



ARNO VAN HAREN
PRAKTIJK VOOR ONTSPANNING
NIJMEGEN

MASSAGE &
MASSAGETHERAPIE
INTEGRAAL LICHAAMSWERK



Groenestraat 294 A.2.5A
6531 JC Nijmegen
06 24530279

www.arnovanharen.nl

De drie fases van massage

Spiereen bestaan uit een groot aantal spiervezels. De hierin gelegen actines en myosines schuiven bij inspanning als weerhaakjes in elkaar en laten weer los wanneer een signaal wordt ontvangen dat de activiteit gestaakt kan worden. De contractie vraagt energie en levert afvalstoffen op. Als we ons gespannen voelen (of in ieder geval niet helemaal ontspannen) komt dit doordat de hersenen permanent signalen afgeven die de spieren tot actie aanzetten. Wanneer deze situatie langer duurt ontstaat chronische spierspanning. De op de spiervezels gelegen sensoren die gevoelig zijn voor een 'ontspanningssignaal' verliezen na verloop van tijd hun gevoeligheid en de spieren blijven continu aan het werk. Het gevolg is dat we ons gestrest of opgejaagd voelen, vermoeid omdat we extra energie verbruiken en we krijgen last van opgehoopte afvalstoffen, ook wel knopen genoemd.

Fase 1: Ervaren

Tijdens de eerste fase worden de aangespannen spieren zachter gemaakt en wordt de bloedsomloop gestimuleerd waardoor afvalstoffen beter worden afgevoerd. Om dit effectief te laten verlopen is het verstandig de eerste twee sessies kort op elkaar te laten volgen, bij voorkeur in dezelfde week.

In deze fase is het mogelijk dat er reacties zoals stijfheid en vermoeidheid in het lichaam optreden. Dit zijn natuurlijke reacties van de spieren die langere tijd overbelast geweest. Ook het vrijkomen van afvalstoffen die zich in de spieren hebben opgehoopt kan aanleiding geven tot klachten als bijvoorbeeld hoofdpijn. De mogelijke reacties zijn van *tijdelijke* aard. Het is verstandig in deze fase veel water of thee te drinken, alcohol te laten staan en voldoende rust te nemen.

Fase 2: Gewennen

In de tweede fase van de behandeling zullen de spieren zich weer richten op het efficiënt en ontspannen laten bewegen van het lichaam. De eerste fase heeft het lichaam laten ervaren dat de spieren niet altijd aangespannen hoeven zijn. In de tweede fase zijn de spieren minder snel geneigd automatisch terug te keren naar de bekende verkramping en begint het lichaam vertrouwt te raken met een normale aanspanning van de spieren.

Fase 3: Stabiliseren

Nadat het lichaam gewend is aan een normale spiertonus, is het aan te raden met regelmaat voor behandeling terug te komen voor onderhoud en preventie. In het dagelijks leven is het niet eenvoudig weerstand te bieden aan de vele impulsen die via de hersenen de spieren tot actie aanzetten. Massage helpt om zowel geestelijk als lichamelijk tot rust te komen, deze rust te bewaren en terugval of nieuwe klachten te voorkomen.