

Samenvatting doelgroeponderzoek 'Massage bij heupartrose'



Artrose komt veel voor in Nederland, zo'n 1,5 miljoen mensen heeft deze aandoening. Per jaar worden zo'n 30.000 nieuwe gevallen van heupartrose gediagnosticeerd. Heupartrose ontwikkelt zich vooral bij ouderen vanaf 55 jaar, maar ook een groep relatief jonge mensen krijgt te maken met deze aandoening. Het is een chronische progressieve aandoening, dit betekent dat mensen moeten leren leven met de artrose.

Er is een breed aanbod van behandelingen voor heupartrose, zowel vanuit de reguliere geneeskunde als vanuit de alternatieve zorg, die gericht zijn op het verminderen van de klachten. Daarnaast is er een breed scala aan 'zelfzorgrountines', tips en adviezen om het leven draaglijker te maken. Voor mensen met beginnende heupartrose kan het aanbod overweldigend zijn. Een aantal mensen is op zoek naar een quick fix: met weinig inspanning van de klachten af zijn, bijvoorbeeld door een heupvervangende operatie. Een aantal mensen heeft zoveel pijnklachten, dat ze niet meer kunnen voelen wat goed is voor het lichaam om te doen.

In mijn onderzoek heb ik de onderzoeksvraag verkend of thai yoga massage een positieve bijdrage kan leveren in dit bestaande aanbod van behandelingen.

Ik heb mij voor dit onderzoek gericht op de groep relatief jonge mensen, bij wie heupartrose in het afgelopen jaar is vastgesteld. Dit is een groep waar zowel fysiek als energetisch veel speelt, en wat uitnodigt tot een holistische benadering van de klachten. De heupartrose is nog niet in een vergevorderd stadium. Dit is bewust gekozen, omdat het masseren bij een vergevorderd stadium van artrose een groter risico geeft op beschadiging van het gewricht.

Ter voorbereiding van een drietal behandeltrajecten heb ik informatie verzameld middels literatuurstudie, interviews met behandelaren, een enquête onder mensen met heupartrose jonger dan 55 jaar en verkenning van digitale forums en blogs rondom artrose.

Op basis van deze informatie heb ik een behandelplan voor de massages bepaald, waarin ik de focus had op een drietal aspecten:

- Vermindering pijnbeleving
- Verbetering bewegingsmogelijkheden
- Versterken verbinding tussen lichaam en geest

In totaal heb ik drie personen, drie keer een uur massage gegeven. Met voor- en nametingen heb ik de volgende resultaten kunnen zien:

- Pijnbeleving is bij twee van de drie deelnemers fors verminderd, bij de derde deelnemer was er sprake van tijdelijk pijntoename, wat uiteindelijk een dieper gelegen oorzaak leek te hebben dan de artrose.
- Bewegingsmogelijkheden zijn na drie behandelingen bij de drie deelnemers licht verbeterd.
- De verbinding tussen lichaam en geest is bij alle drie de deelnemers sterk verbeterd: deelnemers waren minder somber en milder over hun lichaam, ze voelden zich beter in hun vel zitten. Alle drie hebben bewuste keuzes gemaakt om beter voor zichzelf te zorgen.

Op basis van dit kleinschalige kortlopende onderzoek kan ik concluderen:

Massage kan positief hebben op pijn en bewegingsmogelijkheden, echter grote zorgvuldigheid is geboden gezien de kwetsbaarheid van de gewrichten.

Massage kan cliënten op weg helpen naar betere verbinding tussen lichaam en geest. Vergroten van het bewustzijn stimuleert tot beter 'zelfmanagement' rondom de heupartrose: 'eigen regie nemen, in verbinding met lichaam en geest beter voelen wat goed is om te doen en hiernaar te handelen'.

Vervolgonderzoek is nodig om te toetsen of deze effecten op langere termijn ook standhouden, zodat het een waardevolle toevoeging is aan het bestaande behandelaanbod.