

Als masseur is het van belang om een goede anamnese af te nemen en te kijken naar de specifieke symptomen die de klant heeft om zodoende de behandeling daarop af te stemmen. Bij een klant met een Mest Cel-Activatie Syndroom (MCAS) is het van belang om goed na te gaan wat de persoon triggert, waar hij overgevoelig voor is en op kan reageren. In dit artikel een vervolg op de therapie met adviezen en tips bij MCAS. Deze tips zijn tevens toe te passen bij overgevoelige klanten.

Hoe verder met MCAS?

DE EERSTE STAPPEN

De belangrijkste stap is een arts te vinden die gespecialiseerd is in MCAS en een juiste diagnose weet te stellen. De ziektekostenverzekering kan daarbij helpen. Dat geeft de persoon rust en vertrouwen en hij voelt zich na jaren 'dokteren' eindelijk gehoord en begrepen. Vervolgens is het daarbij van essentieel belang om een behandeling te geven die afgestemd is op de klachten van de persoon met MCAS. Een therapeut en gespecialiseerde diëtiste vinden die ondersteuning kan bieden in de voeding en leefwijze, is een volgende stap. Houd een leefwijze- en voedingsdagboek bij en bespreek deze om goed na te gaan waar de klant op reageert. Ook een masseur vinden die binnen de behandelingen op de hoogte is van MCAS, is ook belangrijk. Want personen met MCAS hebben ook baat bij een ontspannende lichaamsmassage.

TIPS MASSEUR EN THERAPEUT

- Zorg voor een uitgebreide anamnese en bespreek de triggers.
- Vermijd triggers zoals extreme temperaturen in de massagepraktijk. Let op of vermijd een moxalamp of andere warmtelamp, warmtepakking en hot stone massage toepassingen.
- Vermijd heftige geuren zoals essentiële oliën die zeer stimuleren en sterk ruiken.
- Vermijd geuren in de massageruimte zoals het verdampen van oliën tijdens de behandeling van de klant. Gebruik als masseur zelf geen hevige parfums of aftershave.
- Vermijd stevige massagetechnieken die de histamine-afgifte sterk stimuleren. Dit is zichtbaar wanneer de klant heel rood wordt en het warm krijgt.





- Communiceer tijdens de massage goed met de klant en stem de behandeling af op de reacties.
- Zorg voor rust en ontspanning tijdens de massage.
- Maak gebruik van basisoliën zoals bijvoorbeeld amandelolie, rijstkiemolie die geen geuren hebben en neutraal zijn.
- Adviseer ontspannende lichaamsmassage en een voetmassage om de gronding te versterken.
- Maak gebruik van ontspanning- en adem oefeningen in combinatie met de massage.
- Bij de toepassing van muziek, overleg je wat als prettig wordt ervaren of zorg je voor rust en stilte in de praktijkruimte.
- Vermijd de buikmassage bij een opgeblazen buik en buikklachten. Overprikkeling verergerd de symptomen.
- Geef de klant adviezen.

VERVOLGSTAPPEN MET TIPS

- Goed slapen: blokkeer nachtelijke afgifte van histamine met een mestcelstabilisator en houd vooral de voeding 's avonds zo histaminelaag mogelijk om een gezonde slaap te bevorderen. Zorg voor voldoende slaap en een regelmatig leven. Kamillethee voor het slapen gaan geeft vaak goede resultaten.
- Consumeer voeding die laag in histamine is. Veel voeding is histaminerijk of histamine vrijmakend. Varieer zo veel mogelijk met voeding.
- Ondersteuning op psychologisch gebied kan van belang zijn. Acceptatie van de ziekte is zeer belangrijk en dat proces zal jaren duren. Wanneer iemand steeds heftige reacties heeft op voeding ontstaat er op den duur angst voor voeding. Eten is dan geen feestje meer, maar geeft stress.
- Stem de therapie / massage individueel af op de klachten van de patiënt.
- Zorg voor een gezonde darmfunctie en darmmicrobioom. Probiotica kan daarbij een goede ondersteuning bieden.
- Mestcellen afgifte stabiliseren met onder andere vitamine C en Quercetine en andere voedingssupplementen. Quercetine behoort tot de flavonoïden, die meer dan 5000 (vaak bioactieve) moleculen omvat. Quercetine is een van de meest voorkomende flavonoïden in onze voeding: het komt voor in appels, ajuinen, bessen en groene thee. Verwijder allergenen en heftige geuren zoals chemicaliën, sterk geurende huishoudelijke middelen en parfums uit je privé en werkplek.

- Voedingssuppletie: onder andere omega 3 vetzuren, multivitamine, zink, magnesium, vitamine D, dao enzymen (2 capsules 20 minuten voor iedere maaltijd).
- Gebruik flavonoïderijke voedingsmiddelen zoals bijvoorbeeld boerenkool en broccoli.
- Stress is een belangrijke trigger. Zorg dat de persoon tijd voor zichzelf neemt om zich terug te trekken en voldoende rust voor zichzelf neemt. Yoganidra is een zeer mooie manier en geeft een diepe ontspanning. Ontspanning en ademhalingsoefeningen zijn aan te raden.
- Wandelen in de natuur en voldoende beweging is aan te bevelen. De natuur zorgt voor een goede stressreductie.
- Voorkom isolement door oplossingen te zoeken. Bekijk bij het uit eten gaan de menukaart van tevoren en overleg wat degene wel mag eten. Maak het niet complex voor de ander, waardoor het fout kan gaan. Vrienden blijven bezoeken en zelf eten meenemen. Zorgen dat er altijd iets te eten in de tas zit met de dao enzymen. Blijf vooral contacten zoeken en blijf in beweging om een sociaal isolement te voorkomen.
- Kijk vooral naar waar iemand blij van wordt: wat geeft goede energie en waar wordt iemand gelukkig van? Volg vooral je hartenwens en leef daarnaar. Ga om met positieve mensen en zoek de negativiteit en stress niet op.
- Informeer de omgeving over MCAS, zodat de mensen niet bloot worden gesteld aan adviezen en oordelen van mensen die het goed bedoelen. Zo wordt MCAS steeds meer bekend.

TOT SLOT

Veel klanten met MCAS zullen samen met de arts moeten experimenteren met verschillende therapeutische opties in verschillende doses tot ze de goede combinatie hebben gevonden die helpt bij hun symptomen. Er zijn naast de grote lijst met medicatie die de symptomen dempen natuurlijke behandelingen als ondersteuning mogelijk. Bijvoorbeeld in de vorm van voedingssupplementen en complementaire therapieën zoals acupunctuur, natuurgeneeskunde en homeopathie gericht op reduceren van klachten en stress hanteren zodat de klant zo vitaal mogelijk kan genieten van het leven.

