

De kracht van massage bij kanker ligt in het bewust aanraken met aandacht, waarbij er even geen sprake is van therapeutisch of medisch handelen. Om dit op een verantwoorde en veilige wijze te doen, is kennis noodzakelijk. Kennis van de ziekte, de behandelingen en de bijwerkingen. In de VS bestaat oncologiemassage al meer dan 25 jaar en op internationaal niveau bestaan er richtlijnen voor opleidingen en massagetherapeuten. Maar, wat is massage bij kanker (oncologiemassage)? Waarom is het een specialisatie? In dit artikel leest u hier meer over aan de hand van vijf veelvoorkomende vragen over massage bij kanker.

Door: Estelle Smits, directeur Instituut  
Massage bij Kanker.

# Massage bij oncologische patiënten

## Vijf veelvoorkomende vragen toegelicht

### Wat is massage bij kanker?

Wanneer mensen ernstig ziek zijn, worden ze vaak vanuit medisch handelen aangeraakt. Hierbij is niet gezegd dat dit niet met aandacht gebeurt, maar het is wel een aanraking die deel uit maakt van de behandeling. Bij massage bij kanker is de aanraking niet gericht op de behandeling van de ziekte, maar het is een aanraking van de mens als geheel.

Massage bij kanker (oncologiemassage) is een type massage die is afgestemd op de unieke en veranderende behoeften van iemand die leeft met kanker, tijdens of na de behandeling. Het doel van massage bij kanker is de kwaliteit van leven bevorderen en het herstel ondersteunen.

De massage is gericht op het parasympatische zenuwstelsel en kan zowel in de curatieve als palliatieve fase worden toegepast. Een gespecialiseerde massagetherapeut is opgeleid om een massage aan te passen aan de klachten, conditie en behandeling van de cliënt. Hierdoor is de massage ondersteunend in het ziekteproces en geeft het geen extra belasting of klachten.

### Kan massage uitzaaiingen bevorderen?

Voorheen werd op massageopleidingen gezegd dat massage een contra-indicatie is. De gedachte was dat massage uitzaaiingen (metastases) kon bevorderen, omdat massage de bloedcirculatie en lymfestoornis bevordert. De verspreiding van kanker bestaat echter uit een complexe reeks van fysiologische gebeurtenissen. Het is dus niet zo dat metastases automatisch ontstaan zodra een tumorcel zich in de bloedbaan/lymfestroom bevindt. Het is normaal dat de bloed- en lymfestoornis in het lichaam versnellen en vertragen. Dit gebeurt meerdere malen per dag als reactie op bewegingen en tempowisselingen van de hartslag, bijvoorbeeld tijdens douchen, yoga, wandelen en traplopen.

Tegenwoordig wordt bewegen juist gestimuleerd, zowel tijdens als na de behandelingen voor kanker. De massage die gespecialiseerde massagetherapeuten geven is vergelijkbaar met dagelijkse activiteiten. Er zijn echter wel specifieke aanpassingen nodig voor dit type massage. Zo wordt er nooit direct op de plek van de tumor gemasseerd en is een deep-tissue massage bij kanker een absolute contra-indicatie.<sup>2</sup>

*“By touching a body, we touch every event it has experienced. For a few brief moments we hold all of a client’s stories in our hands. We witness someone’s experience of their own flesh, through some of the most powerful means possible: the contact of our hands, the acceptance of the body without judgment, and the occasional listening ear”, Tracy Walton.*

### Waarom is massage bij kanker een specialisatie?

Net als dat verantwoorde, veilige en professionele voetzorg bij de oncologische patiënt kennis van de specifieke oncologische problematiek vereist, geldt dit ook voor massage.

Kanker is een complexe ziekte. Allereerst bestaan er meer dan 100 verschillende typen kanker. Hiervoor bestaan vele verschillende behandelmogelijkheden, zoals operatie, bestraling, hormoon- en chemotherapie. Vaak wordt er ook een combinatie van deze behandelingen gegeven. Al deze behandelingen hebben een aanzienlijke lijst van mogelijke bijwerkingen die helaas veelvuldig voorkomen. Dit is de fysieke component. Daarnaast is er sprake van



*"Ik krijg regelmatig de vraag of er geen online cursus is. Dat is ondenkbaar. Massage bij kanker kun je niet uit een boekje leren. Je moet praktijkervaring opdoen en daarbij moet gecoacht worden. [...] Je kunt niet altijd zien hoe iemands conditie is. Een persoon kan er gezond uitzien, maar ernstig ziek blijken", Gayle MacDonald.<sup>4</sup>*

emotionele en psychische stress waar een persoon die door dit ziekteproces gaat mee te maken heeft. Het lichaam moet hard werken om te herstellen van de ziekte en van de behandelingen. Dit maakt kanker een complexe ziekte, waar een massagetherapeut kennis van moet hebben, rekening mee moet houden en de massage op aan moet passen. Zonder achtergrondkennis over kanker kan een massagetherapeut de klachten namelijk wel degelijk verergeren.<sup>3</sup> Bij massage bij kanker gaat het allereerst om de bescherming van de patiënt, maar even zo ook om de bescherming van de zorgverlener.

### **Wat zijn de risico's?**

Massage bij kanker is niet geheel zonder risico. Verschillende bijwerkingen van de behandeltherapieën vragen om een geschoolde aanpak. In sommige gevallen mag er zelfs geen massage worden uitgevoerd. Hieronder een aantal voorbeelden:

- Hand-voet-syndroom. Dit syndroom is een bijwerking van bepaalde soorten chemotherapie of van doelgerichte behandelingen. Het uit zich in huidverschijnselen van de handpalmen en voetzolen. Dit is een bijwerking waarbij absoluut niet mag worden gemasseerd;

- Neuropathie. Dit is een veelvoorkomende bijwerking van chemotherapie, waarbij de zenuwen worden aangetast. In voeten kan dit leiden tot onder andere pijn en tintelingen. Er is nog steeds geen overtuigend bewijs dat massage kan helpen bij neuropathie in het algemeen. Incidenteel kan het enige verlichting geven, maar net zo vaak geeft het verergering van klachten. Het is dus belangrijk om kennis te hebben van neuropathie, de diversiteit in symptomen en wanneer een aangepaste massage wel of niet kan;
- Lymfoedeem. Er is sprake van lymfoedeem als er te veel lymfevocht ophoopt op een bepaalde plek in het lichaam. Bij lymfklierverwijdering (zelfs bij één klier) bestaat er een levenslang risico op lymfoedeem. Deze veelvoorkomende bijwerking kan een grote invloed hebben op de kwaliteit van leven. Aanpassing van massage is noodzakelijk om te voorkomen dat lymfoedeem ontstaat of verergert.

Naast bovengenoemde bijwerkingen komen pijnklachten, lage bloedwaardes, koortsklachten, diep veneuze trombose, huidklachten, misselijkheid en vermoeidheid veel voor. Bij alle bijwerkingen dient rekening gehouden te worden tijdens de massage.

### **Wat is het effect van massage bij kanker?**

Zoals al eerder in het artikel genoemd, is massage bij kanker gericht op het parasympatische zenuwstelsel. Dit is het deel van het zenuwstelsel dat zorgt voor kalmering en rust in het lichaam. De effecten zijn zichtbaar in de context van kwaliteit van leven, maar kunnen een vergaande doorwerking hebben. De zachte aanraking maakt de zogenaamde 'geluks'hormonen vrij, zoals oxytocine en endorfine. Deze bevorderen rust, kalmering en een gevoel van welbevinden. Ervaringen die mensen teruggeven zijn dat de massage hen een diepe ontspanning geeft, de slaap verbetert, ze zich minder angstig voelen en dat ze zich verfrist voelen. Massage kan de pijn (beleving) verminderen, soms met het gevolg dat mensen pas later hun pijnmedicatie hoeven in te nemen. Het geeft mensen de ervaring dat hun lichaam ook nog prettig kan voelen. Het bevordert het vertrouwen in het lichaam en, niet onbelangrijk, de massage brengt weer rust in het hoofd.

### **Onderzoek naar massage bij kanker**

Er zijn verschillende onderzoeken gedaan naar massage bij oncologische patiënten. Dit zijn vaak kleinschalige onderzoeken. Uit de beschikbare onderzoeken blijkt dat massage een positief effect kan hebben voor de oncologische patiënt. Dit betreft meestal onderzoeken naar het effect van voet en/of handmassages op de kwaliteit van leven.<sup>5,6</sup> In 2004 heeft Memorial Sloan-Kettering Cancer Center een onderzoek gepubliceerd waarin drie jaar lang bij 1.290 patiënten de effecten van massage in kaart zijn gebracht op het gebied van pijn, vermoeidheid, angst, misselijkheid en depressie. Hieruit blijkt dat op de onderzochte klachten massage de kwaliteit van leven kan verbeteren voor mensen die leven met kanker.<sup>7</sup>



*“Radiotherapie, bijvoorbeeld, beschadigt de huid en het onderliggend weefsel. Daarvan zijn de effecten vaak na 10 jaar nog merkbaar. Ook daar moet je als massagetherapeut rekening mee houden”, Gayle MacDonald.<sup>4</sup>*

Samengevat kan gesteld worden dat massage bij kanker een waardevolle complementaire ondersteuning kan zijn voor de oncologische patiënt. Dit blijkt reeds uit onderzoeken en uit de jarenlange ervaringen in de VS, Australië en Nederland. Het uitgangspunt blijft hierin altijd ‘schoenmaker houdt u bij uw eigen leest’. Een masseur met een specialisatie in massage bij kanker weet wat wel en wat niet kan. Heb je geen specialisatie training, verwijs dan de cliënt door naar een gespecialiseerde therapeut. ●

### Literatuur

1. Grondlegster oncologiemassage Gayle MacDonald bezoekt Nederland, *MassageZaken* - juni 2014
2. *Massage weldadig voor patiënten met ernstige pijn door botmetastasering*, *Nederlands Tijdschrift voor Fysiotherapie* 2011
3. *Massage reduces cancer symptoms*, *Memorial Sloan-Kettering Cancer Center*, Vickers and Cassileth, 2004
4. *Massage for symptom relief in patients with cancer: systematic review.* Wilkinson S, Barnes K, Storey L, *J Adv Nurs*, 2008 September
5. *Medicine Hands - Massage Therapy For People With Cancer*, Gayle MacDonald, MS, LMT, 3rd edition 2014
6. *The Health History of a Human Being*, Tracy Walton, *Massage Therapy Journal*, Winter 1999
7. *The Progression of Oncology Massage difficult Lessons Learned*, Gayle MacDonald, *Massage & Bodywork*, May/June 2011

### Massage bij kanker internationaal

In de VS wordt oncologiemassage al meer dan 25 jaar toegepast. Grondleggers zijn Gayle MacDonald en Tracy Walton. Eén van de grondleggers, Gayle MacDonald, startte in 1994 met het geven van massages aan cliënten met kanker. Inmiddels heeft zij duizenden massagetherapeuten opgeleid en drie boeken over dit onderwerp geschreven. Heden ten dage is oncologiemassage in veel ziekenhuizen en kankercentra in de VS, zoals Memorial-Sloan Kettering Cancer Center en Mayo Clinic, een standaard onderdeel van het complementaire zorgaanbod. Ook in Australië bestaat oncologiemassage inmiddels al meer dan 15 jaar en wordt het in vele ziekenhuizen aangeboden.

In 2007 is de *Society for Oncology Massage* opgericht. Deze vereniging is een internationaal kwaliteitsregister van oncologiemasseurs en heeft als doel veilige en verantwoorde massages toegankelijk te maken voor mensen die leven met kanker. Daarvoor hebben zij richtlijnen opgesteld waaraan een training en een massagetherapeut in hun ogen moeten voldoen.

In Nederland was het Instituut Massage bij Kanker in 2011 de eerste opleider in de specialisatie massage bij kanker. Het Instituut Massage bij kanker heeft vanaf het begin alle scholingen volgens de richtlijnen van de S4OM opgezet, vanuit de missie om kwalitatieve en professionele scholingen te geven volgens de internationale standaarden. Daarnaast hebben zij nauw contact met de internationale collega's uit onder andere de VS, Australië, Schotland en België om kennis en ervaringen te delen en up to date te blijven.

In Nederland wordt massage bij kanker inmiddels steeds vaker aangeboden in ziekenhuizen door gespecialiseerde massagetherapeuten. Het Instituut Massage bij kanker werkt daarnaast nauw samen met een aantal ziekenhuizen, waaronder UMCU en Haaglanden MC+ en geeft lezingen, gastlessen en workshops in het hele land. Daarnaast levert het instituut een bijdrage aan de opleiding Oncologisch Voetzorgverlener (OVV) in de vorm van een les over voet- en onderbeenmassage bij oncologische patiënten.

In Nederland is in 2012 het kwaliteitsregister Netwerk Massage bij Kanker opgericht. Dit netwerk van gespecialiseerde masseurs en massagetherapeuten is erkend als een kwaliteitsnetwerk en sinds vorig jaar opgenomen in de landelijke digitale Verwijsgids Kanker, OOKwijzer en Kanker.nl.

#### Voor meer informatie:

[www.messagebijkanker.nl](http://www.messagebijkanker.nl)  
[info@messagebijkanker.nl](mailto:info@messagebijkanker.nl)