

Bindweefselmassage

De focus ligt bij een bindweefselmassage niet zozeer op ontspanning, maar vooral op het herstellervermogen van de huid. Deze stevige massage is bijvoorbeeld geschikt wanneer je een sportblessure hebt opgelopen of wanneer je rugpijn maar niet weg lijkt te willen gaan. Verwacht veel druk, want je dieper gelegen huidlagen worden gemasseerd om spierspanningen en chronische pijnen te verlichten.

Wat is bindweefsel?

Het bindweefsel is de huidlaag tussen de spieren en de huid. Beschouw het maar als 'cement' dat organen, spieren en gewrichten met elkaar verbindt en ondersteunt. Bindweefsel is daarnaast verantwoordelijk voor de opname van zuurstof, het transport van afvalstoffen en de warmte-isolatie in je lichaam. Met een bindweefselmassage worden er bindweefselcellen (de fibroblasten) aangezet tot vernieuwing.

Wat kan je verwachten van een bindweefselmassage?

De massagetechniek lijkt op die van de Zweedse massage: er worden langzame strijktechnieken gecombineerd met druktechnieken. Lichte strijkingen, rollende bewegingen en het oppakken van de huid; verschillende technieken komen aan bod tijdens de behandeling. Spieren worden opgewarmd en onderhuidse spierverklevingen worden verlicht. Spierverklevingen ontstaan wanneer de celwanden slecht in staat zijn om voedingsstoffen op te nemen en afvalstoffen af te voeren. Het masseren van het bindweefsel zorgt dus voor verbetering van de doorbloeding. Je kan deze massage natuurlijk ook ondergaan wanneer je gewoon van een stevige massage houdt: het is verkwikkend voor de geest en heilzaam voor het lichaam.

Goed om te weten

- Er wordt bij een bindweefselmassage normaal geen olie gebruikt.
- Een bindweefselmassage is een intense massage voor het lichaam en is dus geen alledaagse massage. De lichaamsmassage moet natuurlijk geen pijn doen.



Groepspraktijk Kine Korbeek- Dijle

📍 Beekstraat 32 – 3060 Korbeek-Dijle

📞 016/88.67.37

✉ info@kinekorbeekdijle.be

🌐 www.kinekorbeekdijle.be

Wanneer je eenmaal van de behandeltafel komt, voel je echter wel direct verschil in hoe je beweegt en voelt.

- Tussen een behandeling moet je je lichaam de tijd geven zich aan te passen aan wat veranderd is. Je kan zo werken aan het verbeteren van je postuur, bewegingsapparaat, maar ook je spier- en huidconditie. Na meerdere behandelingen zie je dat de elasticiteit van je huid verbetert.

Na de behandeling voelen je spieren en gewrichten direct weer soepel en flexibel aan en geniet je nog dagenlang na van de positieve effecten van de bindweefselmassage.