

**B**ij het woord 'sportmassage' doemen er al snel visioenen op van profvoetballers of topcoureurs op de massagetafel. Maar ook de recreatieve jogger kan er zijn voordeel mee doen, zegt massagetherapeut Pascal Smeyers van de Limburgse groepspraktijk Aravinda: "Een goede massage verbetert de toevoer van zuurstof en voedingsstoffen naar de spieren en helpt zo blessures te voorkomen. Daarnaast verdwijnen afvalstoffen sneller, waardoor je spieren beter werken."

Een sportmassage is steviger dan een gewone massage en ook doelgerichter: de focus ligt vaak op specifieke pijntjes of stijfheid. Door deze krachtige techniek stimuleer je de bloedsomloop.

**Tip:** masseer altijd in de richting van het hart. Dan voer je de afvalstoffen het best af. Als jouw partner je benen masseert, moet hij of zij dus naar boven toe masseren. Zeker bij lopers is het niet de bedoeling dat de afvalstoffen naar de voeten gaan.

## ARSENAAL

Een 'deftige' massage neemt snel een uur in beslag, waarvan dertig minuten voor de benen. Je partner kan putten uit een heel arsenaal technieken om jou te masseren: kneden, kloppen, hakken, schudden, ...

Pascal: "Kneden werkt uitstekend om je spieren los te maken, zeker als je beide handen gebruikt. Bij het *kloppen* maak je een bolle hand en plof je die op de huid – de ideale techniek om je spieren op te warmen. *Hakken* doe je met de zijkant van je handpalm, met je ene hand naast de andere. En door je kuit te *schudden*, kan je ze losmaken." Dan zijn er nog specifiekere massagetechnieken zoals *draineren*, waarbij je op de lymfeknopen werkt. Maar dat vergt al meer kennis en laat je maar beter over aan een professional.

**Tip:** tijdens de massage kan je lief een vaste volgorde respecteren. Meestal begint hij/zij onderaan bij je kuit en werkt hij/zij daarna naar boven toe. Ook een schouder- en rugmassage gaat van onder naar boven, al kan je

## "ALS JE LIEFSTE ALLEEN MAAR HET MELKZUUR ERUIT KNEEDT, ZET JE HEUS GEEN SNELLERE CHRONO'S NEER. MAAR JE VERKLEINT WEL HET RISICO OP SPIERPIJN EN BLESSURES"

lief ook zijdelings werken om iets 'los te maken'. De neerwaartse handeling moet qua druk lichter zijn dan de opwaartse handeling (naar het hart).

### BLESSURES?

Masseren is dus meer dan gewoon wat duwen en kneden. Je moet weten hoe je je handen moet zetten, in welke richting je mag wrijven, hoeveel druk je mag uitoefenen. ... Kan je vriend(in) jou ook in de lappenmand helpen door té uitbundig te masseren? Pascal stelt ons gerust: "Met technieken zoals kneden kan je in principe weinig fout doen. Wel is de timing van de massage dikwijls verkeerd. Vóór het lopen verdient je lichaam een ander soort massage dan erna. Pakt jouw masseur de opwarming te stevig aan, dan voeren je spieren afvalstoffen af nog voor je begint te lopen. Gevolg: je bent al stijf voor het vertrek en presteert minder goed."

In grote lijnen komt het hierop neer: bij een opwarming moet je lief wat zachter te werk gaan. Hij of zij legt dan beter meer snelheid in de bewegingen, met minder druk. Vlugge, oppervlakkige strijkbewegingen zijn ideaal om je spieren op te warmen en soepel te maken. Na de inspanning moet je de verzuring in je spieren aanpakken. Tijdens de loopinspanning maken je spierweefsels melkzuur aan en die afvalstoffen moeten uit je lichaam. Je privémasseur duwt de ophopingen uit je pijnlijke spieren door te kneden in de richting van het hart. Het melkzuur voelt een beetje als een oneffenheid in de spier.

**Tip:** vraag je liefste om alert te zijn, want in zeldzame gevallen gaat het om een bloedklonter in plaats van een onschuldige ophoping. Er is één gouden regel als je op een spier duwt. Pascal: "Voel je het kloppen, dan moet je stoppen." Anders druk je op de aders en voel je de hartslag erdoorheen.

### ONDERHOUDSBEURT

Zijn regelmatige massages het geheime wapen voor betere loopprestaties? Het antwoord hangt volgens Pascal af van de soort massage die je krijgt: "Met een massage die de triggerpoints uit je spieren haalt, verbeteren je prestaties. Triggerpoints zijn pijnlijke knopen die de werking van je spieren belemmeren." Maar zo'n triggerpointmassage ligt al een paar niveaus hoger. Een triggerpoint is zo groot als een speldenkopje, het is een hele kunst om die te vinden. Pascal: "Daar komt anatomische kennis bij kijken. Zo'n massage moet je krijgen van een gespecialiseerde therapeut, niet van een toegewijd lief of iemand die voor de lol masseert." Om je spieren te verbeteren, moeten de blokkades en triggerpoints er dus uit. Als je liefste louter het melkzuur eruit kneedt, zet je heus geen snellere chrono's neer. Maar je verkleint wel het risico op spierpijn en blessures. Je lichaam herstelt dan beter na een zware inspanning. Bovendien is een massage een weldaad voor je geest. Pascal: "Noem het een noodzakelijke onderhoudsbeurt. Het is een prima methode om te herstellen én te ontspannen. Zelfs als je drukbezette wederhelft maar een kwartiertje tijd heeft, heeft het nut. Iets masseren, is altijd beter dan niets."

**Tip:** vraag je lief of hij/zij na de massage een beetje spierpijn in de handen heeft. Is het antwoord ja, dan is dat een goed teken. Pascal: "Je moet het voelen als je iemand hebt gemasseerd. Behalve wanneer het je beroep is. (*lacht*) Dan merk je daar op den duur niets meer van." ■

Meer info:  
[www.aravinda.be](http://www.aravinda.be)