

Zwangerschapsmassage

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: zwangerschapsmassage.

8

Naam: Arigato

Plaats: Amsterdam

Massagevorm: Zwangerschapsmassage, de sessie duurde 50 minuten.

Intake: Bij binnenkomst bekijkt de masseur mijn buik om te kijken of ze gebruik moet maken van de speciale tafel met buikuitsparing. Ze beslist dat dit het geval is. Terwijl de masseur de tafel klaar maakt, vraagt ze naar mijn wensen. Ik geef aan dat ik last heb van mijn rug. Vervolgens besluit ze de massage hierop aan te passen.

Prijs: €65 voor 50 minuten.

Ruimte: Arigato is gevestigd in een mooi pand aan de Brouwersgracht. In een ontvangstruimte staan verschillende wachtstoelen, een keukentje en de toiletruimte. De kamer waar de massage wordt gegeven is minimalistisch ingericht met de massagetafel als centraal punt.

Materiaal: Een speciale massagetafel met uitsparing voor buik en borsten, zodat ik toch op mijn buik kan liggen. Ook gebruikt ze een massageolie, geschikt voor de zwangere vrouw. Voor mijn voeten zet de masseur een warmtelamp in, zodat ze deze niet hoeft toe te dekken met handdoeken en ze toch heerlijk verwarmd zijn.

Massage: De masseur legt uit dat ze de zwangerschapsmassage zal afwisselen met shiatsu massage. Ze legt handdoeken op mijn rug en warmt de spieren op door middel van intermitterend drukken. Als ze de probleemgebieden heeft ontdekt en de spieren zijn opgewarmd, verwijdt de masseur de handdoeken en vervolgt ze de behandeling met olie. De wisselende ontspanningsmassage en shiatsu drukpunten voelen erg aangenaam. De masseur past effleurages en petrissages toe. Een van de aandachtspunten is mijn onderrug en dan vooral het bekken. De masseur weet door haar ervaring met zwangerschapsmassages de spanning perfect weg te nemen en weet welke grepen toegepast moeten worden om voor verlichting te zorgen. Ze vervolgt de weg naar mijn bovenrug en bij de monnikskapspier voelt ze ook extra spanning. Ook hier past ze wisselende grepen toe. Ik voel dat dit leidt tot totale ontspanning. Vervolgens wordt ook mijn nek goed aangepakt met fricties en petrissages. Om de massage af te maken, past ze ook enkele fricties toe op de benen en voeten, maar omdat de nadruk op de rug lag, blijft het hierbij.

Tips: Er zijn weinig tips te geven, aangezien de behandeling geweldig was en ook de masseur alle lof verdient. De locatie is goed bereikbaar en de wachtruimte is ook mooi verzorgd. Zelfs de muziek die tijdens de massage werd gedraaid, kwam de massage alleen maar ten goede.

Totaal/eindoordeel: De masseur stelt me direct op mijn gemak, waardoor ik me kan overgeven aan de massage. Ze luistert naar mijn wensen en past haar behandeling hierop aan. Je merkt dat ze een ervaren masseur die weet wat ze doet. Het is absoluut geen zweverige massage en dat vind ik prettig. De pijnlijke spieren worden aangepakt, terwijl er rekening wordt gehouden met het nieuwe leven en het veranderende lichaam. Iedere zwangerschap is anders en dat weet ze heel goed toe te passen in de behandeling. Deze zwangerschapsmassage is absoluut aan te raden.

9

Naam: Shiatsu Natuurlijk

Plaats: Amsterdam

Massagevorm: Zwangerschapsmassage, de sessie duurde ruim 60 minuten.

Intake: Voor de afspraak ontvang ik via e-mail al het uitgebreide intakeformulier waar ik niet alleen mijn klachten, maar ook andere gezondheidszaken, mijn gemoedstoestand en het verloop van mijn zwangerschap moet invullen. Dit lopen we op de dag van de afspraak nog even door om eventuele onduidelijkheden te voorkomen.

Prijs: €65 voor 60 minuten.

Ruimte: In het grote gebouw waar veel verschillende bedrijven en praktijken zijn gehuisvest, ga ik op zoek naar nummer 381. Voor de deur staan twee stoelen klaar die als wachtruimte dienen en er liggen foldertjes met meer informatie over de praktijk van masseuse Dagmar. De kamer is gezellig ingericht met een klein zithoekje waar lekkere thee geserveerd wordt en er staat een massagetafel, maar ook een mat voor shiatsubehandelingen. Verder ligt er veel naslagwerk over accupunctuur, massages en de zwangere vrouw.

Materiaal: Dagmar werkt met een tafel die ook een uitsparing heeft voor de buik en de borsten. Ze kan door middel van banden de uitsparing net zo groot maken als ze wil. Zo zorgt ze dat de buik toch de nodige ondersteuning krijgt. Verder werkt ze met olie en een verkoelende gel voor de voeten en de benen, speciaal voor zwangere vrouwen.

Massage: In eerste instantie mag ik op mijn rug plaatsnemen. De masseur legt een laken over mijn lichaam. Door de eerste grepen met het laken als (letterlijk) tussenstof in te zetten laat ze me eerst 'wennen' aan haar aanraking. Dan begint ze mijn rechterbeen en voet te masseren. Ze constateert dat ik wat vocht vasthoud bij de enkels. Door fricties op drukpunten te geven probeert ze dit te verbeteren. Dit combineert ze met strijkingen en roterende bewegingen op mijn tenen. Terwijl ze met haar ene hand masseert, houdt ze met haar andere hand contact met mijn buik. Ik merk dat zowel ik als de baby hier rustig van worden. Ze vervolgt met mijn linkerbeen en voert hier dezelfde stappen uit. Dan mag ik even rechtop zitten en maakt ze de tafel met uitsparing klaar. Ik ga op mijn buik liggen en ze past de tafel nog even aan aan mijn lichaam. Dan zijn mijn rug en nek aan de beurt. Met verschillende grepen pakt ze de diverse spiergroepen aan. Dan sluit ze de behandeling af met de achterzijde van mijn benen.

Tip: Geen.

Totaal/eindoordeel: Ik voel me direct heel erg op mijn gemak bij Dagmar. Ze heeft een prettige persoonlijkheid en ik kan me goed ontspannen. Je merkt aan alles dat ze veel kennis heeft over shiatsu en ze geeft me goede tips mee. Ik heb me lang niet zo ontspannen gevoeld en probeer dat gevoel de rest van de dag vast te houden.