

# Massage bij ongeneeslijk

**Massage kan de kwaliteit van leven van terminaal zieken verbeteren. Juist als in de laatste fase van het leven pijn en ongemak de overhand hebben, kan massage ontspanning en verlichting bieden en zo een belangrijk verschil maken.**

*Door Klara van Zuijdam  
en Estelle Smits*

Soms denken familieleden en zorgverleners dat een ongeneeslijk ziek persoon geen aanraking meer verdraagt. Het tegendeel is vaak waar. Mensen die bijvoorbeeld veel pijn hebben tijdens de dagelijkse verzorging, kunnen volop genieten van een massage. De reden hiervoor is dat ze op een geheel andere manier én met een andere intentie worden aangeraakt. Massage kan de kwaliteit van leven van terminaal zieken verbeteren. De warmte en veiligheid die massage biedt, kunnen ze gebruiken om te ontspannen. Een aanraking kan in de laatste fase van het leven persoonlijker voelen dan een gesprek.

## Natuurlijke behoefte

Masseren is gebruikmaken van de tastzin. Tastzin is het zintuig dat je het vermogen geeft om te voelen. Aangeraakt worden is één van de eerste levens-

behoefte van de mens. Vanuit die natuurlijke behoefte is massage als therapie ontstaan. Er bestaan diverse vormen van massage. Massage bij ongeneeslijk zieke mensen definiëren we als 'elke vorm van systematische aanraking'. Binnen deze definitie is het mogelijk om nagenoeg alle patiënten een vorm van massage te bieden, zij het binnen de beperkingen van de ziekte en de bijwerkingen van de behandeling. Er kunnen massages gegeven worden van voeten, handen of nek, maar ook van andere delen van het lichaam. Bij massage van ongeneeslijk zieken is het wel noodzakelijk dat de massagetherapeut hierin gespecialiseerd is. Alleen dan is het mogelijk een verantwoord massageplan op te stellen, toegespitst op de specifieke conditie van de patiënt. Deze conditie – fysiek, emotioneel en geestelijk – kan voortdurend wisselen en de therapeut dient kennis hiervan te hebben en zich daar bij elke massage bewust van te zijn. Massage is immers veel meer dan alleen wat olie op het lichaam smeren.

## Indicaties

Wat ons betreft is massage geïndiceerd voor elke patiënt met een ongeneeslijke ziekte. Meerdere onderzoeken hebben uitgewezen dat een massage van tien minuten al een positief effect heeft op alle systemen in het menselijk lichaam. Het werkt pijnverlagend en ontspannend, waardoor het gevoel van welbevinden toeneemt en de kwaliteit van leven wezenlijk kan verbeteren. Een massagetherapeut kan ook een eenvoudige voet-, hand- of gezichtsmassage leren aan familie of naasten, die ze toe kunnen passen in de thuissituatie. De patiënt kan dan op elk gewenst moment genieten van deze vorm van ontspanning en het brengt de zieke en degene die masseert letterlijk dicht bij elkaar. De massagetherapeut kan de familie of naasten blijven begeleiden, zodat de massage afgestemd blijft op de specifieke conditie van de patiënt.

## Wanneer niet masseren?

Voor deze vorm van massage zijn geen algehele contra-indicaties. Dit betekent echter niet dat er altijd gemasseerd kan worden en dat dat bij elk lichaamsdeel kan. Een massage bij een ziek persoon is totaal anders dan bij een gezond persoon. Indien de masseur geen kennis van zaken heeft,



© Thinkstock

## Casus

Bij Katja (44) stellen de artsen in januari 2012 uitzaaiingen in hoofd, nek, schildklier, lymfesysteem, beide longen en nieren vast. De primaire tumor wordt niet gevonden. Katja onderging vijf bestralingen (palliatief) waardoor ze haar stem vrijwel niet meer kon gebruiken. Direct nadat de diagnose was gesteld, vroeg Katja of ik haar wekelijks wilde masseren tot aan haar overlijden. Omdat er bij Katja sprake was van een complexe situatie, ben ik dit gaan doen in overleg met de huisarts. Aanvankelijk masseerde ik haar één keer per week. Een maand voor haar overlijden ben ik haar vrijwel dagelijks gaan masseren. De massages waren bedoeld om haar ontspanning te geven en het was fijn dat ze ook een positieve invloed hadden op haar klachten. Door de ziekte hield Katja veel vocht vast. De enorme oedeemvorming in haar voeten zorgde ervoor dat dorsaalflexie vrijwel onmogelijk was. Hierdoor kon ze moeilijk lopen. De trap op gaan was bijvoorbeeld een ware kwelling. Door de massages verbeterde de dorsaalflexie en ging het lopen beter. De tumoren in de schildklier en de daarmee gepaard gaande oedeemvorming zorgden voor druk in dit gebied, waardoor slikken/eten problematisch was geworden. Ook deze klachten werden aanzienlijk minder door de massage. Daarnaast ging ze beter slapen.

Qua duur, drukniveau en positionering heb ik de massage steeds aangepast aan de fysieke omstandigheden waarin Katja verkeerde. In de laatste weken deelde ik de massage op in stukjes en maakte ik gebruik van de positie waarin ze op dat moment lag. Dit omdat het voor Katja steeds moeilijker en pijnlijker werd om van positie te veranderen. Volgens Katja werd haar kwaliteit van leven een stuk beter door de massages. Ze zei letterlijk dat ze tijdens de massages weer het gevoel had een lichaam te hebben in plaats van een omhulsel van ongemak en ziekte. Katja keek dan ook telkens naar de massage uit. Voor haar was het een moment van genieten en totale ontspanning in een periode van lichamelijke achteruitgang in een haast niet te bij te benen tempo. Vaak slaakte ze een diepe zucht als ik alleen al mijn handen op haar schouders legde. Ze fluisterde dan: "Wat is dit enorm fijn, wat goed dat dit bestaat. Hier zet ik alles voor aan de kant en ik hoop dat je dit blijft doen tot ik mijn laatste adem uitblaas. Ik wou dat je kon voelen wat dit voor me betekent Klara."

Katja is op 19 juni 2012 overleden. De glimlach en de ontspanning die van haar gezicht af te lezen waren tijdens elke massage, zijn voor mij het bewijs hoeveel massage kan betekenen in de terminale fase van iemands leven. (Klara van Zuijdam)

*'De glimlach en de ontspanning die van haar gezicht af te lezen waren tijdens elke massage, zijn voor mij het bewijs hoeveel massage kan betekenen in de terminale fase van iemands leven.'*

kan massage het lichaam nog verder uit balans brengen en daardoor nog meer ongemak en pijn veroorzaken. Er dient rekening te worden gehouden met: het operatiegebied, decubitus, (lymf)oedeem, (perifere) neuropathie, diep-veneuze trombose, trombose, stoma, porth-a-cath, katheter, infuus, bestralingsgebied, tumorgebied en metastases, osteoporose, atrofie en huidconditie. Verder vragen het gebruik van pijnstillende medicatie, antidepressiva en anticoagulantia, afwijkende bloedwaardes, infectiegevaar en vermoeidheid aanpassingen in de massage.

Tijdens de opleiding Massage bij Kanker voor professionele massagetherapeuten leren we massagetherapeuten een gerichte anamnese af te nemen. Dit vormt de basis voor een verantwoorde massage, afgestemd op de lichamelijke en geestelijke conditie

## Hoe kun je massage aanbieden?

Als je merkt dat iemand voor massage openstaat, kun je het gewoon onder die noemer aanbieden. Maar soms schrikken mensen van het woord massage, omdat ze bijvoorbeeld denken een algehele lichaamsmassage te krijgen. Dit terwijl in onze definitie massage elke vorm van systematische aanraking is. Als je het gevoel hebt dat het woord massage weerstand oproept bij iemand, kun je het vrij eenvoudig omzeilen. Door simpelweg te zeggen: "Ik zie dat u droge handen/voeten heeft. Vindt u het fijn als ik ze voor u insmeer?", creëer je genoeg ruimte om een massage aan te bieden zonder het woord massage in de mond te nemen.



© Thinkstock

### Positieve effecten van massage/aanraking

Een (ongeneeslijke) ziekte beïnvloedt diverse systemen in het lichaam.

Massage:

- vermindert de pijn of het pijngevoel, vanwege de invloed op het zenuwstelsel door het stimuleren van de sensorische receptoren;
- ontspant de spieren;
- kan bepaalde fysieke problemen verminderen, waardoor mobiliteit en zelfredzaamheid verbeteren;
- verlaagt het cortisolgehalte wat de kwaliteit van slaap bevordert;
- beïnvloedt delen van het autonome zenuwstelsel die een positieve invloed hebben op gevoelens en stemming, met ontspanning als resultaat;
- verandert de relatie tussen de zieke en zijn/haar omgeving in positieve zin, vooral als het een familielid of naaste is die de zieke masseert;
- werkt op een positieve manier door op het psychosociale en psychologische vlak;
- is voor ongeneeslijk zieken een manier om contact met de mensen om zich heen aan te gaan en te behouden. Het vermindert het gevoel van isolatie en eenzaamheid.

Hoe lang de positieve effecten van massage aanhouden, verschilt per persoon. Het kan een week zijn, maar ook twee weken. In de stervensfase zijn de effecten meestal van kortere duur (Catlin 2009).

## *'Massage is geïndiceerd voor elke patiënt met een ongeneeslijke ziekte.'*

van de patiënt. We leren hoe aanpassingen gedaan kunnen worden in de duur van de massage, het drukniveau en hoe de patiënt comfortabel gepositioneerd kan worden op bed, stoel, bank etc. Belangrijk is dat elke massage afgestemd wordt op de algehele conditie van dat moment. ●

*Klara van Zijdam en Estelle Smits zijn massagetherapeuten en eigenaar van Helder & Kadira-Opleidingsinstituut Massage bij kanker (massagebijkanker.nl).*

### Literatuur

- Catlin A. Easing the Pain of a Life-Limiting Illness. Hospice Massage; Massage Today, March, 2009, Vol. 09, Issue 03.
- Downey L, Engelberg RA, Standish LJ, Kozak L and Lafferty WE. Massage Therapy Benefits Hospice Patients. Sources: University of Washington, Bastyr University Research Center and Seattle Cancer Care Alliance. American Journal of Hospice & Palliative Medicine 2009; April 24.
- IKNL-richtlijn Complementaire zorg 2009 (oncoline.nl).
- Kutner JS, Smith MC, L. Corbin, Hemphill L, Benton K, Mellis BK, Beaty B, Felton S, Yamashita TE, Bryant LL and Fairclough DL. Massage Therapy versus Simple Touch to Improve Pain and Mood in Patients with Advanced Cancer. A Randomized Trial. Annals of Internal Medicine 2008; volume 149: 369-379.
- Ruzicka S, et al. Holistic Assessment of Chronic Pain Among Elders. American Journal of Hospice and Palliative Medicine August/September 2007 vol. 24 no. 4, 291-299.