



Risico's beheersen: *Waarom een anamnese en een gediplomeerd massagetherapeut essentieel zijn*

Ik krijg nog weleens de vraag van cliënten waarom ik een anamnese bij hen afneem, en of ik dat bij al mijn cliënten doe. In deze nieuwsbrief zal ik het belang van het invullen van een anamnese toelichten. Het invullen van een anamnese kan voor sommige mensen misschien als een formaliteit lijken, maar het is een cruciale stap voorafgaand aan elke massagebehandeling. Het stelt mij in staat om een beter begrip te krijgen van jouw gezondheidstoestand en eventuele specifieke behoeften of zorgen die jij hebt.



Risico's van massage bij bepaalde aandoeningen

Hoewel massage over het algemeen heel heilzaam is, zijn er enkele gevallen waarin voorzichtigheid geboden is. Bijvoorbeeld, bij mensen met bepaalde hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, diabetes, osteoporose, of andere medische aandoeningen, kunnen bepaalde massagetechnieken risico's met zich meebrengen. Door mij te informeren over jouw medische geschiedenis, kan ik de behandeling aanpassen om eventuele complicaties te voorkomen. Hieronder zal ik van een aantal aandoeningen de risico's toelichten.

Hoge bloeddruk (hypertensie)

Bij mensen met een hoge bloeddruk is het belangrijk om voorzichtig te zijn met bepaalde massagetechnieken, met name die een sterke druk uitoefenen op het lichaam. Intense druk kan de bloeddruk verder verhogen en mogelijk leiden tot complicaties zoals duizeligheid, hoofdpijn, of zelfs (in zeer uitzonderlijke gevallen) het risico op een beroerte of hartaanval vergoten. Voorzichtige kalmerende massage technieken worden meestal aanbevolen voor mensen met hoge bloeddruk, en het vermijden van bepaalde gebieden zoals de nek en de achterkant van de knieën kan verstandig zijn om plotselinge stijgingen van de bloeddruk te voorkomen.

Diabetes

Bij diabetespatiënten is de bloedsuikerspiegel vaak instabiel, wat verschillende effecten op het lichaam kan hebben. Tijdens een massage kan dit resulteren in een verhoogd risico op hypo- of hyperglycemie (te lage of te hoge bloedsuikerspiegel). Bovendien kunnen mensen met diabetes ook gevoelloosheid of verminderde sensatie ervaren in bepaalde delen van het lichaam, waardoor ze minder gevoelig zijn voor pijn of ongemak tijdens de massage. Dit kan het risico op letsel vergroten als de masseur niet op de hoogte is van deze gevoelloosheid en niet voorzichtig is met het toepassen van druk. Daarom is het van cruciaal belang dat mensen met diabetes dit aangeven bij hun massagetherapeut, zodat de behandeling kan worden aangepast aan hun specifieke behoeften en risico's.

Het belang van een gediplomeerd massagetherapeut

Het kiezen van een gediplomeerd massagetherapeut of masseur is essentieel om ervoor te zorgen dat jij de best mogelijke zorg ontvangt. Een gediplomeerd professional heeft uitgebreide training en kennis van anatomie, fysiologie en pathologie, waardoor ze in staat zijn om de behandeling veilig en effectief uit te voeren. Ze begrijpen de mogelijke risico's en weten hoe ze hiermee moeten omgaan om jouw welzijn te waarborgen.

Kortom, het invullen van een anamneseformulier en het kiezen van een gediplomeerd massagetherapeut zijn beide belangrijke stappen om ervoor te zorgen dat jij de beste zorg ontvangt tijdens jouw massagebehandeling. Door de risico's te begrijpen en de juiste voorzorgsmaatregelen te nemen, kan een massagetherapeut de behandeling veilig en effectief maken. Dus, de volgende keer dat je ergens een afspraak voor een massage(therapie) maakt check dan eens of je te maken hebt met een gediplomeerd masseur / massagetherapeut. Want, jij wilt toch ook het beste voor jezelf?

Bedankt voor het lezen!

