

MassageZaken



Nummer 1 | 2023

Magazine voor de professional

Pim Vree: cosmetic cosmos

Verana massageolie
Wat is dat precies?

Hypnotherapie in de massagepraktijk

**LongCOVID behandelen met massages
of fysiotherapie, werkt dat?**

LONGCOVID MASSAGE MET FOCUS OP ZELFGENEZING BIJ LICHAAMSTAAL UTRECHT

Josje Fens (39 jaar) heeft praktijk Lichaamstaal Utrecht en werkt sinds 2019 als holistisch masseur, sinds 2022 als holistisch massagetherapeut. Zij (haar/die/diens) focust tijdens de behandeling op het (leren) luisteren naar het eigen lichaam. Met veel ervaring met Queer/LHBTIQQA+ patiënten helpt ze ook graag bij het onderzoeken van de eigen identiteit.

WELKE BEHANDELING DIE HELPT BIJ LONG-COVID BIED JE AAN EN HOE GAAT DE BEHANDELING IN ZIJN WERK?

Massagetherapie is een lichaamsgerichte vorm van therapie die gebruik maakt van verschillende massagetechnieken. De aanraking is altijd rustig en met aandacht. Tijdens een massagetherapie sessie begin ik altijd met een voorgesprek om te horen wat er speelt in het leven van de cliënt, welke klachten die heeft en ook welke andere behandelingen lopen of al geprobeerd zijn.

Ook masseer ik bij LongCOVID patiënten vaak het ademhalingsgebied. Dit kan dan, soms letterlijk, lucht geven. Soms zijn mensen ook erg ziek geweest toen ze COVID hadden en is de schrik die dat gaf nog voelbaar in hun lichaam. massagetherapie kan goed helpen bij de verwerking.

Ik nodig de cliënt uit contact te maken met diens lichaam en het lichaam als ingang te zien tot wat er nu op dit moment te voelen is. Bij massagetherapie werken we niet zozeer aan het zo snel mogelijk wegnemen van klachten, maar vertrouwen we op het zelfherstellend vermogen van het lichaam.

Door écht te voelen wat er in je lichaam gaande is en daarmee in contact te blijven, ook als het een onprettig gevoel is wat iemand liever weg zou hebben. Juist dat kan voor verandering zorgen en kan het lichaam helpen herstellen. Na afloop is er een kort nagesprek.

WAAROM HELPT DEZE BEHANDELING BIJ LONGCOVID EN WERKT DIE BIJ IEDEREEN OF JUUST ALLEEN BIJ SPECIFIEKE KLACHTEN?

LongCOVID klachten zijn heel divers. Massagetherapie ondersteunt het lichaam om te ontspannen en dat is noodzakelijk om te kunnen herstellen van welke ziekte dan ook. Daarnaast helpt het de behoeften van het lichaam te herkennen, op tafel, maar ook in het dagelijks leven waardoor iemand ook steeds meer gaat ontdekken wat voor die persoon helpend is in het herstel.

Wat ik veel tegenkom in mijn praktijk bij mensen met LongCOVID is dat het lastig is de eigen grenzen te herkennen. Soms geven mensen aan hier ook voordat ze COVID kregen al moeite mee te hebben, maar ook als dat niet zo was, is het lastig omdat het lichaam zo anders reageert dan het voor COVID deed.

Eén stapje over je grens gaan heeft een veel groter effect op de belastbaarheid dan voorheen. Dat kan onzeker maken of frustrerend zijn. Samen naar het lichaam te gaan luisteren helpt mensen om hun nieuwe grenzen te leren kennen.

Mensen met LongCOVID klachten zien hun leven totaal veranderen. Ze kunnen niet meer wat ze eerst konden. Dat maakt emoties en gevoelens los. Massagetherapie is heel geschikt om daarbij te ondersteunen. Dat kan het leven met LongCOVID minder zwaar maken, omdat je minder energie kwijt bent aan het onderdrukken van die emoties bijvoorbeeld.

HOE KWAM JE EROP OM DEZE BEHANDELING TE GAAN GEVEN, EN DAT JUUST DEZE WERKWIJZE EEN GOEDE AANPAK IS VOOR DE BEHANDELING VAN LONGCOVID?

Ik ben lid van het Holos Netwerk en we ontmoeten elkaar ongeveer iedere 2 maanden. In de COVID tijd is een aantal collega's aan de slag gegaan om de waarde van massagetherapie voor mensen met LongCOVID op een rijtje te zetten. Dat heeft geleid tot een overzicht van het Holos Netwerk hoe massagetherapie kan helpen. Dat vond ik erg inspirerend en dit overzicht staat nu ook op mijn website. Sindsdien komen er regelmatig mensen met LongCOVID klachten in mijn praktijk.



Massagetherapie bij langdurige klachten na COVID-19

Het herstel van Covid-19 is voor een groot aantal mensen een langdurig proces. Massagetherapie is gericht op het versterken van het lichaamsbewustzijn en draagt daarmee bij aan herstel en het vinden van een nieuwe balans. Bij deze vorm van procesbegeleiding is er ruimte voor sociaal-emotionele aspecten van fysieke en mentale klachten.

Massagetherapie werkt tweeledig

- Het stimuleert gezondheid door middel van aandachtige aanraking
- Het bevordert bewustwording van signalen van het lichaam en het vermogen hier adequaat op te reageren.

VERMOEIDHEID

- Fysiek** Beïnvloedt de energiehuishouding
Brengt ontspanning
- Mentaal** Wat heeft mijn lichaam nodig bij extreme vermoeidheid?
Wat heb ik nodig bij extreme vermoeidheid?

PIJN

- Fysiek** Vermindert pijn
Stimuleert het zelf-herstellend vermogen van o.a. spieren, bindweefsel en huid
- Mentaal** Hoe reageert mijn lichaam op pijn?
Vermindert de pijn als ik anders reageer?

PRIKKELGEVOELIGHEID

- Fysiek** Kalmeert het zenuwstelsel
- Mentaal** Welke prikkels geven mij rust en welke prikkels activeren mij?
Wat helpt mij bij overprikkeling?

COGNITIEVE PROBLEMEN

- Fysiek** Helpt de aandacht te focussen op lichamelijke gewaarwordingen
- Mentaal** Wat is nu werkelijk belangrijk voor mij?
Hoe zorgt mijn lichaam voor mij nu mijn hoofd minder effectief is?

ADEMHALINGSPROBLEMEN

- Fysiek** Ontspanning leidt tot rustige, diepe ademhaling
- Mentaal** Hoe kan ik mijn adem meer ruimte geven?
Komen er emoties als ik mijn adem ruimte geef?

SLAAPPROBLEMEN

- Fysiek** Kalmeert het autonome zenuwstelsel
- Mentaal** Wat houdt mij wakker?
Wat weerhoudt mij om los te laten?

EMOTIONELE DISBALANS

- Fysiek** Ontlading van emoties zorgt voor herstel van balans
- Mentaal** Wat bracht en brengt mij uit balans?
Wat heb ik nodig om de balans terug te krijgen?

Handout Holos Netwerk – Hoe massagetherapie kan helpen bij LongCOVID

HEB JE EEN OPLEIDING GEVOLGD VOOR HET GEVEN VAN DEZE BEHANDELING?

Vorig jaar heb ik een bijscholing gevolgd rondom het ademhalingsstelsel, daar maak ik vaak gebruik van wanneer mensen met LongCOVID klachten komen. Deze massage helpt het zenuwstelsel tot rust te komen en geeft aandacht aan het gebied van hals, longen en middenrif, een gebied waar mensen veel last van kunnen hebben.

WAT ZIJN DE REACTIES VAN LONGCOVID PATIËNTEN OP DEZE BEHANDELING EN KUN JE EEN ERVARINGSVERHAAL MET ONS DELEN?

Over het algemeen ervaren mensen meer rust en meer contact met hun lichaam. Ook ervaren ze hun grenzen beter en voelen ze meer stevigheid om die grenzen te erkennen en er naar te handelen.

Een reactie van een van mijn cliënten: 'toen ik de eerste keer bij Josje van Lichaamstaal Utrecht kwam was ik heel snel moe. Ik kon een kwartier fietsen en misschien een half uur wandelen. Ook kon ik me moeilijk concentreren. Na een aantal sessies merkte ik dat ik de trap naar de praktijk een stuk makkelijker op kwam. Dat was fijn. Maar vooral merkte ik dat ik steeds beter ging voelen wat ik niet wilde of kon. Eerder had ik me in bochten gewrongen om aan een verzoek van de ander tegemoet te komen, ook al wilde ik het eigenlijk niet doen. Nu zeg ik vaker nee. En wat blijkt, mensen accepteren dat gewoon! Ik blijf beter binnen mijn grenzen en krijg zo langzaam meer energie.'

WORDEN DE KOSTEN VOOR DE LONGCOVID BEHANDELING GEDEKT DOOR DE VERZEKERING?

Omdat ik aangesloten ben bij de LVNT wordt massagetherapie (gedeeltelijk) vergoed door de meeste aanvullende verzekeringen vanuit de vergoeding voor alternatieve geneeswijzen. Het wordt niet vergoed vanuit de specifieke LongCOVID zorg. Soms zijn werkgevers bereid om mee te betalen aan de behandeling.

NOG EEN MOOI WOORDJE OM TE DELEN OM DIT INTERVIEW AF TE SLUITEN?

Door heel Nederland zijn massagetherapeuten te vinden die ervaring hebben met LongCOVID (al zal dat niet overal op de site staan). Voor een overzicht van deze therapeuten kun je kijken op www.holosmassagetherapie.nl.

MEER WETEN VAN JOSJE OF ZELF EEN BEHANDELING BOEKEN?

Neem dan contact op of bekijk de website!

JOSJE FENS

Lichaamstaal Utrecht
Voetiusstraat 3
3512JL Utrecht
www.lichaamstaal-utrecht.nl



Lichaamstaal Utrecht

Holistische massage en therapie