



ICZO

www.iczo.be

Cursus

DEEP TISSUE MASSAGE

Vaak wordt tijdens massage oppervlakkig gewerkt. Soms is een diepere werking echter noodzakelijk, voornamelijk bij de behandeling van sporters, mensen die dagdagelijks fysiek op de proef gesteld worden, mensen die te kampen krijgen met chronische spierklachten in de lage rug, benen, nek, ...

Een Deep Tissue Massage is een krachtige massagevorm waarbij de therapeut diepe druk uitoefent op de spieren en het bindweefsel (fascia) rondom de spieren. In tegenstelling tot een ontspanningsmassage, die vooral gericht is op algemeen welzijn, richt deze massage zich op specifieke probleemgebieden zoals chronische pijn, stijfheid of spierblessures.

Spieren die lang onder fysieke of emotionele stress gestaan hebben, kunnen intrinsiek verharderen, spasmeren, of verknoebelen. Zelf al wordt de oorzaak weggenomen, de gevolgen zullen daardoor niet meteen eveneens opgelost raken. Integendeel zelfs. De gevolgen gaan een eigen leven leiden die ook eveneens moeten aangepakt worden. Hoe chronischer de spierspanning, hoe meer impact deze heeft op het algemeen functioneren van uw lichaam.

Technieken

De massage maakt gebruik van langzame, stevige bewegingen met vingers, duimen, kneukels, ellebogen of onderarmen. Door deze gerichte druk kunnen verklevingen, spierknopen en triggerpoints losgemaakt worden, wat de doorbloeding stimuleert en het herstel van het lichaam bevordert. De massage kan in het begin intens of licht pijnlijk aanvoelen, maar leidt op de lange termijn tot diepe ontspanning en verlichting van klachten.

Deep tissuebehandelingen zijn soft tissue behandelingen. Daarmee wordt er bedoeld dat er gewerkt wordt op spieren, fascia (=bindweefsel) en zenuwstructuren. Onrechtstreeks beïnvloeden we echter ook de gewrichten en gewrichtstructuren.



Effecten :

- Pijnverlichting: Effectief bij chronische pijn in rug, nek, schouders of andere spiergroepen.
- Vermindering van spierspanning: Helpt vastzittende spieren los te maken en spanning te verminderen.
- Verbeterde mobiliteit en flexibiliteit: Door het losmaken van bindweefsel en spierknopen kan de bewegingsvrijheid toenemen.
- Stimulatie van doorbloeding: Verhoogt de toevoer van zuurstof en voedingsstoffen naar de spieren, wat herstel bevordert.
- Herstel na inspanning of blessures: Ondersteunt het lichaam bij het herstellen van overbelasting of sportblessures.



Conclusie :

Deep Tissue Massage is een must voor iedere therapeut die met chronische spier- en pijnpatiënten werkt en die niet met andere technieken worden geholpen.

Belangrijk hierbij is te vermelden dat er wel degelijk diep wordt gewerkt, maar steeds binnen de pijngrens. De behandeling wordt ondersteund door specifieke ademhaling, maar het is de patiënt die aangeeft hoever de therapeut hierin gaat.