

Bindweefselmassage: wat is dat?

Eén van de massagevormen die ik vaak gebruik is de bindweefselmassage.

Deze massage gaat uit van grepen, die zijn bedacht door mevr. E. Dicke en mevr. H. Teirich Leube en is net als voetreflex, chiropraxie en acupressuur een reflexzone therapie.

Mevr. Dicke (heilgymnaste) kwam in 1929 er bij toeval achter tijdens verblijf in het ziekenhuis i.v.m. een ontsteking in haar rechterbeen, dat wanneer bepaalde zones op haar lichaam werden gestimuleerd er tintelingen ergens anders voelbaar waren. Zij ontdekte dat op de rug er verschillende punten waren, die de doorbloeding van de benen verbeterde. Ze bleef zichzelf 4 maanden lang behandelen en was de geplande amputatie van de baan. Toen ze weer thuis was, ging ze verder met haar onderzoek en bracht verschillende zones in kaart. De kennis die ze had gekregen, integreerde ze met massagegrepen. Ze ontdekte het werk van de Engelse neuroloog Head, die al eerder gevoelige huidzones had beschreven bij orgaanklachten. De zones kwamen overeen met de zones van mevr. Dicke. Na uitgebreid onderzoek in een universiteitskliniek publiceerde ze haar bevindingen in een boek. Dit is *het* klassieke standaard werk voor de bindweefselmassage.

De prikkels die met de massage worden gegeven hebben grote invloed op het zenuwstelsel (met name het vegetatieve zenuwstelsel) en daardoor invloed op spieren, gewrichten en organen die horen bij een bepaalde zone.

Het is te ingewikkeld om precies uit te leggen hoe het zenuwstelsel werkt, dus geef ik een soort voorbeeld om het duidelijk te maken.

Als ik de schouders van iemand masseer, dan voelt diegene mijn hand over de schouders gaan. De huid registreert via sensoren dat er iets over de huid gaat. Er gaan stroompjes lopen via de zenuwen door het ruggenmerg naar de hersenen. Er worden seintjes gegeven, dat het prettig of niet prettig is in een specifiek deel van de hersenen en via een ander deel gaan er seintjes terug naar de huid met de boodschap, dat de huid op die plaats kan ontspannen of aanspannen. De seintjes die terug gestuurd worden via het ruggenmerg komen ook automatisch bij de spieren, de botten en de organen terecht die horen bij het schoudergebied (zone). Ook daar zullen er seintjes afgegeven worden om te ontspannen of aan te spannen.



Met verschillende huid- en bindweefseltechnieken kan er voor ontspanning of aanspanning gezorgd worden. Welke techniek gebruikt wordt, ligt aan de klacht. Soms is een hele lichte huidprikkel al voldoende om iemand in vuur en vlam te zetten en soms kunnen zware prikkels (haaktechnieken) nodig zijn om bepaalde klachten eens goed te lijf te gaan.

Ik begin eerst met een huid- en bindweefselonderzoek. Zo kan ik de gebieden bekijken en voelen die extra gevoelig zijn en bij een klacht kijken of dit tot uiting komt in de huid en het bindweefsel in die zone.

Daarna begin ik met lichte strelingen en rustige huidknedingen. Daarna ga ik door met bindweefseltechnieken. Voor het gemak noem ik het maar "rollen". De meeste mensen voelen gelijk, wanneer het weefsel vast zit. Het lijkt dan net of ik mijn nagels in het weefsel zet. Door het rollen komt er ruimte en kan het bloed weer beter in het weefsel stromen. Voedings- en afvalstoffen kunnen dan ook weer overal aan- en afgevoerd worden, waardoor snel herstel mogelijk is in dat gebied.

De haak- en haaltechnieken gebruik ik wanneer er even een extra zetje nodig is in een gebied. Soms voelen mensen dit als een klein krasje van mijn nagel in hun huid en diep strepen trekken.

Na een aantal behandelingen met bindweefselmassage merken de meeste mensen, dat ze (letterlijk) veel lekkerder in hun vel zitten en de klachten verminderen.