

SPORTMASSAGE.

Sportmassage zorgt ervoor dat de spieren in het lichaam in conditie blijven en snel herstellen na inspanning. Tevens kan een massage blessures voorkomen. Mens en dier die regelmatig of intensief sporten kunnen hier veel baat bij hebben.

Sportmassage is niet alleen voor top-sporters bedoeld. Ook voor niet-sporters kan sportmassage goed zijn. Denk aan rug-, nek- en/of schouderklachten die vaak worden veroorzaakt door een verkeerde houding of intensief gebruik. Ook stress kan een belangrijke oorzaak zijn van allerlei klachten. Door een verkrampte houding kunnen verhardingen in spieren ontstaan. Een aantal massagebehandelingen kan al verlichting geven of kan de klachten helemaal doen laten verdwijnen. Het effect van de behandeling is afhankelijk van de aard van de klachten. Bij zeer aanwezige klachten is voor een optimaal resultaat, massage op regelmatige basis gewenst.

Sportmassage is eigenlijk veel breder dan het in eerste instantie lijkt. Een belangrijk onderdeel is de massage zelf, maar bijvoorbeeld ook:

- Onderzoek naar lichaamshouding, bewegingspatronen en eventuele correctie.
- Begeleidt mens en dier voor, tijdens en na de training.
- Bekijken en beoordelen van blessures.
- Adviseren over omgaan met blessures of andere lichamelijke ongemakken.
- Adviseren over trainingsopbouw, herstel, voeding, harnachement, enz.
- Passief en Actief testen van spieren en gewrichten.
- Opsporen van verhardingen of verkortingen in de spieren.
- Doorverwijzen of overleg met (dieren)arts, (dier)fysiotherapeut, osteopaat, zadelmaker, etc