



Massage als onderdeel van vitaliteit

Voorkom uitval door fysieke en mentale klachten

Nederlands Genootschap Voor Sportmassage (NGS)

info@ngsmassage.nl
www.ngsmassage.nl

NGS sport & wellness
massage
branche- en examenorganisatie



Colofon

Dit is een uitgave van het Nederlands Genootschap voor Sportmassage (NGS).

Het Nederlands Genootschap voor Sportmassage (NGS) is de leden-, branche- en examenorganisatie van en voor 3.500 NGS-masseurs in Nederland.

Het NGS:

- behartigt de beroepsbelangen van de sport-, sportzorg- en wellnessmassieurs bij stakeholders.
- heeft profielen opgesteld zodat helder is aan welke vaardigheden de masseurs moeten voldoen.
- neemt examens af. Aan de hand van de profielen heeft het NGS vastgesteld aan welke kwaliteitscriteria
- een NGS-masseur moet voldoen om te slagen voor het examen.
- het NGS geeft licenties uit die het bewijs zijn van de bekwaam- en bevoegdheid van de masseur. Om de licentie geldig te houden moet een sportmasseur zich blijven scholen. Op deze website vind je alleen masseurs die in het bezit zijn van een geldige licentie.

Voor vragen kun je altijd contact opnemen met Anja Bruinsma (directeur) via info@ngsmassage.nl of telefoon: **088 730 85 00**.

Nederlands Genootschap voor Sportmassage (NGS)

Professor Bronkhorstlaan 10
3723 MB Bilthoven (gebouw 26)

T: 088 730 85 00

W: www.ngsmassage.nl

E: info@ngsmassage.nl

Inleiding

Nederlanders vallen vaker uit door stress op het werk en de werkdruk zal de komende jaren alleen maar toenemen. Het afgelopen jaar groeide het aantal mensen dat zich langdurig ziek meldde om stressklachten met 11 procent. Uit cijfers van arbodienstverleners ArboNed en HumanCapitalCare blijkt dat het in bijna een kwart van de gevallen ging om overspanning of een burn-out. Bij die klachten ligt een werknemer er gemiddeld 240 dagen (gedeeltelijk) uit. Dat kost een bedrijf 315 euro per dag.

Alarmerende feiten, want werknemers die veel werkstress ervaren zitten niet goed in hun vel en zijn minder productief. Massage kan een krachtig hulpmiddel zijn om de gezondheid en het welzijn van werknemers te verhogen. Het helpt niet alleen bij het verminderen van stress en spanning, maar kan ook de productiviteit verhogen, de motivatie stimuleren en zelfs het ziekteverzuim verlagen. Spanning gerelateerde klachten zoals stress, hoofdpijn, slechte nachtrust, pijnlijke spieren en gewrichten worden door een massage verlicht. Uitval wordt voorkomen omdat fysiek en mentaal ongemak vroegtijdig gesignaleerd wordt. Voorkomen is nog altijd beter dan genezen!

In dit document leggen we uit hoe massage een waardevolle toevoeging kan zijn aan een vitaliteitsprogramma en hoe het helpt om een nog gezondere en productievere werkomgeving te creëren. Ook vind je er twee prachtige praktijkvoorbeelden van werkgevers die al massages inzetten.

Belangrijk om te weten:

In dit document bedoelen we met massages, massages die worden uitgevoerd op een massagetafel. Stoelmassages vallen hier niet onder.



Voordelen werkgever

Een massage wordt in de westerse wereld vaak gezien als een luxe. Onterecht. Het is geen luxe, het is noodzaak om goed voor jezelf te zorgen. Zeker in een tijd als deze. Gezondheid is veel meer dan niet ziek zijn. Gezondheid is een toestand van lichamelijk, geestelijk en sociaal welzijn. Als een van die drie te lang niet op orde is, kunnen gezondheidsproblemen ontstaan. Masseurs spelen een rol in de oplossing daarvan, maar ook in de preventie. Ze kunnen helpen bij het opsporen en vroegtijdig onderkennen van gezondheidsproblemen. Een massage zorgt niet alleen voor ontspanning, maar voor talrijke gezondheidsvoordelen; zowel voor werkgever als werknemer.

Het Nationaal Preventieakkoord ^[1] heeft als doel de gezondheid van Nederlanders te bevorderen door de reductie van tabaksgebruik, problematisch alcoholgebruik en overgewicht. Naast fysieke gezondheid krijgt mentale gezondheid toenemende aandacht. De COVID-19-pandemie heeft bestaande uitdagingen versterkt en heeft geleid tot extra mentale gezondheidsproblemen zoals eenzaamheid, burn-out, depressie, angst- en slaapproblemen. Werkgerelateerde stress kost werkgevers alleen al €3,1 miljard aan verzuimkosten. Depressie en angststoornissen treffen jaarlijks ongeveer 1,8 miljoen Nederlanders tussen 18 en 65 jaar. Afgezien van de maatschappelijke kosten hebben mentale gezondheidsproblemen een aanzienlijke impact op individuen en hun omgeving. Masseurs kunnen een waardevolle

bijdrage leveren aan het verminderen van mentale en fysieke stress gerelateerde gezondheidsklachten.

Voordelen aanbieden massages voor de werkgever:

- 1. Verminderd ziekteverzuim**
Massage helpt stress en spanning te verminderen. Het ontspant spieren en maakt pezen, gewrichten en spieren soepeler en bevordert een betere lichaamshouding. Dit leidt tot minder ziekteverzuim.
- 2. Vroegtijdige signalering**
Masseurs hebben een signalerende functie en kunnen vroegtijdig fysieke en mentale spanningen herkennen. Dit kan leiden tot tijdige interventie, behandeling of doorverwijzing, waardoor erger wordt voorkomen.
- 3. Verbeterde productiviteit**
Ontspanning door massage verhoogt de focus en concentratie van werknemers, wat hun productiviteit en prestaties ten goede komt.
- 4. Hogere werknemerstevredenheid**
Het aanbieden van massages op het werk kan worden gezien als een teken van waardering en zorg voor het welzijn van werknemers. Dit kan de tevredenheid en loyaliteit van werknemers verhogen.

Voordelen massages

Een massage is een behandeling waarbij de spieren en zachte weefsels van het lichaam worden gestimuleerd en gemasseerd om spanning, stress en pijn te verminderen, met als doel de algehele gezondheid en het welzijn te bevorderen. Tijdens een massage komen diverse biochemische stoffen vrij, waaronder oxytocine. Deze natuurlijke substantie draagt bij aan het ontspannen van de spieren, verlaging van de bloeddruk en het verminderen van de productie van stresshormonen zoals cortisol ^[2].

Er is wetenschappelijke ondersteuning voor de effectiviteit van massage bij verschillende gezondheids- en welzijnsgerelateerde doelen.

Hier zijn enkele voorbeelden van wetenschappelijke bevindingen die aantonen dat massage kan werken:

- **Stressvermindering:** Talrijke studies hebben aangetoond dat massage kan helpen bij het verminderen van stressniveaus. Uit onderzoek blijkt dat massage effectief is bij het verminderen van zowel de subjectieve ervaring van stress als de fysiologische markers van stress, zoals cortisolniveaus ^[3].
- **Pijnverlichting:** Massage wordt vaak gebruikt als een aanvullende therapie bij de behandeling van chronische pijn, zoals rugpijn, artritis en fibromyalgie, daarnaast helpt massage bij vermoeidheid bij kankerpatiënten ^[4]. Onderzoek heeft aangetoond dat massage de pijnintensiteit kan verminderen en de

algehele pijnbeleving kan verbeteren ^[3,4,5]. Uit de resultaten van een RCT ^[6] blijkt dat massage in toevoeging op oefentherapie een klinisch-relevant effect heeft op pijn en fysiek functioneren bij patiënten met chronische lage rugpijn op korte termijn, vergeleken met alleen oefentherapie.

- **Spierherstel en -prestaties:** Voor atleten kan massage helpen bij het versnellen van spierherstel na inspanning en het verbeteren van sportprestaties. Een studie vond bijvoorbeeld positieve effecten van massage op spierherstel en -prestaties na intensieve inspanning ^[4,15]. Uit een meta-analyse van resp. 7 en 10 studies blijkt dat massage statistisch significante verbeteringen laat zien in flexibiliteit en vertraagd optredende spierpijn ^[16].
- **Depressie en angst:** Massage kan ook bijdragen aan het verminderen van depressieve symptomen en angst ^[7,8]. Een follow-up studie laat zien dat na één jaar nog steeds effect gezien wordt ^[9]. Onderzoek toonde aan dat massage de niveaus van serotonine en dopamine verhoogde, wat kan bijdragen aan een betere stemming ^[10].
- **Immuunsysteem:** Er is enig bewijs dat massage het immuunsysteem verbeterde bij vrouwen met borstkanker met behulp van massage ^[11,12]. Een studie suggereerde dat massage de immuunfunctie kan verbeteren door de aanmaak van witte bloedcellen te stimuleren ^[13].



Massage als onderdeel van vitaliteit

Hieronder vind je een voorbeeld van hoe massages ingezet kunnen worden.

In overleg zijn andere varianten mogelijk. Om de kwaliteit in de massagebranche zichtbaar te maken heeft het Nederlands Genootschap voor Sportmassage (NGS) de website www.vindeenmasseur.nl gelanceerd. Op deze website zijn masseurs, met een geldige NGS-licentie te vinden. Via deze website zullen jouw werknemers een afspraak maken met een masseur bij hen in de buurt. **De massage vindt dus plaats in de praktijk van de masseur op een tijdstip dat het de werknemer uitkomt. Dit kan dus ook buiten werktijd zijn.**

Wilt een werknemer gebruik maken van dit aanbod, dan volgt men de volgende stappen:

- Werknemer meldt zich aan via: <https://portaal.ngsmassage.nl/inschrijven-werknemers.php>
- Werknemer ontvangt direct een bevestigingsmail met daarin informatie over hoe en waar ze een afspraak kunnen maken.
- Werknemer ontvangt een uniek nummer. Dit nummer heeft men nodig om een afspraak te maken met een masseur in de buurt. Dit doen ze via www.vindeenmasseur.nl.

Wie verzorgt de massages?

De massages worden verzorgd door masseurs met een geldige licentie en lidmaatschap van het Nederlands Genootschap voor Sportmassage (NGS). Iedereen kan zich masseur noemen, ook zonder goede opleiding en bijscholing. Dit zorgt voor veel verschil in kwaliteit binnen de branche. "We vinden het zorgelijk dat er zo'n grote variatie in kwaliteit is binnen de massagebranche", zegt Anja Bruinsma, directeur van het NGS. "Een lichaam is het kostbaarste bezit dat je kunt hebben. Je moet erop kunnen vertrouwen dat je in goede handen bent."

Een NGS-masseur heeft een uitgebreide beroepsopleiding van negen maanden gevolgd en deze afgerond met een praktijkbeoordeling. Ze hebben gedegen kennis van anatomie, fysiologie, preventie, (sport)verzorging, kwaliteitszorg, wet- en regelgeving en verschillende massagetechnieken. Na het succesvol afronden van de opleiding ontvangen ze een NGS-licentie. Deze licentie garandeert dat ze hun kennis up-to-date houden door voortdurende bijscholing. Zo ben je verzekerd van een masseur die de nieuwste methoden en technieken kent.

Bovendien zijn alle NGS-masseurs verbonden aan een klachtenprocedure. Mocht je een probleem hebben met een masseur, dan kun je dit eenvoudig bespreken met een onpartijdige klachtenfunctionaris en/of geschillencommissie.

Investing

- Tarief van de masseur voor een ontspanningsmassage van 60 minuten. Gemiddeld ligt dit tarief op € 60,00 per uur.
- De NGS-masseur® brengt de massage in rekening bij het NGS.
- De NGS betaalt de NGS-masseur® het tarief uit
- De NGS factureert aan de werkgever en rekent per massage een bedrag voor administratieve en organisatorische ondersteuning.
- Op deze wijze wordt de werknemer ontzorgd.

Frequentie

Ter preventie van stressgerelateerde klachten kan de ontspanningsmassage van 60 minuten eens in de 3-4 weken worden ingezet. Bij de ontspanningsmassage wordt de disbalans tussen belasting en belastbaarheid verbeterd wat een positief effect geeft op het bestrijden van ziekteverzuim.

Klanttevredenheid

Na afloop ontvangt de werknemer een verzoek voor het invullen van een klanttevredenheidsonderzoek.

Subsidiemogelijkheden

Er zijn vele subsidiemogelijkheden voor vitaliteit. We denken hierover graag met je mee.

In het kader van de werkkostenregeling (WKR) kan er een extra bedrag gereserveerd worden voor een eventuele overschrijding van de 'vrije ruimte' (80% van het budget dat gesteld is voor massages). De Hoge Raad heeft onlangs een uitspraak gedaan over de WKR over werklunches en vitaliteit. In eerste instantie gaf een bedrijf gratis gezonde maaltijden aan het personeel. Dat heeft de belastingdienst gezien als een vertrekking van een maaltijd en belastte het bedrijf met een aanslag. Daar werd door het bedrijf een rechtszaak aangespannen en heeft deze gewonnen. Het interessante van de uitspraak is dat het onderdeel vitaliteit ter sprake kwam. Dat betekent voor ons dat als we kunnen bewijzen dat het ziekteverzuim naar beneden bijgesteld wordt, dat we dit kunnen aankaarten en onderbrengen onder de gerichte vrijstelling in de WKR.



Referenties

1. Kamerbrief over Preventie voor Leefstijldebat 24 maart 2022
2. Roles of Oxytocin in Stress Responses, Allostasis and Resilience, Takayanagi et al, Int J Mol Sci 2022 (Pubmed ID 35008574)
3. Crawford et al, The Impact of Massage Therapy on Function in Pain Populations—A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials: Part I, Patients Experiencing Pain in the General Population, Pain Med 2016 (PMID 27165971)
4. Boyd et al, The Impact of Massage Therapy on Function in Pain Populations-A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials: Part II, Cancer Pain Populations, Pain Med 2016, PMID 27165967
5. Boyd et al, The Impact of Massage Therapy on Function in Pain Populations—A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials: Part III, Surgical Pain Populations, Pain Med 2016, PMID 27165970
6. Preyde et al, Effectiveness of massage therapy for subacute low-back pain: a randomized controlled trial, CMAJ 2000 (PMID 10906914)
7. Rapaport et al PMID 27464321 Acute Swedish Massage Monotherapy Successfully Remediate Symptoms of Generalized Anxiety Disorder: A Proof-of-Concept, Randomized Controlled Study
8. Rapaport et al, PMID 33197668 Six versus twelve weeks of Swedish massage therapy for generalized anxiety disorder: Preliminary findings
9. Rapaport et al, PMID 36775516 A preliminary descriptive report of the longevity of the effects of Swedish Massage therapy for subjects with Generalized Anxiety Disorder
10. Field et al, PMID 16162447 Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy. The international journal of neuroscience, 2005
11. Hernandez-Reif et al, PMID 15256294 Breast cancer patients have improved immune and neuroendocrine functions following massage therapy. Journal of psychosomatic research, 2004
12. Hernandez-Reif et al, PMID 15809216 Natural killer cells and lymphocytes increase in women with breast cancer following massage therapy. The international journal of neuroscience, 2005
13. Rapaport et al, A Preliminary Study of the Effects of a Single Session of Swedish Massage on Hypothalamic–Pituitary–Adrenal and Immune Function in Normal Individuals PMID 20809811
14. Best et al, PMID 18806553 Effectiveness of sports massage for recovery of skeletal muscle from strenuous exercise. Clinical journal of sport medicine: official journal of the Canada Academy of Sport Medicine, 2008.
15. Naderi et al, PMID 33210806 Massage enhances recovery following exercise-induced muscle damage in older adults. Scandinavian journal of medicine @ science in sports, 2021
16. H.L. Davis, S. Alabed & T.J.A. Chico; Effects of sports massage on performance and recovery: a systematic review on meta-analysis – BMJ Open Sports @ Exercise Medicine, 2020
17. Cabal et al, Preventive Chair Massage with Algometry to Maintain Psychosomatic Balance in White-Collar Workers PMID 28721578
18. Field, T; Massage Therapy Research Review, National Library of Medicine, 2014



NGS sport &
wellness
massage
branche- en examenorganisatie

Bezoekadres
Professor Bronkhorstlaan 26
3723 MB Bilthoven

T. 088 730 8500
E. info@ngsmassage.nl
I. www.ngsmassage.nl