

Palpatievaardigheden en massagetherapie

Palpatievaardigheden en massagetherapie

Fysiovaardig

Rom Guttinger
Nina Kee-van Huissteden
Gert-Jan Raats

Tweede druk

Boom Lemma uitgevers
Amsterdam
2015

Voorwoord

Het eerste werkboek fysiotherapeutische vaardigheden, massagetherapie is rond de eeuwwisseling samengesteld onder verantwoordelijkheid van het Transferpunt Vaardigheidsonderwijs Maastricht. In 2007 kwam er een revisie op deze eerste uitgave. Het boek van 2007 is geëvalueerd onder de gebruikende docenten en voor de uitgave van 2015 zijn de teksten aangescherpt en zijn er onderdelen toegevoegd. Er is meer achtergrondinformatie gegeven rondom de algemene verklaringen, randvoorwaarden, aangeleerde technieken en er is nieuw fotomateriaal toegevoegd. De meest recente evidentie rondom het inzetten van massagetherapie is toegevoegd in hoofdstuk 3. Hoofdstuk 6 is nieuw, waarbij er een introductie wordt gegeven op massagetherapie bij segmentale disbalans, sporters, de oncologische patiënt, myofaciale triggerpoints, littekenweefselbehandeling en massage bij psychosomatische klachten.

Dit werkboek draagt bij aan het ondersteunen van aankomende zorgprofessionals die in een steeds veranderende maatschappij *body of knowledge* en *skills* moet kunnen inzetten (KNGF, 2014). Het is van belang dat de fysiotherapeut over vaardigheden en kennis beschikt van de kerngebieden biomechanica, functionele anatomie, pathologie, (neuro)fysiologie en psychologie, maar ook van kennisdomeinen als gezondheidskunde, gezondheidseconomie en organisatiekunde, om de juiste interventie bij de patiënt te kunnen bepalen. Dit werkboek ondersteunt de aankomende zorgprofessional om zich kennis rondom palpatievaardigheden en massagetherapie eigen te maken en met praktische voorbeelden te oefenen.

Massagetherapie kun je zien als onderdeel van het fysiotherapeutisch handelen en met name als aanvulling op andere therapievormen. Palpatievaardigheden worden gebruikt in het diagnostische proces en zijn niet meer weg te denken bij het klinisch redeneren. De student fysiotherapie zal zich deze palpatievaardigheden en massagetechnieken eigen moeten maken.

Dit boek is met name geschreven voor beginnende studenten fysiotherapie, maar is ook in te zetten bij opleidingen waarbij algemene massagetechnieken en palpatievaardigheden worden aangeleerd. Het geeft ook een aanzet tot de toepassing van massagetherapie bij sporters, oncologische en psychosomatische patiënten, en tot oedeem- en littekentherapie en tot behandeling van triggerpoints. De schrijvers van dit boek zijn allen ervaren fysiotherapeuten en in het onderwijs werkzaam (gewest). Onze dank gaat uit naar Esther Verloop, Informatiespecialist aan de Hogeschool van Amsterdam, domein Gezondheid voor haar ondersteuning aan de auteurs.

De auteurs hopen dat dit werkboek samen met de bijbehorende website een bijdrage levert aan het 'in de vingers krijgen' van de palpatievaardigheden en massagetechnieken in de praktische uitvoering van het vak.

Rom Guttinger

Nina Kee-van Huissteden

Gert-Jan Raats

Inhoud

Inleiding	9
1 Oriëntatie	11
1.1 Inleiding	11
1.2 Het domein van de fysiotherapeut	12
1.3 Competentieprofiel van de fysiotherapeut	12
1.4 Het fysiotherapeutisch (methodisch) handelen	14
2 Palpatievaardigheden	15
2.1 Inleiding	15
2.2 Algemene beschrijving	15
2.3 Uitvoering palpatievaardigheden, ter onderzoek	18
2.4 Palpatie ter identificatie/lokalisatie	29
3 Randvoorwaarden bij massagetherapie	57
3.1 Algemene informatie	57
3.2 Aanraken	58
3.3 Beroepsethiek	59
3.4 Hygiëne	59
3.5 Behandelhouding van de patiënt	60
3.6 Werkhouding van de fysiotherapeut	60
3.7 Materiële aspecten	61
3.8 De behandelopbouw	61
3.9 Dosering, intensiteit, behandelduur en behandelfrequentie	63
4 Evidentie van massagetherapie	65
4.1 Inleiding	65
4.2 Algemene verklaringen	65
4.3 Recent wetenschappelijk onderzoek	68
5 Massagetechnieken	71
5.1 Inleiding	71
5.2 Intermitterend drukken	73
5.3 Huidtechnieken	79
5.4 Effleurages	84
5.5 Pétrissages	92
5.6 Fricties	100
5.7 Rekkingen	106
5.8 Tapotements	112
5.9 Schuddingen	120

6	Oriëntatie van massagetherapiemethodes in de praktijk	125
6.1	Inleiding	125
6.2	Massagetherapie bij segmentale disbalans	126
6.3	Massagetherapie bij psychosomatische klachten	134
6.4	Massagetherapie bij littekens	137
6.5	Massagetherapie bij de oncologische patiënt	143
6.6	Massagetherapie bij sporters	150
6.7	Massagetherapie bij Myofasciale Triggerpoints	156
	Literatuur	163
	Register	167
	Over de auteurs	171

Inleiding

Palperen en masseren is werken met je handen, met je gevoel en met je verstand. Om patiënten, goed te kunnen palperen en masseren, heb je naast een goede beheersing van de vaardigheden en technieken ook kennis nodig. Kennis van hoe het lichaam in elkaar zit (histologie, osteologie, artrologie, myologie) en hoe het lichaam werkt (fysiologie). Wanneer tijdens het diagnostisch proces wordt vastgesteld dat er een indicatie voor massagetherapie is, zal de fysiotherapeut gaan vaststellen wat de herstelbelemmerende factor is en in welke weefselstructuur het probleem zich voordoet. Dit doe je door bij de patiënt een fysiotherapeutisch onderzoek uit te voeren. Een van de onderzoeksmogelijkheden is palpatie. Bij palpatie onderzoek je de anatomische eigenschappen van gewrichten, botten, aanhechtingen, ligamenten, lymfeknopen, spieren, pulsaties en/of de huid. De fysiotherapeut voelt naar veranderingen, de vorm, ligging, positie en/of aanwezigheid van pulsaties. Massagetherapie kan invloed hebben op lichaamsveranderingen (stoornissen) en als onderdeel van een totaal fysiotherapeutisch behandelingsplan als therapievorm ingezet worden.

In hoofdstuk 1 wordt een oriëntatie op massagetherapie binnen de fysiotherapie gegeven. Een algemene inleiding, het domein en competentieprofiel van de fysiotherapeut en het fysiotherapeutisch (methodisch) handelen worden hierin beschreven. In hoofdstuk 2 van deze uitgave komen algemene informatie en de toepassing van palpatievaardigheden aan de orde. Hoofdstuk 3 zal ingaan op de randvoorwaarden die bij massagetherapie noodzakelijk zijn. Hierin gaat het bijvoorbeeld over het aanraken van de patiënt, preventieve maatregelen als het hanteren van regels rond hygiëne, ethiek, werkhoudingen van de fysiotherapeut en de uitgangshoudingen voor de patiënt. Hoofdstuk 4 omschrijft de algemene verklaringen die in de geschiedenis zijn ontstaan en wordt een overzicht gegeven van de laatste evidentie rondom massagetherapie. Hoofdstuk 5 beschrijft de massagetechnieken:

- intermitterend drukken;
- huidtechnieken;
- effleurages;
- pétrissages;
- fricties;
- rekkingen;
- tapotements;
- schuddingen.

In het zesde en laatste hoofdstuk wordt een oriënterend overzicht gegeven van een aantal massagetherapiemethodes die in de praktijk voorkomen. In dat hoofdstuk komen theorie, casussen, de toepassing met specifieke behandeltech-

nieken en aandachtspunten aan de orde voor massagetherapie bij segmentale disbalans, sporters, de oncologische en psychosomatische patiënt, triggerpointtherapie en littekenbehandeling. Er wordt in dit hele werkboek zoveel mogelijk gerefereerd aan wetenschappelijk onderzoek.

Het boek is een ondersteunend document van de website fysiovaardig.boom.nl, waarin de palpatievaardigheden en massagetechnieken worden getoond. Beide zijn ontwikkeld om het leerproces in het beheersen van deze vaardigheden te ondersteunen. Het leren van palpatievaardigheden en de massagetechnieken start altijd met het geven van een voorbeeld van de juiste uitvoeringswijze op de website. Door te oefenen en terug te grijpen op beelden en geschreven tekst, kom je op het niveau van reproduceren van de vaardigheid (cognitieve fase, beheersingsniveau). Door het oefenen gedurende langere tijd door te zetten, worden de vaardigheden een automatisme (automatiseringsfase). Het is van groot belang dat je in de cognitieve fase de juiste techniek aanleert door het krijgen van goede feedback en de juiste instructies. Zowel de website als het boek speelt hierop in door voorbeelden te geven (website) en beschrijvingen (boek) van de uitvoeringen van de technieken. Het icoon (zoals hiernaast weergegeven) duidt aan dat de tekst wordt ondersteund door een video die is te raadplegen op de website.



Elk hoofdstuk waarin de palpatievaardigheden en de massagetechnieken beschreven worden, heeft dezelfde opbouw: inleiding op de techniek, weefselgerichtheid, effecten van de techniek, variaties van de technieken en beschrijving van de variabelen die bij de desbetreffende techniek horen. Vervolgens zijn er oriënterende vragen en afsluitende oefenopdrachten (bij hoofdstuk 2 en 5).

Waar in de tekst patiënt staat, kun je ook proefpersoon lezen, en andersom. Waar fysiotherapeut gelezen wordt, kan ook zorgprofessional gelezen worden.

1.1 Inleiding

De massagetherapie ligt in de fysiotherapie regelmatig onder vuur. De hedendaagse fysiotherapeut wordt gezien als een revalidatietrainer, een activerende begeleider met een coachende rol. Kortom, dé specialist op het gebied van bewegen. Passieve therapievormen zoals massagetherapie behoren niet tot dit beeld. Soms zijn de onderdelen 'begeleiden en informeren' en 'sturen en oefenen' niet voldoende om de patiënt te kunnen helpen met zijn beweegprobleem. Door talrijke factoren (bewegingsangst, zwelling, pijn) kan een herstelproces in structuren van het bewegingsapparaat vertraagd worden, waardoor het normaal bewegen bemoeilijkt wordt. Men spreekt dan van een vertraagd herstelproces. In een aantal van deze gevallen kan massagetherapie (als één van de manuele verrichtingen) hierbij als voorwaardescheppende therapie gebruikt worden.

Naast de beheersing van een goede techniek is de toepassing daarvan met de juiste intensiteit bepalend voor het bereiken van je behandeldoelen. De intensiteit wordt bepaald door de combinatie van snelheid, kracht en duur van de massagetherapie. Het is van belang om de verschillende 'variabelen' toe te kunnen passen, bijvoorbeeld een traag uitgevoerde techniek met weinig kracht die relatief lang duurt. Dit geeft andere effecten bij patiënten dan een behandeling die kort duurt en met hoge snelheid en met veel kracht wordt uitgevoerd.

Een juiste attitude (beroepshouding) naar de patiënt is van belang. Het aanraken van de patiënt op zijn blote lichaam maakt de relatie tussen patiënt en therapeut boeiend en kwetsbaar. Reacties van patiënten waarnemen en bespreken en respect voor de patiënt tonen, heeft een grote invloed op het uiteindelijk bereikte resultaat van de behandeling.

In het boek word je gevraagd na te denken over welke informatie je aan de patiënt gaat geven als je hem met massagetherapie gaat behandelen. Door het beantwoorden van de oriënterende vragen word je bewust welke kennis je nodig hebt om te komen tot integratie van de verschillende vaardigheden en technieken. Er wordt een beroep gedaan op je kennis en attitude om competent te worden in de massagetherapie.

1.2 Het domein van de fysiotherapeut

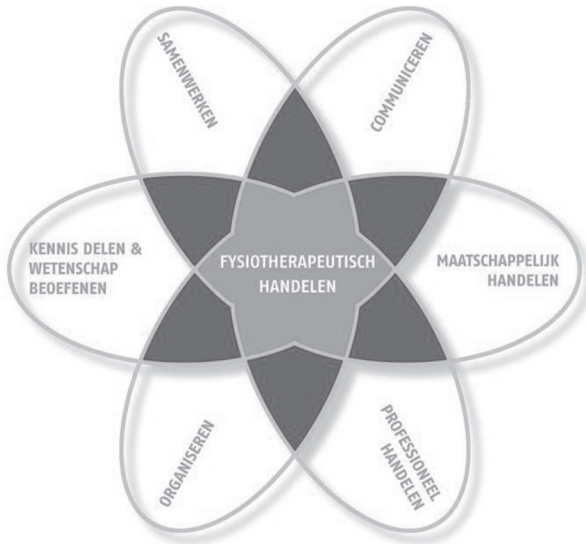
Patiënten komen naar een fysiotherapeut (wel of niet via een directe toegankelijkheid), omdat zij gezondheidsproblemen hebben of problemen met bewegen ervaren. De behoefte aan hulp kan sterk uiteenlopen, omdat deze onder andere afhankelijk is van leeftijd, levensfase, sociale verbanden, leefomstandigheden en leefstijl. Beweginginterventies zijn mogelijk geïndiceerd voor deze patiënten en de fysiotherapeut biedt behandeling bij het herstel en het ontwikkelen van het optimale bewegen. Daarnaast kan de fysiotherapeut worden ingezet voor behoud van aanwezige functie en bij preventie. Therapeutische en/of preventieve interventies worden bepaald en uitgevoerd via een proces van klinisch redeneren, wat leidt tot een specifieke fysiotherapeutische diagnose. Het handelen wordt onderbouwd met kennis uit de (bio)medische wetenschap, de bewegings- en de gedragswetenschappen en wordt voor de theoretische rationale, de doelmatigheid en doeltreffendheid, de veiligheid en de ethiek getoetst aan de meest actuele wetenschappelijke inzichten, methoden en technieken. Voor een optimale samenwerking met andere gezondheidszorgprofessionals maakt het vakgebied gebruik van de door de World Health Organization (WHO) ontwikkelde ICF: de *International Classification of Functioning, Disability and Health*. Therapieën waarvoor geen evidentie bestaat of die niet zijn gebaseerd op een westerse rationale vallen buiten het domein van de fysiotherapie.

1.3 Competentieprofiel van de fysiotherapeut

In dit boek richten wij ons op de beginnende student, die opgeleid wordt tot de volgende, door het KNGF (2014) vastgestelde competenties. Deze zijn geordend volgens het CanMEDS-model waarin zeven competentiegebieden centraal staan. Er is gekozen voor het beschrijven van de competenties in *gebieden*, conform de systematiek in de medische specialistische beroepen (KNMG) en niet in *rollen* zoals bij de oorspronkelijke CanMEDS. Onderstaande beschrijving in letterlijk overgenomen uit het KNGF Beroepsprofiel Fysiotherapie (2014).

Fysiotherapeutisch handelen: De fysiotherapeut biedt op methodische wijze expliciet, gewetensvol en oordeelkundig hulp aan patiënten met een probleem met bewegen. Hij toont professioneel gedrag naar de stand van het vakgebied. Hij verzamelt en interpreteert gegevens, zodat hij in het screenings-, diagnostische en therapeutische proces volgens de principes van Evidence Based Practice (EBP) beslissingen neemt binnen de grenzen van het beroep. Hij verleent up-to-date, effectieve, curatieve en preventieve zorg op ethisch verantwoorde wijze.

Communiceren: Teneinde een hoge kwaliteit van hulp aan patiënten en een hoge mate van patiënttevredenheid te waarborgen, onderhoudt de fysiotherapeut een effectieve relatie met de patiënt en zijn naasten en/of andere betrokkenen. De fysiotherapeut communiceert op heldere, transparante, effectieve en efficiënte wijze tijdens het fysiotherapeutisch handelen. Het gaat daarbij om zowel verbale als non-verbale communicatie.



Figuur 1.1 CanMEDS-model
Bron: KNGF, 2014

Samenwerken: De fysiotherapeut werkt, indien nodig, samen met betrokken professionals, zorgverzekeraars, maatschappelijke en overheidsinstanties, participeert in een netwerk van samenwerkingsrelaties en maakt optimaal gebruik van beschikbare expertise om te komen tot een hoge kwaliteit van hulpverlening.

Kennis delen en wetenschap beoefenen: De fysiotherapeut handelt volgens de principes van, en levert een bijdrage aan, de ontwikkeling van klinische expertise van zichzelf en anderen en levert een bijdrage aan wetenschappelijk onderzoek.

Maatschappelijk handelen: De fysiotherapeut weegt belangen van de patiënt af in relatie tot de belangen van andere hulpvragers en maatschappelijke belangen. Hij oefent op maatschappelijk verantwoorde wijze zijn beroep uit, waarbij factoren als duurzaamheid, beroepsethiek, juridisch kader en de sociaal-culturele context een rol spelen.

Organiseren: Teneinde als fysiotherapeut efficiënt en effectief te functioneren, spant de fysiotherapeut zich in voor een goede organisatie van zijn werkomgeving. In feite functioneert de fysiotherapeut als manager van zijn eigen werkzaamheden, maar ook in relatie tot werkzaamheden van andere zorgverleners treedt hij als manager op. De fysiotherapeut neemt besluiten met betrekking tot het gebruik of de inzet van middelen en medewerkers, het stellen van doelen en prioriteiten en het maken van beleid. Hij organiseert zijn eigen werk, waarbij hij balans houdt tussen het beroepsmatig handelen en de behoefte aan verdere ontwikkeling van zichzelf en indien relevant, de zorgorganisatie waarin hij werkt.

Professioneel handelen: De fysiotherapeut levert hoogstaande patiëntenzorg op een integere, oprechte en betrokken wijze. Hij neemt verantwoordelijkheid voor zijn handelen en bewaart weloverwogen een balans tussen persoonlijke en professionele rollen. Hij kent de grenzen van zijn competenties en handelt daarbinnen, of schakelt andere deskundigen in. Hij stelt zich toetsbaar en transparant op. Hij onderkent ethische dilemma's, heeft inzicht in ethische normen en houdt zich aan de wetgeving.

1.4 Het fysiotherapeutisch (methodisch) handelen

Tijdens de werkzaamheden werkt een fysiotherapeut *doelgericht*, het handelen is gericht op een van tevoren vastgesteld concreet doel dat samen met de patiënt is samengesteld. Ook werkt hij *planmatig*, waarbij zijn handelen wordt gekenmerkt door een voorbedachte, herkenbare, logische samenhang, planning, uitvoering en verslaglegging. Het laatste kenmerk voor fysiotherapeutisch (methodisch) handelen is dat hij *procesmatig* werkt. Daarmee wordt bedoeld dat alle aspecten van het handelen met elkaar samenhangen en elkaar voortdurend wederzijds beïnvloeden. Deze kenmerken zullen bij de massagetechnieken terugkomen (KNGF 2014).

Fasen van het fysiotherapeutisch methodisch handelen

Het fysiotherapeutisch handelen kent drie processen zoals beschreven in Praktijkrichtlijn Fysiotherapeutische verslaglegging van 2011. Deze processen hebben een cyclisch karakter.

1. *Screeningsproces:* waarin door middel van een gerichte anamnese, eventueel aangevuld met lichamelijk onderzoek, besloten wordt of het gepresenteerde gezondheidsprobleem binnen of buiten het beroepsdomein van de fysiotherapie valt.
2. *Diagnostisch proces:* waarin de fysiotherapeut op methodische wijze het probleem met bewegen van de patiënt inventariseert en analyseert en relateert aan de hulpvraag van de patiënt. Dit proces leidt tot het formuleren van een door de patiënt gewenst en haalbaar behandelplan met expliciete doelen, een doorverwijzing naar een collega, andere professional of een terugverwijzing naar de verwijzer (meestal de huisarts).
3. *Therapeutisch proces:* waarin de fysiotherapeut in samenspraak met de patiënt het opgestelde behandelplan toepast en op methodische wijze de geïndiceerde behandeling uitvoert. Ook de evaluatie en afsluiting vinden tijdens dit proces plaats. In de evaluatie evalueert de fysiotherapeut met de patiënt, zijn naasten en andere betrokkenen in het behandelproces, de behandeling, het resultaat en de gevolgde procedures, alsook het gedrag van de therapeut en patiënt in relatie tot elkaar. Na evaluatie van de behandeling besluit de patiënt in samenspraak met de fysiotherapeut, aan de hand van het behaalde resultaat en de informatie van de fysiotherapeut, of de behandelperiode wordt afgesloten.