

*Ruud Claassen verzorgt bedrijfsmassages, gebaseerd op traditionele Chinese geneeskunde*

## ‘VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN!’



► *‘Eerst probeer ik de oorzaak te achterhalen van stoornissen.’*

Ziek worden of een blessure oplopen is vervelend, daar zijn we het allemaal roerend over eens. Het is zaak om dergelijke zaken als het enigszins kan te voorkomen. Want ziek zijn, gebeurt niet zo maar. Het is veelal een gevolg van een al eerder ingezet proces. Daarom wint de gedachte steeds meer terrein om preventief met gezondheid bezig zijn. Dat is in de thuis-situatie belangrijk, maar zeker ook op de werkvloer. Allerlei negatieve omstandigheden, zoals hoge werkdruk en stress, kunnen op termijn immers vervelende gezondheidsconsequenties hebben. Reden genoeg voor Hans van Grieken, directeur van reïntegratiebedrijf Fama/Arbeidscentrum Viataal in Sint Michielsgestel, om zijn werknemers periodiek onder werktijd een bedrijfsmassage aan te bieden. Voorkomen is immers beter dan genezen, was zijn

achterliggende gedachte. Met name bij werknemers die veel achter de pc of in de auto zitten, neemt de bloeddoorstroming en de energievoorziening af. Het gevaar van hand-, arm- of schouderproblemen is daardoor levensgroot aanwezig. RSI- en rugklachten liggen op de loer met langdurig ziekteverzuim vaak als onontkoombaar gevolg.

*door Ad van Gool*

Het succes van dit nieuw ingeroepen concept bij het Gestelse reïntegratiebedrijf diende zich onmiddellijk aan. Een van werknemers tobde al meer dan een jaar met een zogenaamde frozen shoulder, een vastzittende schouder. Dit alles als gevolg van een slijmbeursontsteking. Pijn en bewegingsbeperking waren het gevolg.

Geregeld doktersbezoek en medicatie hadden haar niet van haar klachten af kunnen helpen. Ze stond op de nominatie voor een operatie, waar ze flink tegenop zag. Er zou dan een stukje van het schouderblad gehaald worden om een pees meer ruimte te geven. Noodzakelijk, want ondanks intensieve, dagelijkse oefeningen bleven de klachten te hardnekkig. De betrokkene meldde zich begin maart voor de eerste behandeling voor deze bedrijfsmassage. Anderhalve maand later kon de operatie worden afgezegd; negen intensieve bedrijfsmassages verder was ze totaal van haar klachten af. Operatie voorkomen, minimaal zes weken arbeidsongeschiktheid en verdere revalidatie eveneens. De ingezette massages hadden voor haar overigens nog meer positieve gevolgen. 'Ik heb geregeld last van een stijve nek. Tot nu toe duurde dat zo'n vier dagen. Nu kreeg ik de eerste dag een intensieve warmtebehandeling. Werkelijk, ik snapte er niks van: ik was meteen van de klachten af, dezelfde dag al!' Ook collega Monique heeft dezelfde positieve ervaringen. 'De schouder en de nek zijn bij mij zwakke plekken. Ik heb een beschadiging tussen de vierde en vijfde nekzwervel. De statische houding bij veelvuldig computergebruik zijn heel belastend. Ik voel gewoon

dat zo'n massage heel goed doet. En het is heerlijk om het te ondergaan. Bijkomend voordeel: ik ben me ook beter bewust geworden van mijn houding.'

### VERSTOORD EVENWICHT

De man achter deze succesvolle behandeling is Ruud Claassen. Hij heeft zich vele jaren verdiept in de traditionele Chinese geneeskunde (TCG). Daar wordt op een volstrekt andere manier naar gezondheid gekeken dan in onze westerse wereld. Hij richtte daarom Qing Zu op, een praktijk voor Traditionele Chinese Geneeskunde. TuiNa [twiena] zijn massages die hierop gebaseerd zijn. Via onder meer massages bij bedrijven probeert Claassen vanaf nu zijn opgedane kennis in de praktijk dienstbaar te maken. 'De TCG gaat uit van het evenwicht in de mens,' legt hij uit. 'Klachten kunnen ontstaan doordat het evenwicht is verstoord. Daardoor kan de energie niet goed meer door het lichaam stromen. Er treden blokkades of stagnaties in die energiestromen op. Dat uit zich op een bepaalde plek. Maar dat is meteen een valkuil. Want de stagnatie kan op een hele andere plek zitten dan waar deze zich etaleert. Je moet het zien als een steen in een



▮ *'Je zoekt blokkades op die de doorstroming van energie belemmeren.'*

stroompje. Niet alleen op de plek zelf is de stroom verstoord, maar ook ervoor en erna. Dat betekent dat bij een klacht eerst gezocht moet worden naar de onderliggende oorzaak. Anders doet men aan symptoombestrijding. Als iemand teveel maagzuur produceert, moet je zo iemand geen maagzuurremmer geven, maar gaan kijken of er wellicht sprake is van een overactieve lever. Ik probeer met massage het evenwicht te herstellen en de energie weer te laten stromen.'

### BLOKKADES OPHEFFEN

Waar onbehandelde blokkades tenslotte toe kunnen leiden, daar weet de Bosschenaar alles van. 'Jarenlang heb ik gewerkt in een industriële ICT-omgeving. Ik ben dus ervaringsdeskundige als het gaat om beeldschermwerk en tijdsdruk. Ook weet ik wat er kan gebeuren als je niet tijdig naar de signalen van je lichaam luistert. Ik werd er een aantal jaren geleden zelf keihard mee geconfronteerd. Dat laatste heeft er in belangrijke mate aan bijgedragen dat ik de switch van het denken naar het voelen heb gemaakt.' Volgens Ruud Claassen is een bedrijfsmassage zoals hij

bedoelt, niet alleen voor werknemers met klachten. 'Nee, zeker niet,' haast hij zich te zeggen. 'Het gaat er om dat iemand zonder klachten ook klachtenvrij blijft. Door gerichte massage kan de bloeddoodstrooming bevorderd worden, waardoor klachten juist voorkomen kunnen worden. Het is erg jammer dat we in ons denken pas met ons lichaam bezig gaan, als het eigenlijk al te laat is. Dat moet doorbroken worden. Dan blijven werknemers ook beter in hun vel zitten en dat komt de continuïteit van het werk ten goede.'

Miranda, medewerkster van Fama/arbeidscentrum Viataal, lijdt af en toe aan stevige migraine. Een vast patroon was tot nu toe altijd dat na zo'n aanval ze nog dagenlang last had van een vervelend suf en dof gevoel in haar hoofd. Aanvankelijk had ze het niet zo op de aangeboden massage. 'Nee, ik ben nogal cynisch aangelegd over dergelijke zaken. Maar ik raakte enthousiast door mijn collega's. Ruud voelde dat er dan een blokkade was in mijn rug, wat de oorzaak was van die naweën. Het doet even vreselijk zeer als hij daar drukpunten behandelt, ik heb soms tranen in de ogen, maar het helpt ongelooflijk. Al enkele keren zorgde hij ervoor dat ik meteen klachtenvrij raakte.'



► Iedereen is enthousiast: Zo'n massage lijkt je meer energie te geven.

### INDIVIDUEEL GERICHT

De massage vindt op het blote lijf plaats. Vaak is dat bij kantoor mensen bij schouder, arm en hals of in de onderrug. Claassen daarover: 'Je voelt dan pas hoe het lichaam reageert en hoe structuren voelen. Ook ontdek je variaties in weefsels of warmte- en koudeplekken. Dat is informatie die mijn massage als het ware stuurt. Te veel warmte, te veel koude zijn aanwijzingen dat de balans verstoord is.'

De massages van Ruud Claassen zijn op ieder individu toegesneden. 'Bij twee mensen met dezelfde klacht kan de oorzaak verschillend zijn. Die probeer ik te achterhalen. Betreft het een werknemer zonder klachten, dan is een sessie van dertig minuten om de vijf weken voldoende. Heeft iemand wel klachten dan moet je daarmee frequenter aan de slag. Wie niet kan eten, moet je immers niet eerst een week laten wachten, want dan eet hij weer een week niet.'

### VERVOLG

Voor directeur Hans van Grieken mag Ruud Claassen zeker doorgaan met zijn werk. 'Aanvankelijk waren er zes werknemers die zich voor deze massage hadden opgegeven, in het begin alleen maar dames. Hun enthousiasme hebben ze op de anderen kunnen overdragen want nu doet bijna iedereen mee. Je krijgt als het ware meteen energie, je voelt je er gewoon goed bij. Nou, wat is belangrijker dan werknemers die zich goed voelen. Het doet dus blijkbaar iets bij mensen. Het trekt de gezondheid op een hoger plan. Aanvankelijk had ik met Ruud afgesproken het voor een half jaar te proberen. Maar die termijn is intussen allang voorbij. Ik kan ieder bedrijf aanraden dit voor zijn werknemers te gaan doen.'



► *Energiebanen en meridianen: daar draait het om bij massages volgens de Traditionele Chinese Geneeskunde.*



► *Preventief is een behandeling om de vijf weken voldoende.*

### KENNISMAKINGSSESSIE

TuiNa-bedrijfsmassage is maatwerk. De kosten ervan hangen af van het aantal te masseren medewerkers en de frequentie waarin ze gemasseerd worden. Bijkomend voordeel van deze massages is dat de kosten ervan voor de belasting aftrekbaar kunnen zijn. Daarbij is de BTW volledig verrekenbaar en is de verstrekking (in natura) aan de werknemer vrijgesteld van loonheffing. De massages zijn namelijk gericht op het voorkomen van beroepsziekten zoals stress, burn-out en RSI.

Bedrijfsmassages worden op het bedrijf zelf gegeven, zodat er geen reistijd verloren gaat. Om de privacy van de werknemers te waarborgen, is het wenselijk te kunnen beschikken over een geschikte ruimte. Mocht een bedrijf interesse hebben, dan is het mogelijk tegen een speciaal tarief een kennismakingssessie af te spreken.

Qing Zu, Praktijk voor Traditionele Chinese Geneeskunde; Ruud Claassen, telefoon 073 – 6241787, 06-53415973, email ruud@qingzu.nl, internet www.qingzu.nl