

Tien minuten massage of rust om stress te bestrijden

Neurology

07/10 - Volgens een nieuwe studie kunnen enkele gemakkelijke relaxatietechnieken het regeneratiesysteem van het lichaam activeren en zo stress bestrijden. Dat opent nieuwe perspectieven voor stressmanagement.



Ons lichaam beschikt over een geïntegreerd regeneratiesysteem, het parasympathische zenuwstelsel, dat stress bekampt tijdens een periode van dreiging. Het is dan ook essentieel een relaxatiereactie op te wekken om onze gezondheid te beschermen en het evenwicht in het lichaam te herstellen. Massage bevordert de relaxatie, maar er bestaat geen systematische methode om met zekerheid aan te tonen dat massage invloed heeft op het parasympathische zenuwstelsel en om na te gaan of massage kan worden ingezet voor readaptatiedoeleinden bij patiënten met ziekten als gevolg van stress.

De vorsers hebben een gestandaardiseerde methode ontwikkeld om na te gaan of tactiele prikkels de geestelijke en lichamelijke relaxatie kunnen verbeteren. De proefpersonen werden gerandomiseerd naar massage van het hoofd en de nek gedurende tien minuten om actief het parasympathische zenuwstelsel te stimuleren door matige druk uit te oefenen op de nervus vagus of naar zachte massage van de nek en de schouders om na te gaan of gewoon aanraken ook een ontspannend effect heeft. In een controlegroep bleef de interventie beperkt tot gewone rust. Fysiologische ontspanning werd beoordeeld naar de hartfrequentie en de variabiliteit

van de hartfrequentie (die de flexibiliteit weergeeft waarmee het parasympathische zenuwstelsel kan reageren op veranderingen van de omgeving). Hoe meer de hartfrequentie varieert, des te meer is het lichaam ontspannen. Om psychische ontspanning te evalueren, werd de proefpersonen gevraagd hoe ze zich voelden, ontspannen of gestrest.

Tien minuten rust of massage verminderden de psychische en fysiologische gevolgen van stress. Alle proefpersonen voelden zich meer ontspannen en minder gestrest dan voor de behandeling. De variabiliteit van de hartfrequentie nam significant toe bij alle proefpersonen. Dat wijst erop dat rust het parasympathische zenuwstelsel activeert en resulteert in een fysiologische ontspanning van het lichaam. Het fysiologische effect was sterker bij de proefpersonen die massage kregen. Het type massage deed er niet toe. Gewoon aanraken bleek het lichaam sterker te ontspannen.

"U hebt geen professionele behandeling nodig om u te ontspannen. Laat iemand zachtjes uw schouders strelen of leg gewoon uw hoofd op tafel gedurende tien minuten. Dat stimuleert de fysiologische motor van relaxatie van uw lichaam", verklaarde Maria Meier, eerste auteur van de studie.

"We gaan nu uittesten of andere korte interventies zoals ademhalingsoefeningen en meditatie een even goede psychische en fysiologische relaxatie bewerkstelligen."

Referenties

Meier M. et al. Standardized massage interventions as protocols for the induction of psychophysiological relaxation in the laboratory: a block randomized, controlled trial. Scientific Reports 2020 - DOI: 10.1038/s41598-020-71173-w

Mededeling van de Universiteit van Konstanz: <https://www.uni-konstanz.de/en/university/news-and-media/current-announcements/news-in-detail/stressabbau-in-nur-zehn-minuten/>