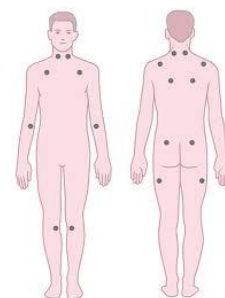


## Fibromassage: wat is dat?

Fibromyalgie is een soort spierreuma en de pijn is vaak in het hele lichaam voelbaar in spieren, aanhechtingen bij gewrichten en pezen. In bepaalde gebieden in het lichaam hopen afvalstoffen zich op, de zogenaamde tenderpoints. Bij iemand die fibromyalgie heeft zijn deze plekken vaak zeer gevoelig.



Door de voortdurende pijn ontstaat in het lichaam een voortdurende stresstoestand, waardoor er ook andere klachten voorkomen zoals, slapeloosheid, vermoeidheid, depressiviteit, hoofdpijn, concentratiestoornissen en darmklachten.

In mijn praktijk bied ik voor fibromyalgiepatiënten een speciale massage aan, die als doel heeft de pijn te verminderen. Deze 20 minuten durende massage bestaat uit een eenvoudige bindweefseltechniek, de duim-over-duimtechniek, lichte duimdruk en isometrische spierrekkingen waarbij de spieren alleen kort worden aangespannen.

Het kan zijn dat deze massage in het begin gevoelig of pijnlijk is, maar uiteindelijk kan er ontspanning ontstaan in het bindweefsel en de spieren. Bij iedere massage zal de druk aan de gevoeligheid of pijn worden aangepast.

Bij slaapproblemen is het ook mogelijk om een Slaapmassage te krijgen. Met een paar hele rustige strijkingen kan het lichaam tot diepe rust en ontspanning komen. Na de behandeling van 20/30 minuten is het de bedoeling gelijk naar bed te gaan.

Deze massage wordt alleen 's avonds gegeven. Het is wel belangrijk dat iemand je kan brengen en halen (of even wachten) bij deze afspraak, omdat je na de behandeling erg suf bent.

Het is belangrijk om een aantal maanden (ongeveer 5 tot 6) iedere week een behandeling te hebben om zo het meeste profijt er van te hebben. Zodra de pijn vermindert en het lichaam meer in balans is, kunnen de behandelingen worden afgebouwd.

Intake en eerste behandeling: € 50    Verdere behandeling per keer: € 35.



Spierrekking



Lichte duimdruk



Massage nek

### Algemene tips bij fibromyalgie:

- iedere dag bewegen binnen je grenzen (bijv. zwemmen of Tai Chi) en ontspanningsoefeningen doen
- bepaalde voedingssupplementen kunnen ondersteunend werken bijv. combi magnesium-calcium of Fibrofit
- gezond eten (zoveel mogelijk vers) evt. onder begeleiding van een voedingsdeskundige. Ik heb ook een specifieke voedingslijst.