

# Triggerpoint massage

De redactie van Massage Magazine bezoekt anoniem steeds twee verschillende massagepraktijken. Op basis van dezelfde criteria en vanuit 'het oog van de cliënt' worden de bedrijven met elkaar vergeleken. Het gaat om de indrukken die een kritische cliënt bij een eerste bezoek opdoet, want ze worden slechts eenmaal bezocht. De bedrijven die beoordeeld worden, zijn hiervan niet op de hoogte. Dit keer: triggerpoint massage.

**Naam:** Massagepraktijk Jos Le Fèvre

**Plaats:** Amersfoort

**Massagevorm:** Triggerpoint massage

**Prijs:** €30 voor 30 minuten (behandeling duurde 25 minuten inclusief 5 minuten intakegesprek)

**Ontvangst:** Ik ben te vroeg, maar word hartelijk welkom geheten in de wachtruimte met een kopje thee. De praktijk is gevestigd op de eerste verdieping van een prachtig modern sportcomplex. Er heerst een prettige en professionele sfeer. De masseur stelt zich aan me voor en begeleidt me naar de behandelkamer.

**Intake:** Bij het maken van de afspraak zijn kort mijn klachten al doorgenomen. Mijn onderrug zit sinds een paar dagen vast. Na een korte grondige analyse van mijn houding en bepaling van de gezonde stand van de (onder)rug krijg ik een korte uitleg van de waarneming en behandelmethode. Jos legt me uit wat triggerpoint-massage inhoudt, en ook tijdens de behandeling neemt hij uitgebreid de tijd voor mijn vragen.

**Ruimte:** De praktijk is gevestigd in een eenvoudige maar goed verzorgde behandelruimte met prettige lichtinval. Tegen de muur zijn anatomische kaarten en banners geplaatst, waarmee de vele specialisaties van Jos op professionele wijze worden gepromoot.

**Materiaal:** De massagebank is in hoogte verstelbaar waardoor open afstappen makkelijk gaat (fijn, zeker gezien mijn rugklachten). De handdoeken en het hoeslaken van de behandelstoel zijn goed verzorgd. Er wordt gewerkt met vrijwel geurloze massageolie en een spray om naderhand mijn spieren mee af te koelen (heerlijk!).

**Massage:** Ik mag plaatsnemen op mijn buik. Jos verkent nogmaals mijn (onder)rug. Daarbij gaat hij heel zorgvuldig en systematisch te werk. De behandelaar bouwt de massage rustig op en legt gaandeweg meer in detail uit wat hij doet en vervolgens van plan is te gaan doen. Dat is prettig, zeker gezien mijn pijnklachten. Eerst werkt hij vanaf mijn onderrug langs mijn wervelkolom naar boven op zoek naar triggerpoints. Met korte, krachtige en diepere grepen maakt hij op effectieve wijze het vastzittende weefsel los. Waar nodig verlegt hij mijn armen om bepaalde punten beter te bereiken. Rustig werkt hij verkennend langs de spieren op mijn rug en daar waar nodig grijpt hij in met diepere pressuurtechnieken. Sommige punten zijn best pijnlijk, maar minder pijnlijk dan de pijscheuten die ik al dagen bij elke handeling in mijn onderrug ervoer. Na afloop van de behandeling geeft de behandelaar me wat oefeningen mee om het effect van de behandeling te ervaren. Aan de hand van mindfulness-technieken leert Jos me mijn nieuwe bewegingsgrenzen te ervaren. Bijzonder! Op deze manier leert hij me een stukje psyche anders te ervaren.

**Totaal/eindoordeel:** Ik heb deze behandeling met Jos als zeer prettig en professioneel ervaren. Na een kort intakegesprek wist hij snel een juiste diagnose te stellen en ging hij direct over tot professioneel (be)handelen. Hierdoor kreeg hij direct een indruk van mijn klachten en kon hij ook goed uitsluiten waar ik bang voor was (hernia). In korte tijd heeft hij mij goed op de been weten te krijgen.

9