

# Sportmassage

**Prijs : zie prijslijst** (cupping of andere gespecialiseerde technieken zijn altijd inbegrepen in de prijs)

**Duur : zie prijslijst.**

## **Welke lichaamsdelen worden er gemasseerd?**

Standaard masseer ik bij een wielrenner of loper de volledige benen + onderrug (= ± 1uur)  
Uiteraard kies jij zelf als je liever andere lichaamsdelen wil laten masseren, dus laat me dat voor aanvang van de massage even weten.

Wil je extra lichaamsdelen laten masseren waardoor we langer werken dan één uur, dan wordt daarvoor 15€ per extra halfuur aangerekend (zie prijslijst. 5 of 10 minuten extra wordt niet aangerekend).

Massages langer dan 1u liefst ook bij het boeken afspreken zodat de eventuele klant die erna aan de beurt is niet onnodig lang moet wachten.

## **Wie heeft er baat bij sportmassage?**

Deze massage is uiteraard erg geschikt voor sporters, maar niet alleen voor hen. De massage is eveneens bedoeld voor mensen die last hebben van gespannen spieren, stress, hoofdpijn of die heel actief in het leven staan.

Immers is elk lichaam in beweging en gebruikt iedereen zijn spieren. Door vermoeidheid, stress of overbelasting kunt u last krijgen van uw nek, schouder, rug, been of arm.

Massage maakt u soepel, brengt uw spieren in conditie en beperkt eventuele pijn.

Iedereen is bij mij welkom: van afgetrainde atleet tot recreant, huismoeder, computerdeskundige, bouwvakker, buschauffeur, student, ...

## **Wat is sportmassage?**

Een mooie definitie van sportmassage is:

"Het toepassen van een aantal handgrepen op een lichaamsdeel van een gezonde sporter, met als doel de lichamelijke conditie te verbeteren, te bestendigen en/of eventuele nadelige gevolgen van zijn of haar sportbeoefening weg te nemen".

Sportmassage is dus een stevige vorm van massage waarbij technieken worden gebruikt om de dieperliggende spierlagen te beïnvloeden. De massage maakt verhard weefsel weer soepel en stimuleert de bloedcirculatie, waarbij tevens de afvalstoffen uit de spieren afgevoerd worden.

Sportmassage wordt toegepast om vermoeidheidsverschijnselen terug te dringen. De afvalstoffen die vermoeidheidsverschijnselen, pijn of kramp veroorzaken worden uit de spieren gemasseerd.

Sportmassage wordt ook gebruikt om de spieren voor een sportprestatie te activeren. Het kan gezien worden als een onderdeel van de warming-up.

De behandeling bestaat uit verschillende massagetechnieken gericht op de verbetering van de conditie van de spieren. Door de massage ontspannen de spieren zich, wat bijdraagt aan de totale verbetering van de fysieke en mentale gesteldheid.

## **De effecten van sportmassage:**

- Verbetering van de doorbloeding en stofwisseling
- Stimulering van de spieractie
- Psychische en lichamelijke ontspanning
- Kortere hersteltijd
- Pijnbestrijding

### **A. Pre-activiteitsmassage**

Dit is een massage die voor de sportprestatie plaatsvindt. De massage dient om een betere doorbloeding te krijgen waardoor de kans op blessures kleiner worden.

Hier ligt het accent op stimulering.

! Deze massage kan de warming-up nooit vervangen, enkel de warming-up vooraf gaan.

### **B. Post-activiteitsmassage**

Post-activiteitsmassage wordt na de training of wedstrijd toegepast. Deze massage zorgt voor een versnelde afvoer van afvalstoffen. Hierdoor wordt het herstel bevorderd, de hersteltijd van het lichaam is verkort en eventuele spierpijn wordt vermeden.

Net als de voorgaande massage ligt hier de nadruk ook op ontspanning.

### **C. Passiviteitsmassage**

Passiviteitsmassage wordt uitgevoerd wanneer er (tijdelijk) niet aan sport wordt gedaan.

De nadruk kan zowel op stimulering als op ontspanning liggen. Dit is afhankelijk van de toestand van de spieren. Het uiteindelijke doel is om de algehele conditie van het lichaam in stand te houden of te verbeteren.

## **Doet een sportmasseur hetzelfde als een kinesist(e)?**

Heel duidelijk : **Neen!**

Een kinesist spreekt van een 'patiënt' en de sportmasseur van een klant.

De sportmasseur werkt grotendeels preventief (voorkomen dus), de kinesitherapeut grotendeels curatief (met als doel te genezen).

Als u een ernstige blessure hebt, een gescheurde spier of wat dan ook, ga dan eerst langs bij uw (sport)arts of kinesitherapeut.

Indien nodig kan u wel bij mij terecht voor de eerste zorgen als u door omstandigheden niet bij deze personen kan langsgaan.

