

Whitepaper

Massagetherapie

Interventies vanuit een complementaire en integratieve
gezondheidsbenadering



Samengesteld door:

Nicole Riteco Ing,MT
Linda Leeflang B,MT
Brenda van Rijn MT
Dirk Broekstra BBA,MT

De definitie van massagetherapie:

Een holistische, lichaamsgerichte therapeutische behandelvorm waarbij een individuele hulpvraag systematisch wordt onderzocht en behandeld door middel van massage en aanvullende lichaamsgerichte interventies, met aandacht voor de samenhang tussen fysieke, emotionele, mentale, sociale en – waar passend – levensbeschouwelijke aspecten, gericht op herstel van klachten, bewustwording en zelfregulatie.

Massagetherapie in de gezondheidszorg

Binnen de Nederlandse gezondheidszorg is in de periode 2023-2024 jaarlijks door 5,6% tot 6,1% van de Nederlandse bevolking minimaal 1 keer gebruik gemaakt van de complementaire zorg (Bron: Statline CBS 07- 02-2026). Degenen die een therapeut vanuit de complementaire zorg hebben bezocht, zijn daar volgens het CBS erg tevreden over. Gemiddeld gaven zij in 2010-2012 een 8,1 als rapportcijfer. (CBS. 10-02-2014). Veelal wordt complementaire zorg ingezet naast zorg, verleend door andere -reguliere- zorgaanbieders. Ook wanneer patiënten of cliënten zijn uitbehandeld door reguliere zorgverleners wordt een beroep gedaan op complementaire zorgaanbieders.

Massagetherapie is één van de therapievormen binnen de complementaire zorg. De holistische en multidisciplinaire visie van waaruit massagetherapeuten handelen sluit naadloos aan op de inmiddels breed binnen de sectoren van 1^e lijn-zorg gehanteerde definitie van gezondheid. De door promovenda Machteld Huber, in samenwerking met de Gezondheidsraad en ZonMW geformuleerde Positieve Gezondheid (zie kader).

Nieuwe definitie gezondheid (volgens Machteld Huber)

Gezondheid als het vermogen om zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven. in zes dimensies: lichamelijke functies, mentale functies en beleving, de spirituele/existentiële dimensie, kwaliteit van leven, sociaal-maatschappelijke participatie en dagelijks functioneren .

Huidige definitie gezondheid volgens de WHO (World Health Organization)

Volgens de WHO is de definitie van gezondheid (1948): "Een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken."



In dit document wordt een duidelijke beschrijving gegeven van wat Massagetherapie is en waar massagetherapeuten voor staan. Er worden een aantal voorbeelden gegeven van ziektebeelden waar wetenschappelijk onderzoek onderbouwt dat massagetherapie effectief is en een waardevolle therapeutische interventie is om in te zetten, of naar te verwijzen.

Opleidingen Massagetherapie

Massagetherapeuten welke lid zijn van de door Nederlandse zorgverzekeraars erkende beroepsverenigingen (LVNT, VBAG, FAGT, VIV, NVST en CAT) voldoen aan de PLATO MBK eisen en hebben een 4 jarige (deeltijd) opleiding afgerond aan een van de volgende instituten:

Holos, Instituut voor Lichaamsgerichte Therapie, Utrecht (210 EC incl. Plato MBK)

Esoterra, Bilthoven (160 EC incl. Plato MBK)

Mood massages, Amersfoort (200 EC excl. Plato MBK)

Akademie voor Massage en Beweging (nu onderdeel van Esoterra)

De drie opleidingen zijn geaccrediteerd door Centrum Post Initiaal Onderwijs (CPION).



De essentie van Massagetherapie

Massagetherapie combineert de positieve effecten van aanraking en massage met het uitnodigen van de cliënt zich bewust te worden van de aan de klacht ten grondslag liggende bewuste of onbewuste oorzaken. In de neurowetenschap wordt dit “interoceptie” genoemd.

De therapievorm maakt gebruik van verschillende manuele technieken, gericht op bijvoorbeeld huid, spieren, skelet, fascia, stofwisseling of bloedsomloop. Technieken die invloed hebben op de energiehuishouding van het lichaam en technieken gericht op het interveniëren op het zenuwstelsel (via de reflexzones en dermatomen). Daarnaast technieken als focussing en ademwerk.

De zorgvraag van de cliënt op het moment van het bezoek aan de therapeut bepaalt welke techniek wordt gebruikt. Op elk moment in het behandeltraject staat de cliënt en waar hij of zij in zijn proces is centraal.

Aanraking is van levensbelang

Huidcontact stimuleert de zenuwuiteinden, die op hun beurt signalen zenden naar de hersenen. Daar wordt onder meer de productie van endorfine gestimuleerd. Endorfine zorgt niet alleen voor een goede stemming, maar zet ook genezende processen in werking. Het hormoon stimuleert bijvoorbeeld het immuunsysteem, de spijsvertering en de stofwisseling. Het bevordert de doorbloeding en het zorgt voor een diepere ademhaling. Het bloed neemt meer zuurstof op en de spieren ontspannen zich. Een tekort aan endorfine kan een depressie in de hand werken en de genezingsprocessen in het lichaam in de wegstaan.

Neurowetenschappen (LeDoux, 2000) (Kolk, 2005) tonen aan dat interoceptie de enige weg is om te veranderen wat we voelen. "We zullen ons bewust moeten worden van onze innerlijke ervaring en leren 'vrienden te worden' met wat er omgaat in onszelf". Interoceptie leidt tot awareness, bewustzijn van onszelf, als individu, en als individu in onze sociaal-maatschappelijke omgeving.

Interoceptie en awareness staan ook aan de basis van mindfulness, een techniek die tegenwoordig veel wordt gebruikt binnen de psychologie. Mindfulness is een volledig bewustzijn van de huidige ervaring (Maex, 2005) (Kabat-Zinn, 2013) en kan helpen onszelf meer te accepteren (selfcompassion) (Sirois, 2019)

"Zolang je niet weet hoe je moet verwoorden wat je voelt draag je de symptomen in je lijf. De waarheid moet verteld worden. Je moet jezelf daadwerkelijk opmerken. (Prof. B. van der Kolk, webinar Trauma, Uitgeverij Mens, 2025)

Massagetherapie gebruikt interoceptie en awareness, in combinatie met manuele technieken, voor het ontwikkelen van lichaamsbewustzijn en zelfbewustzijn. Er wordt gevraagd naar sensaties, willekeurige en willekeurige bewegingen, temperatuurveranderingen, spanning, beelden en gedachten die bij de cliënt omhoog komen. Hij of zij wordt gestimuleerd dit alles waar te nemen zonder te oordelen (gerichte aandacht). De cliënt leert over zichzelf, de mogelijke betekenis van lichamelijke signalen in mentale of sociale zin. Zo ontstaat er voor de cliënt zicht op en bewustwording van lichamelijke signalen en hun betekenis alsmede hun verbinding met mentale en sociale aspecten.

De Belgische psychoanalyticus en hoogleraar klinische psychologie Paul Verhaeghe betoogt dat veel psychische aandoeningen, waaronder burn-out en depressie zijn te begrijpen als een vervreemding van onze meest intieme verhouding, de relatie tussen lichaam en geest. Voor een goede verhouding tot onszelf, anderen en tot de wereld is een gezonde relatie tot ons lichaam van belang. (Intimiteit, Paul Verhaeghe 2022)

Massagetherapie vervult daarin een sleutelrol.



Wetenschappelijk onderzoek naar massagetherapie

Er is bijzonder veel wetenschappelijk bewijs voor de positieve effecten van aanraking en massage(therapie). Op www.amtamassage.org/research heeft de Amerikaanse Federatie voor Massagetherapeuten een groot aantal onderzoeken bij elkaar gebracht.

Massage blijkt onder andere zeer effectief bij:

- Spierziektes zoals Multiple Sclerosis
- Vermindering van operatiepijn en snellere genezing
- Vermindering van pijn en angst bij kankerpatiënten
- Vermindering van pijn bij (chronische) pijnklachten
- Verbetering van stemming en slaap
- Vermindering van depressieve klachten
- Vermindering van lage rug klachten en verbrandings-lidtekens
- Verbetering van mentale gezondheid en welzijn

Massagetherapie is vooral in Amerika wetenschappelijke onderzocht. Hieronder is een niet uitputtend overzicht van de gebieden waarop onderzoek is verricht.

<i>Overzicht wetenschappelijke onderzoeken over het effect van massagetherapie onderverdeeld naar type klacht</i>			
<i>Chronische pijnmanagement</i>	<i>Gedrags gerelateerde gezondheids problemen</i>	<i>Re-integratie / mentale ondersteuning</i>	<i>Acute medische ondersteuning</i>
<i>Rugpijn Nek- en schouderpijn Hoofdpijnklachten Carpaal-tunnelsyndroom Fibromyalgie Hospice-zorg Artritis</i>	<i>Angst, stress depressie Verslavingszorg Gegeneraliseerde Angst Stoornis (GAS/GAD)</i>	<i>Revalidatiezorg Wondzorg Arbeids-gerelateerde verwondingen Hartrevalidatie Gewrichts vervangende operaties Lidtekenverzorging</i>	<i>Zorg bij kankerbehandeling Post-operatieve pijn Leefstijl-gerelateerde ziektes Pre-natale-en post-natale zorg</i>

Op al deze onderwerpen zijn wetenschappelijke onderzoeken voorhanden die onderbouwen dat massagetherapie effectief bijdraagt aan vermindering van de klachten. Een aantal in Nederland veel voorkomende klachten wordt hieronder toegelicht:

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| - Lagerugpijn | - Chronische pijn |
| - Nek- en schouderklachten | - Pijnmedicatie verslaving |
| - Kanker | - Depressie |

Lage rugpijn, Low backpain (LBP)

Lage rugpijn is een veel voorkomende aandoening. 70 tot 80% van de Nederlandse bevolking krijgt hier ooit last van. Het is ook de meest voorkomende klacht bij de huisarts: jaarlijks melden zich hiermee 1,6 miljoen mensen, de helft voor het eerst, de andere helft met terugkerende pijnklachten. Lage rugpijn veroorzaakt veel verzuim en is vaak gerelateerd aan psychische en/of lichamelijke overbelastingsklachten. Onder andere uit onderstaand genoemde wetenschappelijke onderzoeken blijkt massage een passende interventie.

“Acute, sub-acute and chronic LBP had improvements in pain outcomes with massage only in the short-term follow-up. Functional improvement was observed in participants with sub-acute and chronic LBP when compared with inactive controls, but only for the short-term follow-up”.

(Furlan AD, Imamura M, Dryden T, Irvin E.; Massage for low-back pain. Cochrane Database Syst Rev. 2015 Sep 1;(9):CD001929. doi: 10.1002/14551858.CD001929.pub3.)

“Massage therapy is effective in reducing pain, stress hormones and symptoms associated with chronic low back pain”

(Maria Hernandez-reif, Tiffany Field, Josh Krasnegor M Hillary Theakston; Lower Back Pain is Reduced and Range of Motion Increased After Massage Therapy; International Journal of neuroscience; Pages 131-145 | Received 03 Jan 2000, Published online: 07 Jul 2009)

“Results provide a meaningful signal of massage effect for primary care patients with chronic low back pain and call for further research in practice settings using pragmatic designs with control groups”.

(Elder WG1, Munk N2, Love MM1, Bruckner GG 3, Stewart KE1, Pearce K1. Real-World Massage Therapy Produces Meaningful Effectiveness Signal for Primary Care Patients with Chronic Low Backpain: Results of a Repeated Measures Cohort Study. 2017 American Academy of Pain Medicine)

“It can be concluded that both massage therapy and routine physical therapy are useful for sub acute and chronic nonspecific low back pain treatment especially if accompanied with exercise. However, massage is more effective than other electrotherapy modalities, and it can be used alone or with electrotherapy for the treatment of patients with low back pain”.

Kamali F, Panahi F, Ebrahimi S, Abbasi L., Comparison between massage and routine physical therapy in women with sub acute and chronic nonspecific low back pain, J Back Musculoskeletal Rehabil.

2014;27(4):475-80. doi: 10.3233/BMR-140458.

“Recommendation 1:

Given that most patients with acute or subacute low back pain improve over time regardless of treatment, clinicians and patients should select nonpharmacologic treatment with superficial heat (moderate-quality evidence), massage, acupuncture, or spinal manipulation (low-quality evidence). If pharmacologic treatment is desired, clinicians and patients should select nonsteroidal anti-inflammatory drugs or skeletal muscle relaxants (moderate-quality evidence). (Grade: strong recommendation)”*Bron: Noninvasive Treatments for Acute, Subacute, and Chronic Low Back Pain: A Clinical Practice Guideline From the American College of Physicians.*

Nek- en schouderpijn

Evenals lage rugpijn zijn nek- en schouderpijnklaften veel voorkomende klachten, volgens Heinrich en Blatter (2005) bedroeg de jaarprevalentie van regelmatige of langdurige arm-, nek- en schouderklachten in de werkende bevolking in 2000 26% en in 2002 28%.

Massagetherapie is bij deze aandoening een passende interventie.

This systematic review found moderate evidence of MT on improving pain in patients with neck pain compared with inactive therapies and limited evidence compared with traditional Chinese medicine. There were no valid lines of evidence of MT on improving dysfunction. High quality RCTs are urgently needed to confirm these results and continue to compare MT with other active therapies for neck pain.

(heng YH, Huang GC. Efficacy of massage therapy on pain and dysfunction in patients with neck pain: a systematic review and meta-analysis. Evid Based Complement Altern Med. 2014)

The findings from this review suggest that massage therapy is effective at improving shoulder pain. However, further research is needed, especially a randomized controlled trial design or a large sample size, to provide evidence-based recommendations.

(Effectiveness of massage therapy for shoulder pain: a systematic review and meta-analysis. J Phys Ther Sci. 2017 May;29(5):936-940. doi: 10.1589/jpts.29.936. Epub 2017 M

Kanker

Kanker is een ingrijpende ziekte. Het neemt bezit van het lichaam en de behandeling met chemotherapie, bestraling of hormoontherapie laat zijn sporen achter, zowel lichamelijk als geestelijk. Patiënten ervaren vaak aanzienlijke angst en depressie, evenals slapeloosheid, vermoeidheid, zwakte en andere complicaties die elkaar kunnen verergeren, normale dagelijkse activiteiten kunnen verstoren en de kwaliteit van leven negatief kunnen beïnvloeden.

Onderzoeken tonen aan dat massagetherapie kan worden gebruikt om mensen te helpen zich beter te voelen en om sommige kanker verschijnselen en bijwerkingen van de behandeling te verminderen. Pijn, stress, misselijkheid, depressie, angst en vermoeidheid kunnen verminderen, terwijl ook de gezondheid gerelateerde kwaliteit van leven van kankerpatiënten wordt verbeterd. Nationaal en internationaal wordt massagetherapie steeds vaker toegepast om symptomen te verlichten bij patiënten met kanker. In de VS wordt oncologiemassage al meer dan 25 jaar toegepast. Heden ten dage is oncologiemassage in veel ziekenhuizen en kankercentra in de VS en Australië, een standaard onderdeel van het complementaire zorgaanbod. De kwaliteit van opleidingen, ook in Nederland, is geborgd via richtlijnen van de Society for Oncology Massage.

Gedurende een periode van drie jaar werden 1.290 patiënten behandeld met massagetherapie. Deze patiënten gaven bij aanvang van hun behandeling een beginscore van hun symptomen aan van 1-10. Na de periode van 3 jaar waren de symptoomscores ongeveer 50-60% lager. Deze gegevens wijzen erop dat massagetherapie gepaard gaat met een substantiële verbetering van de symptoomscores van kankerpatiënten. (Cassileth & Vickers, 2004)

Het artikel "The value of massage therapy in cancer care", geeft een overzicht van de evidence-base die relevant is voor het gebruik van massage met het beoogde doel om symptomen en bijwerkingen van kankerpatiënten te verminderen. Gezamenlijk ondersteunen de beschikbare gegevens de opvatting dat massage, op de juiste manier aangepast, gunstige effecten biedt voor kankerpatiënten wat betreft het verminderen van angst en pijn en andere symptomen. (Myers, Walton, & Small, 2008)

Overzicht (niet-limitatief) andere wetenschappelijke studies / artikelen over massage-therapie bij kanker:

Lee SH, Kim JY, Yeo S, Kim SH, Lim S. Meta-Analysis of Massage Therapy on Cancer Pain. Integr Cancer

Ther. 2015 Jul;14(4):297-304. doi: 10.1177/1534735415572885. Epub 2015 Mar 17. PMID: 25784669.

Cassileth, BR, en AJ Vickers. „Massage therapy for symptom control: outcome study at a major cancer center.”

Journal Pain Symptom Manage, 2004: 244-9.

Collinge, William, Gayle MacDonald, en Tracy Walton. „Massage in supporting Cancer Care.”

Seminars in Oncology Nursing, Februari 2012: 45-54.

Hernandez-Reif, M, Tiffany M Field, en Gail, et al Ironson. „Natural killer cells and lymphocytes increase in women with breast cancer following massage therapy.” *International Journal of Neuroscience, april 2005: 495-510.*

McCook, Allison. Massage therapy eases many cancer patients' ills. september 2004.

www.s4om.org/abstracts-and-articles.

Myers, Cynthia D, PhD, LMT, NCTMB, Tracy, LMT, MS Walton, en Brent J., PhD Small. „The Value of

Massage Therapy in Cancer Care.” *Hematology/oncology Clinics of North America (Elsevier Inc.), 2008: 649-660.*

NFK. www.kanker.nl/algemene-onderwerpen/wat-is-kanker/wat-is/symptomen-bij-kanker.

www.kanker.nl.

Toth, M, ER Marcantonio, RB Davis, T Walton, JR Kahn, en RS Philips. „Massage Therapy for Patients

with Metastatic Cancer: A Pilot Randomized Controlled Trial.” *Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2013: 650–656.*

Toth, M, J Kahn, en T, et al Walton. „Therapeutic Massage Intervention for Hospitalized Patients with

Cancer .” *Alternative and Complementary Therapies., 2003: 117-123.*

Vojir, Marlaine C, Janet Kemp Smith, en Carol P. Linnea Hemphill. „Outcomes of Therapeutic Massage for Hospitalized Cancer Patients.” *Journal of Nursing Scholarship, september 2002:*

257-26

Depressie

Het aantal mensen in Nederland met depressieve klachten is hoog. Cijfers van het Trimbos Instituut laten zien dat 1 op de 5 Nederlanders in zijn leven met een depressie te maken krijgt. Relevante constatering worden gedaan in het rapport “Zicht op depressie: de aandoening, preventie en zorg” van RIVM/Trimbos, in opdracht van Ministerie van VWS, 2017”:

- Jaarlijks heeft ruim 1 op de 20 (5,2%) volwassen Nederlanders in de leeftijd van 18-64 jaar een depressieve stoornis. Dit komt neer op bijna 550.000 volwassenen. De gemiddelde behandelduur is 102 dagen.
- Stemmingsstoornissen, waarvan depressieve stoornis veruit het grootste deel vormt, staan op de zesde plek in de ranglijst van aandoeningen die het meeste gezondheidsverlies (ziektelast) veroorzaken in Nederland.
- Depressieve stoornis staat bovenaan in de ranglijst van aandoeningen met de hoogste verzuim-kosten. Op jaarbasis worden de kosten van verzuim door depressieve stoornis geschat op ongeveer € 1,8 miljard. De kosten van depressiezorg op circa 1,6 miljard euro.
- In 2015 werd aan 5,9% van de Nederlanders een antidepressivum verstrekt, wat neerkomt op ruim 1 miljoen personen. De reden van verstrekking is onbekend; een deel van antidepressiva zal vanwege een andere reden als een depressieve stoornis zijn verstrekt, zoals een angststoornis of chronische pijn.
- Diverse onderzoeken laten zien dat massagetherapie een sterke en relatief duurzame reductie in angst en depressie geven, en deze effecten zijn verbonden met de combinatie massage (weinig tot niet-spreken en een goede therapeutische relatie).

Packheiser J, Hartmann H, Fredriksen K, Gazzola V, Keysers C, Michon F. A systematic review and multivariate meta-analysis of the physical and mental health benefits of touch interventions. Nat Hum Behav. 2024 Apr 8. doi: 10.1038/s41552-024-01841-8. Epub ahead of print. PMID: 38589702.

Moyer, C. A., Rounds, J., M Hannum, J. (2008, May). The Non-Talking Cure: Massage Therapy's Psychotherapeutic Effects are Associated with Therapeutic Bond. Poster presented at the 20th Annual Convention of the Association for Psychological Science.

Hou, W.H., Chiang, P.T., Hsu, T.Y., Chiu, S.Y., Yen, Y.C. (2010). Treatment effects of massage therapy in depressed people: a meta-analysis. J Clin Psychiatry. 71(7):894-901. Deze studie betrof een meta-analyse van 17 verschillende studies met 785 personen. Alle studies lieten een positief effect zien waar het gaat om vermindering van depressieve klachten bij massagetherapie.

Hatayama, T., Kitamura, S., Tamura, C., Nagano, M., Ohnuki, K. (2008). The facial massage reduced anxiety and negative mood status, and increased sympathetic nervous activity. Biomed Res, 29(5):317-20.

Chronische pijn

Chronische pijn is een veelvoorkomend gezondheidsprobleem. Uit een grote Europese studie blijkt dat één op de vijf volwassen Europeanen lijdt aan chronische pijn. Bij 34% is de pijn zelfs zeer ernstig, zij scoren een 8 of hoger op een 10-puntsschaal (waarbij 1 geen pijn betekent en 10 de ergst denkbare pijn, Breivik 200G). Chronische pijn veroorzaakt een hoge zorgconsumptie en een groot verlies aan arbeidscapaciteit. De totale directe en indirecte kosten voor Nederland worden geschat op €20 miljard per jaar (Boonen 2005) en zijn vele malen hoger dan de kosten voor diabetes, hartziekten en kanker (Gaskin 2012).

Uit verschillende internationale studies blijkt dat de behandeling van chronische pijn door 34-79% van de patiënten als onvoldoende wordt beschouwd (Breivik 200G, Smalbrugge 2007, Van Herk 200G).

Ook bij een recente Nederlandse inventarisatie onder patiënten met chronische pijn wordt de kwaliteit van de pijnbestrijding als matig ervaren (Voerman 2015).

(Zorgstandaard Chronische Pijn – versie 28-03-2017 Pagina 5 van G4)

Massagetherapie is een van de complementaire behandelingen die de kwaliteit van leven van mensen met chronische pijn kunnen veranderen en het gebruik van medicatie kan verminderen.

“AMTA's Massage Therapy in Integrative Care & Pain Management” geeft in 48 pagina's een uitgebreid overzicht van de impact van Massagetherapie op verlichting van pijn en pijn management inclusief de wetenschappelijke onderzoeken die dit onderbouwen:

in een uitgebreide beoordeling door de gerenommeerde Cochrane Collaboration (Cochrane Database Syst Rev, 2008; 4: CD001929) bleek massage veruit superieur te zijn aan gewrichtsmobilisatie, ontspanningstherapie, fysiotherapie, acupunctuur en zelfzorgtechnieken voor lage rugpijn. Het positieve effect hield minimaal een jaar aan.

Bij patiënten met chronische gemengde pijn, bleek het effect van massage net zo effectief maar drie maanden langer te duren dan de standaardbehandeling, vermoedelijk door verhoging van het serotoninegehalte, wat naar men aanneemt het pijnbeheersingssysteem van het lichaam regelt, of door het bevorderen van een diepe, herstellende slaap. Dit leidt tot minder 'substance-P' in het brein; dit laatste is een chemische stof die met pijn verband zou houden (Int J Clin Exp Hypn, 2000; 48: 138-153)

Massage stimuleert biochemische sensoren die de ontstekingsremmende signalen versturen naar de spiercellen. Daarnaast, stimuleert massage de aanmaak van mitochondria, de energiecentra van cellen, die een belangrijke rol bij genezing spelen.

By Justin D. Crane, et al. | Feb 1st, 2012 Massage Therapy Attenuates Inflammatory Signaling After Exercise-Induced Muscle Damage Justin D. Crane 1 , Daniel I.Science Translational Medicine Vol. 4, No. 119)

References van het amta instituut (amta.org)

1. Majchrzycki M, Kocur P, Kotwicki T. Deep tissue massage and nonsteroidal anti-inflammatory drugs for low back pain: a prospective randomized trial. *ScientificWorldJournal*. 2014; 287597.

2. Choa YS, Jeona JH, Hongb A, et. al. The effect of burn rehabilitation massage therapy on hypertrophic scar after burn: A randomized controlled trial. *Burns*, 2014; 10.1015

3. Strine T.W., Hootman J.M., Chapman D.P., Okoro C.A., Balluz Health-related quality of life, health risk behaviors, and disability among adults with pain-related activity difficulty. *American Journal of Public Health*. 2005. 95(11), 2042–2048.

4. Toth M, Marcantonio ER, Davis RB, et al. Massage Therapy for Patients with Metastatic Cancer:

5. Field T., Diego M., Delgado J., Garcia D., Funk CG., *Rheumatoid Arthritis in Upper Limbs Benefits from Moderate Pressure Massage Therapy. Complementary Therapies in Clinical Practice.* 2013

May;19(2):101-5 doi: 10.1015/j.ctcp.2012.12.001.

7. Helmick CG., et al. *Estimates of the Prevalence of Arthritis and Other Rheumatic Conditions in the United States. Arthritis M Rheumatism.* 2008 January; 58:15-25. 5. Braun LA. et al., *Massage Therapy for Cardiac Surgery Patients. The Journal of Thoracic and Cardiovascular Surgery.* 2012;144:1453-1459. *References*

The Impact of Massage Therapy on Function in Pain Populations—A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials: Part I, Patients Experiencing Pain in the General Population Cindy Crawford, BA Courtney Boyd, MA Charmagne F Paat, BS Ashley Price, BS Lea Xenakis,

MPA Eun Mee Yang, MA Weimin Zhang, PhD Evidence for Massage Therapy (EMT) Working Group *Pain Medicine, Volume 17, Issue 7, 1 July 2015, Pages 1353–1375, <https://doi.org/10.1093/pm/pnw099>* Published: 10 May 2015

Cochrane Database Syst Rev, 2008; 4: CD001929

Int J Clin Exp Hypn, 2000; 48: 138-153

By Justin D. Crane, et al. | Feb 1st, 2012 *Massage Therapy Attenuates Inflammatory Signaling*

Pijnmedicatie verslaving

Het gebruik van zware pijnstillers als oxycodon en fentanyl in Nederland dreigt uit de hand te lopen, waarschuwt de Nederlandse Vereniging voor Anesthesiologie. Er moet meer aandacht komen voor alternatieve pijnbestrijding én begeleiding bij het afbouwen van deze verslavende middelen. (Het Parool Gepubliceerd op 9 oktober 2025)

De minister van Volksgezondheid Welzijn en Sport wil voorkomen dat net zoals in de Verenigde Staten een opioïden crisis ontstaat.

In de Verenigde Staten geldt nu de aanbeveling dat niet farmaceutische interventies de voorkeur verdienen boven medicatie.

Tick H1, Nielsen A2, Pelletier KR3, Bonakdar R4, Simmons S5, Glick R5, Ratner E7, Lemmon RL8, Wayne P9, Zador V10; *Pain Task Force of the Academic Consortium for Integrative Medicine and Health. Evidence-Based Nonpharmacologic Strategies for Comprehensive Pain Care: The Consortium Pain Task Force White Paper. Explore (NY).* 2018 May - Jun;14(3):177-211. doi: 10.1015/j.explore.2018.02.001.

Epub 2018 Mar 1

Een van de mogelijke interventies is massagetherapie.

Ook voor wat betreft kosten van de interventie is er indicatie dat massagetherapie vergeleken met opioïde gebruik lagere kosten met zich meebrengt

“Although there are perceptions that opioid therapy for chronic pain is less expensive than more time- intensive nonpharmacologic management approaches, many pain treatments, including acetaminophen, NSAIDs, tricyclic antidepressants, and **massage therapy**, are associated with lower mean and median annual costs compared with opioid therapy (174).”

Bron: CDC Guideline for Prescribing Opioids for Chronic Pain — United States, 2016,

Massagetherapie: natuurlijk!

Wetenschappelijk onderzoek ondersteunt de keuze voor massagetherapie als interventie bij verschillende ziektebeelden. Massagetherapie draagt bij aan het verbeteren van iemands gezondheid in al haar 'dimensies' (zie definitie "positieve gezondheid", Machteld Huber). De combinatie van aanraking en bewustwording draagt er aan bij dat het zelfherstellend vermogen van het lichaam wordt gestimuleerd en gemaximaliseerd, en mensen duurzaam weerbaar en krachtiger worden.

Massagetherapie kan een wezenlijke bijdrage leveren aan het keren van de trend van steeds hogere zorgkosten. Cliënten worden uitgenodigd meer verantwoordelijkheid te nemen voor hun gezondheid en de kwaliteit van hun leven. Het fysiek weer ruimte voelen in hun lijf, vergroot ook de mentale ruimte voor cliënten om hun leven passender, gezonder en gelukkiger in te richten.

Massagetherapeuten staan op alle mogelijke manieren voor 'kwaliteit'. Zij hebben een 4 jarige en geaccrediteerde HBO opleiding gevolgd en zijn aangesloten bij een beroepsvereniging. Zij onderwerpen zich aan alle eisen ten aanzien van bij- en nascholing, tucht- en klachtrecht, en privacy. De kwaliteit is geborgd dankzij de door verzekeraars met Register Beroepsuitoefenaren Complementaire Zorg (RBCZ) en beroepsverenigingen afgesproken kwaliteitseisen. De eisen worden bijvoorbeeld middels het recente RBCZ beroepsprofiel nog steeds verder aangescherpt.

Met een aantal ECT's van boven 200 staan de opleidingen tot massagetherapeut aan de top van de lijst met natuurlijke lichaamsgerichte therapievormen. Alle massagetherapeuten voldoen allemaal al aan het in 2018 door de koepel RBCZ opgestelde competentieprofiel.

