



*Een bindweefselmassage kan wonderen doen voor je gezicht of voor je hele lichaam. Zonder prikken. Geen wonder dat het dé beautybehandeling van het moment is.*

TEXT: ANNELOES TAG

## DE BEAUTY VAN BINDWEEFSEL MASSAGE

Hoewel de bindweefselmassage al rondom 1930 ontdekt is door de Duitse fysiotherapeut Elisabeth Dicke-Schale, staat de behandeling nu zo'n beetje op de menukaart van elke salon. Niet zo verwonderlijk: het belooft je huid steviger, soepeler, gladder en gladder te maken. De techniek werd vroeger vooral voor het lichaam ingezet (anti-celulite) en is nu ook een populaire, natuurlijke anti-eterpel facial.

### DUBBEL EFFECT

De huid wordt met stevige hand of een apparaat (LPG) op een specifieke manier gemasseerd - opkukken, milken, kneden - om de bindweefsel tussen de huid

en de spieren aangezegd 'losser' te maken en verkrampen aan te pakken. Ook stimuleert zo'n diepwerkende massage een ingezette doorbloeding. Die wordt met de jaren steeds trager, wat gevolgen heeft voor je huidconditie én huidverouderingsproces. Daarbij bevordert deze techniek, meer dan elke andere gezichtsmassage, optimaal de lymfedrainage ofwel de afvoer van zowel vocht als afvalstoffen. Wat meer dan welkom kan zijn als je - zeker veertigplus - makkelijk vocht vasthoudt. En al die plussen bij elkaar zorgen dan weer dat je huid, zowel direct na een behandeling als op langere termijn, een gezondere uitstraling krijgt.

## MET DIEPBINDWEEFSEL- MASSAGE KUN JE ZELFS LITTEKENS EN VERSLAPTE HUID BEHANDELEN

### HET RESULTAAT

Een bindweefselmassage maakt je huid al na één keer zichtbaar steviger, beter doorbloed (hallo frisse gloed!) en opgeschijnd vóór. Daardoor verzachten diepe rimpels en lijne lijntjes iets, ook als tijdens de behandeling geen huidvertoering is gebruikt. Gebeurt dat wel, in de vorm van een voedend masker of rijke gezichtsole bijvoorbeeld, dan zie je vaak een nog spectaculairder (gladder) resultaat. Het is sowieso dé ideale behandeling als je 's avonds een beetje of in de dagen erna een bruiloft hebt. Na één behandeling kun je zeker een dag tot langer van een opvallend stralende, gladde huid genieten.

### BIJHOUDEN GERLAZEN

Helaas kun je een bindweefselmassage niet op je eigen gezicht toepassen, dus voor een behandeling moet je terug naar de specialist. Al heb je na één keer al een mooi resultaat, zijn experts raden toch een kuur aan. Voor je gezicht moet je op minstens zes behandelingen rekenen; vervolgens kun je het bijvoorbeeld elk jaar of halfjaar bijhouden. De prijzen variëren vanaf €50 tot €60 per keer voor een losse behandeling (of vanaf €35 extra bij een facial), een kuur heb je vanaf €250.

### FEIT OF FABEL

Over lichteefselmassage doen heel wat verhalen de ronde. Wat is waar?

- Het zou ook de natuurlijke collageenaanmaak stimuleren, maar daar is geen wetenschappelijk bewijs voor. Het maakt het bindweefsel in je gezicht soepeler, waardoor meer volume ontstaat. Als je na één keer stopt, is het effect na enkele dagen ook weer verdwenen.
- Het zou de opname van ingrediënten uit skincare verbeteren, maar dat is lastig te meten. De doorbloeding verbetert wel, waardoor sowieso alles beter doortruimt in de huidlagen.
- Je zou ook jezelf kunnen masseren; helaas, dat is niet waar. Het is een professionele techniek waarvoor training en ervaring vereist zijn. Ook van massagetoets voor thuis, zoals jaderollers, moet je geen wonderen verwachten. Bovendien: wanneer een goede gezichtsmassage verkeerd gebeurt, kunnen er adertjes spinnen.

### NA BOTOX OF FILLERS

Zo snel als botox de frown laat verdwijnen of een filler hyaluronzuur een nesu-lippenpijfel opvult, werkt bindweefselmassage niet. Na een kuurtje kan zo'n verticale plooier over je wangem wel minder aanwezig zijn, doordat de onliggende huid slingerbeweg meer volume krijgt. Op lange termijn zorgt de massage ook dat harde, stijve spieren zachter en losser worden en dat heeft ook invloed op gespannen geluutschrikken. Ook verlijnen de gezichtcontouren. Goed om te weten: na een botox-behandeling moet je een week wachten voor je een diepbindweefselmassage in het gezicht kunt laten doen; na een filler op basis van hyaluronzuur twee weken. □

## MASSEUR VAN BEKEND NEDERLAND

Klanten komen van herde en vere naar haar toe voor een behandeling en haar naam staat bij name BVN in de lijst van Agneska Kudus. Ze is de bindweefselmassage-expert, die vanuit haar jarenlange ervaring en trainingen in Polen, Duitsland en de VS een eigen diepbindweefselmassage (deep tissue) techniek heeft ontwikkeld. Haar werkwijze en salon Bodyfy zijn zo populair dat andere regimassa ufbreding, de vraag groter blijft dan het aanbod. Toen Victoria Koblenko op Instagram het zien hoe haar body door Agneska werd in shape was geklocht ra haar zwangerschap, was de belangstelling helemaal niet naar te stellen.

**Vanwaar dit enorme succes?** Met bindweefselmassage kun je echt verschil maken. De vrouwen die hier komen, ervaren zelf hoe goed de huid eren opknapt. Een kaart van mij had laatst op Facebook een hele geklaas van vijf jaar geleden en een van nu, waarmee ze het verschil kan zien tussen voor en na de bindweefselmassages. Dat is natuurlijk leuk. Dan moet ik er wel bij zeggen dat je zich verlicht niet na een paar keer zelf, je moet het echt onderhouden. En, heel belangrijk, bindweefselmassage is niet iets wat zomaar even gedaan kan worden. Het vereist een specifieke training, en beter nog, een achtergrond in medische massages of fysiotherapie.

**Hoe weet je of je in goede handen bent?** In het gezicht worden verouderingspatronen natuurlijk niet alleen door de huid bepaald, maar ook door veranderingen aan het botweefsel, het vet en de elasticiteit van de spieren. Alles hangt met elkaar samen. Daarin gaat het vaak al mis, als een specialist daar niet eerst uitvoering naar kijkt en goed voelt hoe jouw gezichtshuidstuur is opgebouwd, dan kun je ervan uitgaan dat zo niet precies weet wat ze doet.

**Online zijn er genoeg horrorverhalen te vinden over de pijn die met een intensieve bindweefselmassage gepaard zou gaan. Onen, zegt Agneska.** De massage hoort geen pijn te doen; het heeft niets met hard knippen te maken. Alleen als er een slechte houding de oorzaak is, zoals knielen, dan kun je het de eerste twee keer wel voelen. Bort en blaus de salon verlaten, dus je ook niet. Op het lichaam kunnen nog weleens bloeduitstroomingen ontstaan, zeker in combinatie met oudering, maar in het gezicht hoort dat zeker niet het geval te zijn.

**Is het voor iedereen geschikt?** Hoogst waarschijnlijk iemand ernstige rosacea in het gezicht heeft, kan het te stimulerend zijn. Maar een gespecialiseerde therapeut, die bijvoorbeeld een achtergrond in fysiotherapie heeft, kan met een diepbindweefselmassage ook ernstige huidproblemen behandelen. Wij behandelen bijvoorbeeld ook lippenwulst, zoals acne-littekens, of helpen patiënten na medische ingrepen zoals ernstige verbrandingen. Verder is een kuur ook heel geschikt als iemand bijvoorbeeld heel veel is afgevallen en daardoor een ernstig verslapte huid heeft. Ook komen er weleens vrouwen die bij tot vijf jaar terug naar hebben laten zetten en nu veroudering hebben. In de tijd van hyaluronzuur nog veel slinger dan nu. En het is zeker geschikt voor vrouwen met hormonale storingen, met name na de veertig, die veel vocht vasthouden en daardoor cellulite hebben.

### EENS PROBEREN?

Diverse salons in Nederland bieden de behandeling aan. Maar informeer naar een 'diepbindweefselmassage' door getrainde therapeuten, dus via heren.nl, bindweefsel.nl, bodyfy.nl en bodyclass.nl.