

# ***Sportmassage***

## ***Inleiding***

Als er (bijna) dagelijks gesport wordt, hebben de spieren het behoorlijk zwaar te verduren. Een goede trainingsbelasting, waarin voldoende rust is ingebouwd, is het allerbelangrijkste om overbelastingsverschijnselen te voorkomen. Daarnaast is het verstandig extra aandacht aan ontspanning en herstel te geven. Denk hierbij aan een goede voeding, aan saunabezoek, maar ook aan sportmassage.

## ***Hoe werkt sportmassage?***

Door het toepassen van sportmassage treden de volgende effecten op:

- De haarvaatjes in de huid en spieren gaan verder open, waardoor er een duidelijk toename van de doorbloeding optreedt. Doordat de spieren beter doorbloed worden, zullen de gevormde afvalstoffen (o.a. vocht en lactaat) beter worden afgevoerd en wordt spierpijn zoveel mogelijk voorkomen.
- De afvoer van afvalstoffen wordt ook verbeterd door de uitwendige druk van de massage.
- De spierspanning wordt beïnvloed.

Er zijn verschillende massagetechneken, zoals wrijven, kneden, kloppen en schudden. Uitgangspunt is dat een sportmassage voor de sporter (tot op zekere hoogte) comfortabel moet zijn. Vaak gebruikt de sportmasseur een tussenstof, zoals massageolie of massagemelk. Het doel van deze tussenstof is het verminderen van de wrijvingsweerstand, waardoor pijn en irritatie van de huid en haarzakjes (zoveel mogelijk) voorkomen wordt. Soms wordt een tussenstof gebruikt die een vaatverwijding in de huid geeft. Het gebruik van deze tussenstof voelt wel lekker warm aan, maar sommige mensen zijn overgevoelig voor de vaatverwijdende producten, terwijl de huid bij lage buitentemperaturen veel warmte kan verliezen.

## ***Wanneer sportmassage?***

Massage kan worden toegepast bij vermoeide en stijve spieren. Sportmassage is echter niet altijd lekker en werkt niet altijd gunstig. Een sportmassage bij zeer stijve spieren is al snel te hard, waardoor de spieren na afloop nog stijver en pijnlijker aanvoelen. Sportmassage mag nooit worden toegepast (de eerste dagen / weken) na een spierscheur, bij een ontsteking of wond van de huid, of als iemand koorts heeft.

Sportmassage wordt meestal de dag na een wedstrijd of training gegeven. Na afloop van een zware training of wedstrijd kunnen afvalproducten van de spierstofwisseling, zoals vocht en lactaat, zich in de spieren ophopen. Let wel, deze effecten zijn grotendeels te voorkomen door een goede cooling-down uit te voeren! Een herstelmassage bevordert de afvoer van deze afvalstoffen uit de spieren waardoor spierpijn zoveel mogelijk voorkomen wordt. Het lichaam zal sneller hersteld zijn en beter de volgende belasting aankunnen. Een herstelmassage duurt meestal zo'n 20 minuten en kan prima gecombineerd worden met een warmtebad of sauna. Als de spieren heel zwaar belast zijn, zoals bij het lopen van een marathon, is het beter om de sportmassage enkele dagen uit te stellen. Het is dan verstandiger om de overbelaste spieren eerst tot rust te brengen met ijsmassage, het liefst 5 keer per dag gedurende 20 minuten.

## ***Samenvatting***

Sportmassage bevordert het herstel en is met name zinvol voor atleten die (bijna) dagelijks trainen. Het moet gezien worden als een aanvulling op de cooling-down en andere herstelmaatregelen.