

Hand- en voetmassage

U ervaart problemen zoals stress, angst, misselijkheid, pijn of u slaapt slecht. Uw verpleegkundige heeft aangegeven dat u baat kan hebben bij het toepassen van een hand- of voetmassage. In deze folder krijgt u hier meer informatie over.

Wat is een hand- en voetmassage?

Een massage is het manipuleren van een lichaamsdeel door aanraking, streling, wrijving, kneden of kloppen. Op de afdeling waar u opgenomen bent worden de handen of de voeten gemasseerd.

Waarvoor is een hand- en voetmassage bedoeld?

Massage heeft op verschillende onderdelen van het lichaam effect:

- **Ontspanning:** Massage activeert het deel van het centrale zenuwstelsel dat zorgt voor ontspanning in het lichaam (het parasympathisch zenuwstelsel). Hierdoor dalen de hartslag en de bloeddruk, de ademfrequentie gaat omlaag en de spierspanning verminderd. Het niveau van stresshormonen in het lichaam daalt.
- **Verbeterde slaap:** Door massage verhoogd het serotoninegehalte in het bloed. Dit is een hormoon dat invloed heeft op onder andere de slaap. Hierdoor verbeterd het slaappatroon. U valt makkelijker in slaap, slaapt beter door en de kwaliteit van de slaap verbeterd.
- **Vermindering van pijn:** Door spanning wordt meer pijn ervaren. Zenuwen kunnen geprikkeld worden door gespannen spieren. Massage kan deze spanning en daarom ook de pijn verminderen. Massage verlegt tevens de aandacht van de pijn naar een prettige ervaring waardoor de pijn afneemt.
- **Vermindering van angst:** Massage heeft een grote emotionele werking. Aanraking kan een veel sterkere troost zijn dan woorden. Door de zorgzame aanraking en oprechte aandacht kan een gevoel van angst verminderen.

Wanneer mag een hand of voetmassage niet toegepast worden?

In de volgende gevallen mag een hand of voetmassage NIET toegepast worden:

- Extreme angst/onrust/pijn
- Als aanraking als niet prettig wordt ervaren
- Koorts
- Besmettelijke aandoeningen waarbij er risico is op kruisbesmetting
- Stollingsproblemen
- Niet goed ingestelde bloedverdunners
- Oedeem
- Polyneuropathie
- Bepaalde psychische aandoeningen, bijvoorbeeld een psychose
- Lokale factoren zoals wonden, infusen, hematomen, infectie, enz.
- Hartklachten
- Zwangeren in hun eerste trimester
- Spataderen
- Niet masseren aan de kant waar lymfeklieren zijn verwijderd of waar op bestraald is

Hoe verloopt een hand of voetmassage?

- U doet al uw handsieraden af.
- U gaat in een makkelijke houding liggen of zitten.
- Als u het prettig vindt mag u rustige muziek op zetten.
- De lichten zullen wat gedimd worden.
- De verpleegkundige zal uw hand eerst zacht aanraken en vervolgens beginnen met de massage.
- De massage duurt ongeveer 5 minuten per hand of voet.
- Als de massage klaar is zal de verpleegkundige u toedekken en laten rusten.
- Na de massage is het verstandig een glas water of kopje thee te drinken.

Let op de volgende punten

1. Massage kan bepaalde emoties los maken. U mag dan zelf bepalen of de verpleegkundige door moet gaan met masseren of dat er andere behoeften zijn, bijvoorbeeld het bespreken van de emoties.
2. Een massage kan confronterend zijn voor mensen die vroeger geen liefdevolle aanrakingen hebben ervaren of te maken hebben gehad met ongewenste intimiteiten en/of seksueel misbruik. Indien u bang bent dat u hier last van krijgt tijdens de massage bespreek dit dan met uw verpleegkundige.
3. In het ziekenhuis wordt gebruik gemaakt van massageolie op amandelbasis. Heeft u een **allergie voor noten** geef dit dan aan voor aanvang van de massage. Het is mogelijk om massageolie van thuis mee te laten nemen.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u contact opnemen met uw verpleegkundige.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

Locatie ETZ Elisabeth

Verpleegafdeling Oncologie/Hematologie: (013) 221 32 51

Interne dagbehandeling: (013) 221 31 42