

Massage herstelt spier ook van binnenuit

Een korte massage van ongeveer tien minuten helpt ontstekingen in spieren tegen te gaan. Dit is niet alleen goed nieuws voor sporters, maar ook voor mensen met een aandoening als artritis of dystrofie. Dat stellen onderzoekers van de Canadese McMaster University. Van massage was allang bekend dat het uitkomst biedt bij spierspanning en -pijn. Dit onderzoek gaat een stapje verder: massage blijkt nu ook invloed te hebben op ontstekingsreacties in de spiercellen. Daarnaast stimuleert massage de spiercellen tot het aanmaken van meer mitochondria, dit zijn een soort energiecentrales van de cel. 'Het nieuwe van deze studie zit hem vooral in het feit dat er nog nooit eerder naar het effect van massage in de spier is gekeken', legt onderzoeker Justin Crane uit. 'We laten nu zien dat massage

de ontstekingsreactie van de spiercel vermindert. Daarom is massage een goede manier om te herstellen van een blessure.' Voor het onderzoek moesten 11 mannen van halverwege de 20 net zo lang (minimaal 70 minuten) fietsen tot ze niet meer konden. Vervolgens werd een been gedurende tien minuten gemasseerd. Daarna bleek dat de hoeveelheid ontstekingen in de spiercellen beduidend minder was in het gemasseerde been. Crane was verrast dat zo'n korte massage een dergelijk groot effect kon bewerkstelligen. Het lijkt er volgens hem zelfs op dat massage hetzelfde doet als bepaalde pijnstillers. De studie is een eerste stap in de richting van nieuwe therapieën voor allerlei spieraandoeningen.