

Massage op maat

De spieren in mijn trapezius, tussen de schouderbladen en de nek, voelen wat harder aan, merkt Joost van Atteveld, masseur bij Sanadome. Zit ik soms veel achter de computer? Ja, inderdaad. De rechterkant voelt nog wat stugger dan links. Logisch, ik bedien de muis met mijn rechterarm.

Ik lig op de massagetafel in Sanadome en krijg een massagebehandeling van Joost. We hebben eerst besproken welke van de verschillende massages op dit moment het meest bij mij zou passen. Gezien mijn nogal pittige hardloopprondje van de dag ervoor zal Joost extra aandacht schenken aan de bovenbeen- en kuitspieren. Gaandeweg kan ik ook altijd nog aangeven als ik het bijvoorbeeld steviger wil. “Ik begin met een warm welkom”, zegt Joost en ik krijg een heerlijk warme kompres over mijn bovenrug.

Zeker weten wat de gast wil

Hoe bepaal je welke massage je de gast het beste kunt geven? “De gast heeft zelf gekozen voor bijvoorbeeld een relaxmassage. Dan leg ik uit wat dat is om zeker te weten of dat overeenkomt met de verwachtingen. Soms wil de gast het toch iets steviger. Door aanpassing van technieken, druk en intensiteit kun je een massage helemaal op maat maken. Een massage geven is iedere keer anders. Heeft iemand spieren die goed voelbaar zijn, is iemand stevig, is iemand slank... Iedere lichaamsplek is anders. Dat zijn elementen waarop je de behandeling baseert.” Met mijn zittende beroep achter de computer zijn het bij mij dus de spieren in de nek en schouders die het te verduren hebben. Iemand die in de bouw of de horeca werkt en veel moet tillen heeft meer aan massage van spieren in de onderrug.

Werken in de ademhaling met ontspannen spieren

“Voelt de druk goed voor u?” Het mag wel wat steviger van mij. Het is fysiek een pittig beroep, erkent Joost.

“Dat is geen enkel probleem als je de techniek goed toepast en een goede werkhouding hebt. Ik ben hier ook trainer-opleider van nieuwe collega's. Het eerste waar ik op hamer is een goede werkhouding. Wat u nu voelt is mijn onderarm, ik breng het gewicht van mijn bovenlichaam op mijn onderarm, voor u voelt dat steviger aan en mij kost dat geen moeite.”

Ik voel dat Joost in mijn ademhaling werkt, druk geeft op de momenten dat ik uitadem. “In de uitademing zijn de spieren nooit aangespannen en dan kan ik dieper in de spier komen”, zo legt hij uit.

Hij heeft een spierknoopje te pakken. Ik voel het. Met schroefbewegingen gaat hij dieper de spier in, volgens deep-tissue-technieken waarmee hij de knoop losmaakt. Het is belangrijk dat ik na de massage veel blijf drinken voor een goede afvoer van de afvalstoffen die hierbij loskomen.

Een combinatie van oosterse en westerse technieken

De mensen die hier werken zijn hooggekwalificeerd, Sanadome zit wat dat betreft in de top en is daar trots op. Joost: “We stellen hoge eisen aan onze collega's, het welzijn van de gast is voor ons het belangrijkste. Ik heb het mooiste beroep van de wereld, iedereen gaat blij de deur uit. In dit vak ben je nooit uitgeleerd en het is boeiend. Tegenwoordig worden oosterse en westerse technieken vaak gecombineerd. We krijgen hier gasten die als backpacker de wereld hebben rondgereisd, die een massage hebben gehad in Indonesië, in Turkije in een hammam op een massagetafel hebben gelegen en soortgelijke ervaringen zoeken als ze weer terug zijn in Nederland. Dan komen ze al gauw bij ons terecht.”

Bekijk ons volledige aanbod aan massages op: www.sanadome.nl/massage

Massage tegen spanningshoofdpijn

Hij werkt nu stevig met zijn pols en elleboog. Ik herken de lange rugspier die onder handen wordt genomen. Ooit werd die gemasseerd door een fysiotherapeut die me daarmee afhielp van de hoofdpijn waar ik destijds veel last van had. "Er zijn drie soorten hoofdpijn", legt Joost uit. "Migraine, daar kan ik met massage niets aan doen. Mensen met migraine kunnen niets aan hun hoofd hebben. Hetzelfde geldt voor clusterhoofdpijn, een bonkende hoofdpijn aan de zijkanten van het hoofd. Met spanningshoofdpijn, die onder de schedel door naar voren trekt, kan ik wel iets. De oorzaak daarvan zit in de trapezius en met massage kun je de pijn verlichten."

Veel mensen komen in een wellnesscentrum voor het eerst met massage in aanraking. Vijftig procent van de Nederlanders heeft er nog nooit één gehad. "Daar is voor ons nog een wereld te winnen", zegt Joost. Misschien moet ik hem eens wat vaker opzoeken.

Keuze uit verschillende massages

Vooraf had ik de keuze uit verschillende massages. Traditionele massages zijn:

Shiatsu massage

Hot stone massage

Voetreflex massage

[Een anti-stress, bijvoorbeeld, een rustige behandeling voor de achterkant en de voorkant van het lichaam, de handen, het gezicht en de hoofdhuid. Of een relax-massage, ook een rustige massage met iets afwisseling in technieken. Een Zweedse massage, een gemiddelde massage qua technieken, druk en intensiteit. Of een sportmassage of deep-tissue-massage, beide stevige massages.]