting kregen van hun pijn in de rug."

Wat is het verschil tussen de massages? Volgende stappen zijn nodig om uit te zoeken of de structurele en ontspanningsmassages om dezelfde of verschillende redenen even effectief zijn: Structurele of ontspanningsmassage, of beide, zouden specifieke effecten kunnen hebben, zoals het stimuleren van weefsel of kalmeren van het centrale zenuwstelsel. Een of beide zou kunnen werken door middel van "niet-specifieke effecten" zodat een persoon in staat is om een actieve rol te spelen om zijn eigen genezing kan bevorderen. Mogelijke niet-specifieke effecten zijn: aan-raking; tijd doorbrengen in een ontspannen omgeving; de zorg ontvangen van een therapeut; het krijgen van advies over de zorg voor jezelf, zoals zelf oefeningen te doen; of steeds meer bewust worden van je eigen lichaam, zodat je bent beter in staat om triggers te vermijden voor je rugpijn. Een combinatie van specifieke en niet-specifieke effecten kunnen een rol spelen.

Conclusie

Samengevat kan worden gesteld dat Zweedse massage het immuunsysteem verbetert en stress en agressie vermindert. De massages die bestonden uit lichtere aanrakingen hadden een aantal andere uitwerkingen op het lichaam, namelijk een sterker gevoel van veiligheid en verbondenheid en de afname van stress. Massages kunnen er voor zorgen dat men minder snel ziek wordt vanwege de positieve effecten op het immuunsysteem.
Ook lichamelijke ziektes die worden veroorzaakt door stress krijgen minder kans. Verder nemen psychische klachten als onrust en stress af of worden voorkomen.

Samengevat kan worden gesteld dat Zweedse massage het immuunsysteem verbetert en stress en agressie vermindert