

SPORTMASSAGE.

Sportmassage zorgt ervoor dat de spieren in het lichaam in conditie blijven en snel herstellen na inspanning. Tevens kan een massage blessures voorkomen. Mensen die regelmatig of intensief sporten kunnen hier veel baat bij hebben.

Sportmassage is niet alleen voor sporters bedoeld. Ook voor niet-sporters kan sportmassage goed zijn. Denk aan rug-, nek- en/of schouderklachten die vaak worden veroorzaakt door een verkeerde werkhouding of intensief computergebruik. Ook stress kan een belangrijke oorzaak zijn van allerlei klachten. Door een verkrampte houding kunnen verhardingen in spieren ontstaan. Een aantal massagebehandelingen kan al verlichting geven of kan de klachten helemaal laten verdwijnen. Het effect van de behandeling is afhankelijk van de aard van de klachten. Voor een optimaal resultaat is het aan te raden om u één keer in de twee weken te laten masseren.

Sportmassage is eigenlijk veel breder dan het in eerste instantie lijkt. Een belangrijk onderdeel is de massage zelf, maar bijvoorbeeld ook:

- Onderzoek naar lichaamshouding, bewegingspatronen en eventuele correctie.
- Begeleidt sporters voor, tijdens en na het sporten.
- Bekijken en beoordelen van blessures.
- Adviseren over omgaan met blessures of andere lichamelijke ongemakken.
- Adviseren over trainingsopbouw, herstel, voeding, kleding enz.
- Functietesten van spieren en gewrichten.
- Opsporen van verhardingen of verkortingen in de spieren.
- Doorverwijzen of overleg met arts of fysiotherapeut.

Taping

Bij de sportmasseur kunt u ook terecht voor het aanleggen van tapes of bandages als ondersteuning voor verzwakte of herstellende gewrichten en spieren.

Kinesio Taping (Medical Taping) is een techniek waarbij gebruik gemaakt wordt van de natuurlijke herstelprocessen van het lichaam. De speciale tape activeert het zenuwstelsel en algemeen circulatiesysteem, waardoor de betreffende spieren en pezen weer snel herstellen.

SPORTMASSAGE.

Het verschil tussen de gewone sporttape en de Kinesio Tape ligt in het feit dat de Kinesio Tape rekbaar is tot 130-140 % van de oorspronkelijke lengte. Bij gewone tape is de functie gericht op het beperken van de pijnlijke bewegingen, dit leidt tot drukverhoging. De Kinesio Tape is juist gericht op drukvermindering van het aangedane gebied en stimulering van een correcte beweging doordat de Tape de huid een stukje optilt. Dit heeft tot gevolg dat er een betere doorbloeding ontstaat. Afvalstoffen worden beter afgevoerd, bouwstoffen worden beter aangevoerd en er is minder druk op de zenuwen. Door de drukvermindering op de zenuwen ontstaat er pijnstilling. Ook leidt dit tot verbetering van de lichaamshouding en een sneller herstel van (sport) blessures. Men kan 30 tot 70% sneller herstellen dan gebruikelijk.

Functies van Kinesio Tape:

- Pijnstilling
- Geeft steun aan spieren en gewrichten
- Verwijdert oedeem
- Corrigeert gewrichten en weefsel

Het voordeel van deze methode is dat de tape dagen kan blijven zitten en er daardoor 24 uur herstel plaatsvindt in tegenstelling tot de reguliere taping. Vaak wordt er zelfs doorgetraind. Verder heeft de tape ongeveer de dikte en gewicht van de huid, is hypoallergeen, ademend en vochtbestendig waardoor je ermee kunt douchen en zwemmen.