

Zwangerschapsmassage: Ontspanning voor moeder en kind

Massage heeft een positieve invloed op de productie van zwangerschapshormonen en het ontspant moeder én kind. Alle reden dus om met je bolle buik een massage te ondergaan. En zo hebben sport- en wellnessmasseurs reden genoeg om de cursus Bolle Buiken Massage© te volgen bij Koert Sondorp. De Arnhemmer introduceerde zijn aanpak in een workshop op het NGS-congres. In dit interview vertelt hij er meer over.

Tekst en fotografie: *Barbara Kerkhof*

De Bolle Buiken Massage© is een holistische zwangerschapsmassage. Dat wil zeggen: het gaat om lichaam en geest in zijn geheel. Het doel is om fysieke en mentale ontspanning te vinden, wat meer vertrouwen in de bevalling kan opleveren. Koert Sondorp begon met zwangerschapsmassage toen zijn partner in verwachting was. 'Ik vond dat zo mooi, zo boeiend. Daarom ben ik me erin gaan verdiepen en heb ik geleerd hoe ik een zwangere vrouw verantwoord kan masseren. En vervolgens heb ik er, zoals ik vaak doe bij nieuwe kennis over massage, een cursus voor beroepsmasseurs van gemaakt.'

Sinds 2004 is hij masseur en ruim anderhalf jaar geleden opende hij een sfeervolle praktijkruimte in Arnhem. Twee dagen per week werkt hij voor een groothandel in massageproducten, waardoor hij wel helemaal in de massagewereld zit, maar niet full-time masseert. 'Dat lijkt me fysiek zwaar', zegt hij. 'Wel zou ik het masseren nog meer willen combineren met het geven van cursussen.'

HOUDING

Lesgeven doet hij sinds 2009. Het jaar daarvoor volgde Sondorp een bijscholingsweekend van Integratieve Masseurs. 'Een van de docenten viel uit en mij werd gevraagd om in te vallen. Toen heb ik als try-out de cursus "Masseren zonder Handen©"

gegeven; dat is masseren met de onderarmen en ellebogen. Het is een goed alternatief voor masseurs die last hebben van hun polsen en handen. Je werkt daarbij vanuit de zwaartekracht en de juiste



Koert Sondorp

*'Ik vond dat zo mooi,
zo boeiend'*



'Zwangere vrouwen vinden tracties en strekkingen het prettigst'

.....
lichaamshouding. Deze techniek is compleet anders dan de meeste massieurs gewend zijn. Ik heb de indruk dat er relatief weinig opleidingen zijn, die aandacht besteden aan de juiste werkhouding.'

CURSUS

'Een zwangerschap is zó bijzonder; ik ben blij dat ik daar door massage aan kan bijdragen. Juist omdat er zoveel do's and don'ts zijn rondom dit onderwerp, maakte het voor mij interessant', vindt hij.

De cursussen die hij geeft, zijn opgebouwd in een vaste volgorde. Sondorp begint met de theorie, waarbij hij uiteenzet wat er speelt op hormonaal gebied en wat er precies gebeurt in een zwanger lichaam. De ligamenten worden soepeler, bijvoorbeeld. En in elk trimester is het lichaam weer anders.

Sondorp: 'Wat lang niet iedereen weet, is dat massage de productie van zwangerschapshormonen positief beïnvloedt. En stresshormonen worden er juist door verminderd ten

'Er zijn veel do's and don'ts'

gunste van die zwangerschapshormonen. Zo maken de bijnieren zowel het stresshormoon cortisol als het zwangerschapshormoon oestrogeen aan – en die kunnen maar één ding tegelijk. Dus als de productie van cortisol vermindert, zal de bijnier oestrogeen gaan maken.'

FEEDBACK

Na het theoretische gedeelte gaat Sondorp in op de praktijk. Vaak vraagt hij een zwangere vrouw als model bij wie hij een demo kan geven. 'Zij kan direct feedback geven, wat interessant is voor de cursisten.' Hij masseert haar op verschillende manieren en laat ook zien hoe de houding van de zwangere gecorrigeerd kan worden. Het praktische gedeelte van de cursus bestaat uit de opbouw van de massage; deze bestaat uit een blok pulsing, een blok stretching en tracties, technieken voor onderrugklachten en massagetechnieken met olie. 'Zwangere vrouwen vinden de tracties en strekkingen het prettigst, want die geven ruimte in hun lijf', weet hij. 'Het is jammer dat veel vrouwen pas naar een masseur gaan als ze klachten krijgen. Ze zouden eerder moeten komen, juist om klachten te voorkomen.'

INTAKE

Als een vrouw in verwachting is en zich meldt voor een behandeling bij Sondorp, doet hij van te voren – via e-mail – een uitgebreide intake. Zo weet hij waar hij aan begint en wat hij wel en niet kan doen. Als een vrouw bijvoorbeeld bloedingen heeft gehad tijdens haar zwangerschap, kan hij niet masseren – zeker als niet duidelijk is waar de bloedingen vandaan kwamen. 'Tenzij er een verloskundige naast je staat, die precies weet wat er wel en niet aan de hand is, kun je er in zo'n geval beter afblijven', adviseert hij. Een ander voorbeeld is een zwangere

die klaagt over slecht zicht. Dat kan duiden op zwangerschapsvergiftiging. In zijn cursus leer je behalve de

technieken ook het bepalen van de grens. 'Blijf in het gebied waarin je zelf kundig bent, en begeef je niet op andermans terrein. Je bent geen verloskundige of arts, je bent masseur.'

www.bollebuikenmassage.nl

WAT DOE JE WEL, WAT DOE JE NIET

WEL

Als masseur moet je allereerst aandacht hebben voor de ligging van de vrouw. Ze kan in de eerste maanden van de zwangerschap op haar buik liggen, maar later moet ze op haar zij liggen. Dan moet je wel weten hoe je haar het beste kunt ondersteunen met kussens.



Er bestaan ook massagetafels met een uitsparing voor de buik, zodat ze toch op haar buik kan liggen. De buik moet dan wel met een band worden ondersteund, anders kan in het ergste geval een diastase extra makkelijk ontstaan. 'Houd de vrouw goed in de gaten', raadt Sondorp aan. 'Als ze onrustig wordt, betekent dat vaak dat ze niet lekker ligt. Daar kun je als masseur al iets aan doen voordat ze het zelf aangeeft. Als een hoogzwangere vrouw niet lekker ligt, moet je daar meer aandacht aan besteden', vindt hij. 'Je mag haar niet te lang op haar rug laten liggen. Vaak voelen vrouwen zelf het beste aan wat lekker ligt en wat niet.'

Hij communiceert tijdens het masseren meer dan bij iemand die niet zwanger is. Regelmatig checkt hij of wat hij doet, prettig aanvoelt op het zwangere lichaam.

Bij het masseren van het lichaam hoort ook het aanraken van de buik. 'Vraag altijd eerst of je cliënt dat prettig vindt. Sommige zwangere vrouwen vinden het niet fijn als er iemand aan hun buik zit. Als ze het toelaat, is het heel mooi om op die manier subtiel contact te maken met het kind in de buik. Ook door pulsing maak je contact met de baby; sommigen worden er beweeglijk van, maar meestal ontspant het zowel moeder als kind.'

NIET

Het is een broodje-aapverhaal dat je in de eerste drie maanden helemaal niets mag doen, zegt Sondorp. Je moet alleen wel heel goed weten wat wel en niet verstandig is. Bepaalde etherische olieën kunnen bijvoorbeeld een aborterende werking hebben. 'Die moet je dus vermijden bij zwangere vrouwen. Andere etherische olie kun je in bepaalde trimesters beter niet gebruiken. Verder heeft elk trimester ook eigen spelregels wat betreft de handelingen die je wel en niet kunt doen. Daar moet je goed van op de hoogte zijn.

Er zijn bepaalde shiatsupunten die je niet mag behandelen bij iemand die eerder een miskraam heeft gehad; die drukpunten zouden de kans op nog een miskraam kunnen vergroten. Het is niet zo dat je die plekken helemaal niet mag aanraken, maar je mag er geen druk op uitoefenen – dat soort zaken komt in de cursus aan bod.'