Beproefde combinatie:
Massage en leefstijl

MASSAGE

magazine voor wellness & therapie

Rutger Klauwers:
'Ik werk hier om de danser de beste kunstenaar te laten zijn'

Slapen
het lijkt zo vanzelfsprekend

Eric Both,
oprichter Massage voor de zorg

juni 2021

Tekst Saskia Petit
Foto's pexels.com, unsplash.com en vecteezy.com

BEPROEFDE COMBINATIE:

Massage & leefstijl

Leefstijl is op dit moment booming. Mede door corona zijn steeds meer mensen zich ervan bewust dat een gezonde leefstijl een positief effect heeft op het immuunsysteem. Ook de reguliere zorg heeft leefstijl ontdekt als middel om ziektes te voorkomen. **Binnen de massagebranche richten veel praktijken zich al jarenlang op leefstijl.** Massage Magazine sprak er een aantal en vroeg hen waarom en hoe ze dat doen.

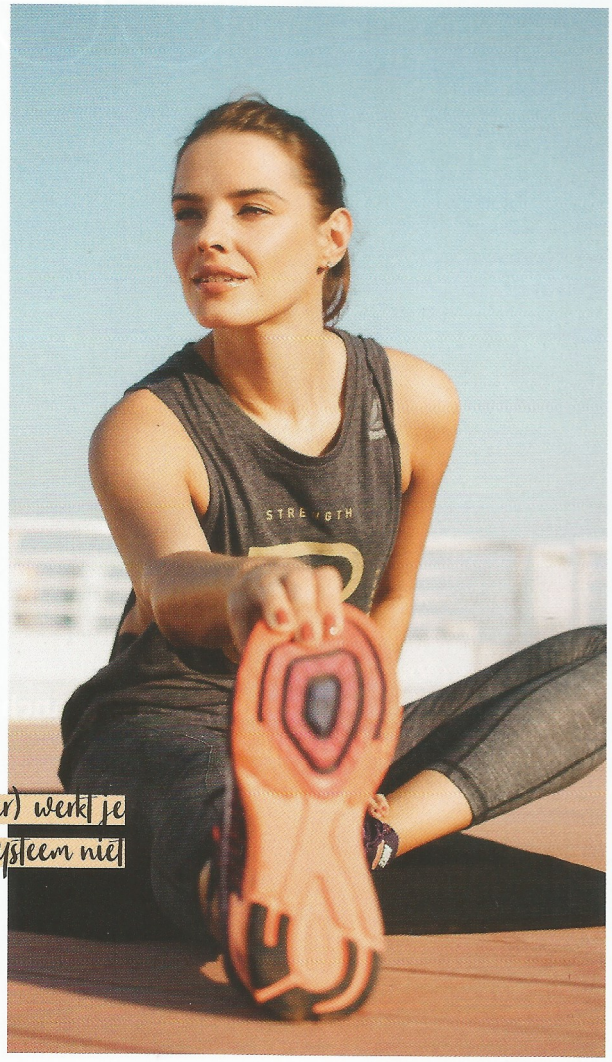
Bij terugkerende klachten spelen vaak leefstijlfactoren zoals stress, voeding en beweging een rol. De stap van massage naar leefstijlcoaching is dan ook een logische. Massage past - in ieder geval wat masseurs en massagetherapeuten betreft – naadloos in een gezonde leefstijl. Er is steeds meer bewijs dat aanraking van groot belang is voor een goede mentale en fysieke gezondheid. Masseurs weten dat als geen ander. "De kracht zit in de complete aanpak van én stress én voeding én beweging."

Massagetherapeut Marja van der Ende is eigenaar van SuXeed Massage & Leefstijl in 's-Gravenzande. Zij is al sinds de oprichting van haar praktijk zestien jaar geleden bezig met leefstijl.

Waarom richt jij je ook op leefstijl in je praktijk?
"Ik richt me op massage én leefstijl, omdat ik merkte dat een bepaalde groep mensen niet van hun klachten afkwam met alleen massages. Daarom ben ik na de opleiding massagetherapie de opleiding voor orthomoleculair therapeut gaan doen. Omdat het plaatje naar mijn gevoel nog niet compleet was, ben ik vervolgens nog twee coachingsopleidingen gaan doen. Leefstijl is nu een echt modewoord, maar als massagetherapeut en orthomoleculair therapeut richt ik me al zestien jaar op leefstijl. Met leefstijladviezen zoals voeding en beweging kan veel bereikt worden bij mensen met stress of ADHD, overgewicht, spijsverteringsklachten, slaapproblemen en rug-, nek- en schouderklachten. Op basis van mijn kennis en ervaring heb ik stress-ontladingsoefeningen ontwikkeld die ik inzet in mijn behandelingen. Ook heb ik een beweegprogramma opgezet, 'Fietsen voor mijn eten', waarin mensen gemotiveerd worden om meer te gaan bewegen en anders te gaan eten. Het is een prachtige combinatie met de massages die ik geef."

Welke leefstijlinterventie is het meest effectief?
"De combinatie van alle aspecten die ik meeneem in mijn behandelingen is het meest effectief. Met alleen massages kun je veel bereiken, maar veel klachten zullen terugkeren als iemand geen gezonde leefstijl heeft. De kracht zit in de complete aanpak van én stress én voeding én beweging. Ik heb bewust gekozen om met mijn behandelingen buiten het vergoede traject van de zorgverzekeraars te gaan zitten. Dit geeft mij meer vrijheid in mijn aanpak en zorgt ervoor dat mensen die hier komen zelf de verantwoordelijkheid nemen over hun gezondheid. Mijn doel is om ze zo snel mogelijk onafhankelijk van mij te maken. Ze krijgen van mij praktische tips en adviezen waar ze vervolgens zelf mee aan de slag kunnen."

Marja: 'De combinatie van alle aspecten die ik meeneem in mijn behandelingen is het meest effectief'



Zonder beweging (en water) werkt je spijsverteringssysteem en je lymfesysteem niet

Hoe pak je dat concreet aan?
"Ik richt me naast massages zoals gezegd ook op voeding, en beweging. Voeding heeft effect op hoe je je voelt en hoe je je gedraagt. Mijn voedingsadvies bestaat uit het onder de loep leggen van iemands voedingspatroon, adviesgesprekken over aanpassingen in de voeding en monitoring van de effecten op langere termijn. In sommige gevallen is traumaverwerking nodig, bijvoorbeeld bij emotie-gerelateerd eten. Ook de mate waarin iemand beweegt en zich kan ontspannen speelt een belangrijke rol. Bewegen is de basis van een goed functionerend lichaam. Zonder beweging (en water) werkt je spijsverteringssysteem en je lymfesysteem niet optimaal. Bovendien helpt bewegen bij het brengen van orde in de chaos in je hoofd. Het bewegingsadvies van SuXeed kan ingezet worden als je last hebt van overgewicht, spijsverteringsklachten, slaapproblemen, stressgerelateerde lichamelijke klachten of hyperactiviteit en nervositeit. Stress speelt uiteraard een belangrijke rol. De stress-begeleiding die ik geef bestaat uit een combinatie van gesprekken, aanspanningsoefeningen, leefstijl-adviezen, massages en (indien nodig) traumaverwerking. Met behulp van simpele ontladingsoefeningen en effectieve therapiemethoden ontstaat een diepe ontspanning. De kracht van mijn aanpak zit in de combinatie van invloeden vanuit massage, haptonomie, intuïtieve ontwikkeling, EMDR, Essential coaching, Creatie coaching en Sociale Communicatie. Sommige van deze aspecten gebruik ik ook bij mensen die last hebben van ADHD-symptomen."

Regien Theuns is eigenaar van massagepraktijk Balance Touch in Oosterhout. Ze is naast massagetherapeut ook natuurgeneeskundig therapeut en coach.

Wat voor soort praktijk heb je?
"Ik richt me in mijn praktijk op massage en massagetherapie, gezondheid, coaching, energetische lichaamswerk, hormoonfactor begeleiding en hormoonbalanstherapie. Ik geef ook voeding- en leefstijladviezen."

Waarom heb je gekozen voor de combinatie massage en leefstijl in jouw praktijk?
"In eerste instantie werkte ik als massagetherapeut in mijn eigen praktijk binnen een sportschool. De nadruk van mijn behandelingen verschoof in de

loop van de tijd als vanzelf wat meer van sport- en ontspanningsgerichte massages richting pijnklachten, ziekte en overbelasting. Omdat ik ben opgeleid als psycholoog en ook aardig wat training op het gebied van coaching en emotioneel en energetisch lichaamswerk had gedaan, is het misschien logisch dat gesprekken vooraf steeds vaker de diepte in gingen. Door zo vaak geconfronteerd te worden met mentale en emotionele problematiek, stress, aandoeningen en chronische overbelasting ontstond een sterke behoefte om mijn mogelijkheden te verbreden. Ik wilde nóg meer kunnen betekenen. Ik besloot dus een nieuwe studie op te pakken en dat werd de opleiding Trainer Hormoonfactor. Sindsdien ben ik eigenlijk niet meer gestopt met verder studeren. Ik rondde een hbo-opleiding CAM therapeut af, haalde de nieuwe MBK en PsBK en verdiepte me verder in gezondheid met een driejarige opleiding natuurgeneeskunde en hormoontherapie."

Regien: 'Als ik masseer doe ik al het werk. Maar als het gaat om leefstijl doen we het samen'

Hoe pak je dat concreet aan?
"Mijn cliënten komen mijn praktijk binnen via de website of door mond-tot-mond reclame en het gebeurt zelden dat ze zelf geen duidelijk beeld hebben waar ze voor komen, wat ze nodig hebben en waarom. Ze komen dus of voor een massage, of voor een consult leefstijl-hormoonbalans of voor coaching. Er is uiteraard altijd een overlap, dus massages kunnen leiden tot een leefstijlconsult of een uitgebreid gezondheidstraject en andersom.
De combi werkt ook vaak beter. Om een voorbeeld te geven: een cellulite-behandeling (bindweefselmassage en cupping) wordt ontzettend goed ondersteund door gezonde voeding, de juiste beweging en het checken van de hormoonbalans op een disbalans oestradiol-progesteron en een aantal andere disbalansen."

Staan klanten daarvoor open?
"Er zijn er ook mensen die gewoon komen voor een massage en verder helemaal geen behoefte hebben aan gesprekken over voeding, leefstijl of een onverwerkte gebeurtenis. En dan laten we dat keurig zo. Er is niets mis mee om op een ingetogen manier meer te geven dan wordt gevraagd, maar ook te voelen wanneer je dat beter niet kunt doen.
De cliënt bepaalt welk deel en hoeveel van mijn kennis en kunde interessant is. Niet ik. Ik heb geleerd om dat los te laten, ook al vind ik dat soms weleens moeilijk. Na twaalf jaar weet ik dat als er geen intrinsieke motivatie is, ik te hard moet werken met te weinig of geen resultaat. Dat kan nooit de bedoeling zijn. Als ik masseer doe ik al het werk. Maar als het gaat om leefstijl doen we het samen."

Welke leefstijlinterventie is het meest effectief?
"Dat is echt een lastige vraag om te beantwoorden. Natuurlijk heeft leefstijl veel facetten: meer bewegen of juist anders en minder, beter ontspannen, een gezondere nachtrust, volwaardiger eten, tekorten aanvullen door betere voeding en eventueel suppletie, darmwerking verbeteren, ontstekingsgevoeligheid verminderen enzovoorts. Het is altijd een combinatie van factoren die de oorzaak is. Er zijn geen 'gezonde producten' of 'fantastische middeltjes' of 'snelle tips' die voor iedereen werken. Sterker nog, ik krijg soms kippenvel als ik hoor wat voor adviezen iemand eerder heeft gehad. Zeer hoge doseringen van supplementen waarvan ik weet dat die schadelijke bijwerkingen kunnen hebben bijvoorbeeld. Of onzin-oplossingen die op sociale media voorbijkomen. Elk lijf is anders en reageert anders en ziet er in ieder geval niet precies uit zoals we dat hebben geleerd tijdens de biologielessen. Het is hartstikke belangrijk om te kijken naar het totale plaatje. Ik hou mezelf dus scherp en vooral flexibel. Maar als ik moet kiezen, moet ik na bijna dertien jaar toch concluderen dat absoluut voeding én slaap samen het begin vormen van alle gezondheid en dat daar de startfocus moet liggen. Dat is meteen ook niet gemakkelijk, want daar ligt veel werk voor de cliënt zelf. Ik coach dus op het lichaam begrijpen én vervolgens het meewerken met je lichaam. Als je dat foefje eenmaal in de gaten hebt, wordt een leuk proces en is een gezond en energiek lijf en een relaxed gebalanceerd leven ineens iets dat zomaar voor het grijpen kan liggen. En ik zorg ervoor dat het pad daar naartoe leuk, interessant en prettig is."