

Triggerpoint massage

De redactie van Massage Magazine bezoekt anoniem steeds twee verschillende massagepraktijken. Op basis van dezelfde criteria en vanuit 'het oog van de cliënt' worden de bedrijven met elkaar vergeleken. Het gaat om de indrukken die een kritische cliënt bij een eerste bezoek opdoet, want ze worden slechts eenmaal bezocht. De bedrijven die beoordeeld worden, zijn hiervan niet op de hoogte. Dit keer: triggerpoint massage.

8

Naam: Hands in Motion massages

Plaats: Amsterdam

Massagevorm: Triggerpoint massage

Prijs: €50 voor 60 minuten (behandeling duurde 75 minuten inclusief intakegesprek)

Ontvangst: De gemeenschappelijke wachtruimte (de praktijk is gevestigd in een pand met andere gezondheidsbedrijven) is ruim, de sfeer is prettig, er zijn veel boekjes om in te lezen en er is een fijne stoel om in te zitten. Masseur Remco haalt me keurig op tijd op, stelt zich voor en begeleidt me naar de behandelkamer.

Intake: Telefonisch hebben we mijn klachten doorgenomen. Ik heb last van spierspanningen. Ook mijn onderrug zit al langere tijd vast. Remco licht me toe via welke spiergroepen hij actie wil ondernemen. Ook vertelt hij over het principe van triggerpointmassage. Hij neemt uitgebreid de tijd en gaat in op al mijn vragen.

Ruimte: Een ruime behandelkamer met aan de muur kaarten van het menselijk lichaam met spiergroepen en (mogelijke) triggerpoints. Langs de raamkant staat een bureau waaraan de intake wordt gedaan. In het midden van de ruimte staat de massagetafel met handdoeken.

Materiaal: De massagebank is in hoogte verstelbaar waardoor op- en afstappen heel makkelijk gaat. Geurloze handdoeken (hoe fijn!) en geurloze massageolie.

Massage: Ik mag op mijn rug plaatsnemen om de mogelijke triggerpoints aan de voorkant van mijn bovenlichaam te laten behandelen. Eerst werkt Remco langs mijn ribben naar beneden toe op zoek naar triggerpoints. Waar nodig pakt hij mijn arm vast om deze uit te strekken zodat hij bepaalde punten beter kan bereiken. Vervolgens behandelt hij mijn buik. Ik geef aan dat deze extreem gevoelig kan zijn. Dit blijkt inderdaad het geval. Ik heb geen pijn, maar begin zomaar te huilen. Hoewel ik aangeef dat Remco wel door mag gaan met de behandeling, geeft hij aan met mijn rug verder te gaan omdat hij mij nog niet goed genoeg kent. Ik draai me om. Ook hier werkt hij langzaam maar gestaag. Eerst verkennend over mijn hele rug, van hals richting bekken en van de linkerzijde naar de rechterzijde van het lichaam. Rustig werkt hij langs de ruggenstrekkers. Waar nodig onderneemt hij actie met wat diepere, drukkende, pulserende bewegingen. Daarna zijn de punten langs de ribben, tussen mijn rug en borst aan de beurt. Ik mag aangeven welk cijfer ik de pijn geef, waarbij een zeven het maximum is. Ter afsluiting neemt de masseur mijn schedelrand met een licht strekkende beweging onder handen.

Totaal/eindoordeel: Ik ben erg positief over de massage die ik heb ondergaan. Grotendeels bleken de triggerpoints inderdaad te zitten op de plekken die correspondeerden met de pijn die ik voelde. Deze praktijk komt door zijn ligging in een bedrijfsverzamelgebouw met gedeelde receptie en wachtruimte heel professioneel op mij over. Ik ben erg blij met de zorgzame houding van Remco, hij bewaakte mijn grenzen beter dan ik dat zelf deed. Daarnaast kreeg ik voorafgaande en tijdens de massage goede uitleg over hetgeen er gebeurde, chapeau Remco!