



De effecten van massage op beter functioneren

Recent wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat massage zowel psychische als lichamelijke gezondheidsvoordelen biedt. Recent verschenen de resultaten van een onderzoek naar de effecten van massage in het Journal of Alternative and Complementary Medicine. Het onderzoek stond onder leiding van Dr. Mark Rapaport en werd uitgevoerd aan het Cedars-Sinai Medical Center in Los Angeles in de Verenigde Staten.

Aan het onderzoek namen 53 personen deel, waarvan 29 mensen een Zweedse massage kregen en 24 mensen een lichtere massage met zachte aanrakingen. De wetenschappers namen voor en na de massages bloedmonsters af.

Funcatieverbetering en minder ziekteverzuim
 Massage therapie geeft niet alleen verlichting, maar ook funcatieverbetering bij chronische lage rugpijn, blijkt uit een gerandomiseerde gecontroleerde test, gepubliceerd door de Annals of Internal Medicine op 05 juli. De eerste studie om de structurele en ontspanning (Zweedse) massage te vergelijken, in een vergelijking bleek dat beide soorten van massage goed werkte, met weinig bijwerkingen. "Wij ontdekten dat massage helpt voor mensen met rugpijn, het bleef zelfs tot meer dan zes maanden doorwerken", zei onderzoeker Daniel C.

Cherkin, PhD, een senior onderzoeker bij Group Health Research Institute. Beter functioneren betekent dat zij beter in staat zijn om te werken, voor zichzelf te zorgen en actief te zijn. "Dit is belangrijk omdat chronische rugpijn een van de meest voorkomende redenen is waarom mensen de artsen en behandelaars bezoeken, waaronder massage therapeuten," voegt Dr Cherkin toe. "Het is ook een veel voorkomende oorzaak van invaliditeit, ziekteverzuim, en 'een van de oorzaken,' dat mensen niet goed kunnen presteren ook al zijn ze aan het werk."

Onderzoeksmethode

Het onderzoek gedurende tenminste drie maanden betrof een groep van 400 patiënten met lage rugpijn. De pijn was "niet-specifiek", wat betekent zonder aanwijsbare oorzaak. Zij werden willekeurig toegewezen aan een van drie behandelingen: structurele massage, ontspanningsmassage, of gebruikelijke zorg. Gebruikelijke zorg was wat ze hoe dan ook zouden ontvangen, meestal medicijnen. De een uur durende massage behandelingen werden wekelijks gegeven gedurende 10 weken. Meer dan een op de drie patiënten, die een van de van massagevormen kreeg - en slechts een op de 25 patiënten die de gebruikelijke zorg kreeg zei dat hun rugpijn veel minder was geworden of verdwenen. Een vragenlijst toonde ook bij 10 weken aan dat bijna twee keer zoveel massage patiënten (ongeveer twee derde) dan de gewone-zorg-patiënten (meer dan een derde) significant beter functioneerden dan aan het begin van het proces. Patiënten in de massage groep lagen minder dagen in bed, waren meer actief, en gebruikten minder

