

## Massage bij stress

### Inleiding

Bij stress denken we aan overspannenheid, het maken van examens of zware werkdruk. Fysiologisch verstaat men echter onder stress het geheel aan veranderingen dat in het lichaam optreedt ten gevolge van een probleem of onverwachte situatie waaraan men wordt blootgesteld (Burgerhout, 2001).

De reactie van stress verloopt in 3 fases: de alarmfase, de afweerfase en de uitputtingsfase. In de alarmfase komt het lichaam in een verhoogde staat van waakzaamheid door het waarnemen van een onverwachte of bedreigende prikkel. Hiervoor wordt vaak de term “vecht- of vluchtreactie” gebruikt. Tijdens deze reactie wordt de sympathicus geactiveerd die er voor zorgt dat de bijnier, adrenaline en cortisol afgeeft. Adrenaline zorgt voor een vergrote alertheid, wat gepaard gaat met een verhoogde hartslag. Cortisol, ook wel het stresshormoon genoemd, zorgt o.a. voor een verhoogde glucoseconcentratie in het bloed door spierweefsel af te breken. Hierdoor is er meer energie paraat voor mogelijk gevaar.



Wanneer in de alarmfase het gevaar niet kan worden afgewend, komt het lichaam in de afweerfase. De concentraties cortisol en adrenaline in het bloed blijven verhoogd. Ook de afbraak van spierweefsel blijft doorgaan. Daarnaast is ook het metabolisme verhoogd en het immuunsysteem onderdrukt.

De afweerfase kan vaak vele weken onderhouden worden, maar uiteindelijk kan het uitputten. Dan komt het lichaam in de uitputtingsfase met als gevolg dat de lichamelijke conditie verslechtert.

Een veel voorkomend probleem met studies naar het effect van massage op stress, is dat stress niet exact te meten is. (Bost, Wallis, 2005). Wel zijn de fysiologische reacties op stress (zoals hartslag, bloeddruk en cortisolgehalte) indicatoren voor de mate van stress (Clow, 2001). Omdat als gevolg van stress en angst dezelfde fysiologische symptomen optreden, wordt (de mate van) stress ook vaak gemeten met vragenlijsten over angst. In dit artikel zal aan de hand van 5 reviews (Harris & Richards 2009; Moyer et al. 2011; Moraska et al. 2010; Song et al. 2015; Ruotsalainen et al. 2014) het effect van massage bij stress besproken worden.