

2026
EDITIE 08

DE BEAUTY PROFESSIONAL

De kracht van aanraking

GEZOND ÉN DUURZAAM ETEN:
WAT ZEGT DE WETENSCHAP?

STEMMASSAGE

Waarom sommige
rimpelbehandelingen nauwelijks
resultaat geven

**Gezichtsmassage
van de man**

Stemmassage

Fotografie: Rianne Hogewoning van Lumi fotografie (www.lumifotografie.nl)

Een gespannen stem, een brok in de keel of moeite met slikken. Veel mensen hebben er weleens last van, zeker in drukke periodes. Stress heeft namelijk niet alleen invloed op hoe je je voelt, maar ook op de spieren in je gezicht, nek en keel. En dat hoor je soms letterlijk aan je stem. Orofaciaal fysiotherapeut Saskia Vrickx ziet het regelmatig in haar praktijk. "Mensen die veel met hun stem werken, zoals docenten, zangers of mensen die vaak vergaderen of telefoneren, krijgen sneller klachten. Bij langdurige stress staan de spieren voortdurend onder spanning. Dat geldt niet alleen voor de schouders en nek, maar eveneens voor de spieren rond de mond en het strottenhoofd. Massage kan helpen om klachten verminderen."

Als orofaciaal fysiotherapeut in haar praktijk de hoofdzaak in Woerden is Saskia Vrickx expert in het aanpakken van klachten van het hoofd- en halsgebied. Saskia: "Orofaciaal is de medische term die betrekking heeft op de mond (oro) en het gezicht (faciaal)." Tijdens een behandeling zet zij onder andere orofaciale massage- en rektechnieken in om spanning en klachten te verminderen. Een van de therapieën die zij daarnaast gebruikt, zijn mindfulness en de zogenaamde Acceptance and Commitment Therapy (ACT). "Dit kan helpen om anders om te leren gaan met pijn, spanning en gedachten over klachten. Zeker bij langdurige problemen, zoals chronische kaakpijn, hoofdpijn of tinnitus (oorsuizen, red.), kan een patroon ontstaan waarbij de aandacht steeds meer naar de klacht gaat. Veel mensen proberen de pijn of het ongemak voortdurend te controleren of te vermijden. In plaats daarvan is er aandacht voor het lichaam en de ademhaling, de levenswaarden en het blijven doen van activiteiten die voor die persoon belangrijk zijn." Zij combineert ACT met massage, mindfulness en oefeningen uit de orofaciale fysiotherapie. Als jij zo'n behandeling wilt leren, zorg dan voor een locatie en medecursisten en neem contact op met Saskia. Voor meer info: www.fysio-de-hoofdzaak.nl.

Saskia Vrickx ziet dat veel mensen denken dat alleen de stembanden belangrijk zijn bij praten of zingen. “Maar er komt veel meer bij kijken. Ook je tong, lippen, kaken, wangen, gehemelte, nek en de rug werkt mee. Als één of meer van die spieren te gespannen zijn, kan dat leiden tot stemproblemen. Bovendien kunnen gewoontes zoals lichaams- of zithouding, door de mond ademen of nagelbijten extra spierspanning veroorzaken. Daardoor kunnen niet alleen stemklachten ontstaan, maar eveneens hoofdpijn, kaakpijn of pijn in de schouders.” Om meer aandacht te hebben voor wat er in het leven en hoofd van iemand gebeurt, zet Saskia onder meer mindfulness in: “Dat kan de cliënt helpen - ook in jouw instituut.”

Strottenhoofd én spieren

Voor Saskia is het hoofd het allermooiste deel van het lichaam: “Het is wie je bent; in je hoofd zitten je gedachten en je persoonlijkheid. En met je zintuigen beleef je de wereld om je heen. Bovendien is je gezicht je visitekaartje: het bepaalt de eerste indruk en is jouw communicatiemiddel met anderen. Als jij als specialist ziet dat stress bij jouw cliënt invloed heeft op diens stem, dan kun je daar aandacht aan besteden. Naast spanning kunnen ook andere factoren van invloed zijn op het ontstaan van stemklachten. Denk aan onder



andere roken, een infectie of een verkeerde houding. Saskia: “Wist je dat bij spreken en zingen niet alleen het strottenhoofd wordt gebruikt, maar eveneens de lippen, tong, wangen, verhemelte, het kaakgewricht, een deel van de wervelkolom en alle spieren die daar lopen? In al die spieren kan verhoogde spanning tot klachten leiden.”

Anamnese

Uiteraard start Saskia met een uitgebreide anamnese: “Ik wil precies weten wat de klacht is, wat een eventuele oorzaak is en wat er al aan gedaan is.” Uiteraard onderzoekt ze daarnaast de spieren en de mobiliteit in het aangedane gebied. “Daarbij is uitleg heel belangrijk om de cliënt met adviezen, oefeningen en (zelf)massage aan de gang te laten gaan. Een handspiegel om zichtbaar te maken wat er gebeurt kan daarbij helpen, net als modellen van spieren en van het strottenhoofd. De orofaciaal fysiotherapeut behandelt van betrokken gewrichten de verminderde mobiliteit en verlaagt de verhoogde spierspanning.” Naast onder meer massage brengt Saskia de spieren in de mond en van de tong weer in balans met behulp van onder andere Oro-Myofunctionele therapie: “Door middel van advies en speciale oefeningen kunnen de spieren in de mond en van de tong weer in balans komen. In jouw instituut kan massage van onder meer gespannen kaak-, hals-, nek- en schouderspieren verlichting bieden.”

Grotere spieren eerst

Massage kan niet alleen stress helpen verminderen, het kan zoals gezegd eveneens ingezet worden bij te hoge spierspanning. Saskia: “Door allereerst de



De meest prominente kauwspier, de m. masseter, kan bij stress en stemproblemen een verhoogde tonus hebben

grote spieren te ontspannen, is het makkelijker de tonus van de kleinere eveneens omlaag te krijgen. Begin en eindig met ontspannende grepen. Daartussen in zitten de diepere en soms meer gevoelige technieken.” Een voorbeeld van de aanpak van een grote spier zie je op foto 1 waarop Saskia de spieren van de hoofdhuid zacht masseert met haar vingertoppen. Op foto 2 pakt zij harkend met haar vingertoppen dezelfde kauwspier – de m. temporalis (de slaapspier) – steviger aan. “Dit wordt als een hele prettige greep ervaren die ook prima zelf uit te voeren is.” Want dat doet Saskia bovendien: haar cliënten leren zelf hun gespannen spieren te masseren. Op foto 3 geeft zij een strijking op de voor de stemproblemen zeer relevante m. sternocleidomastoideus (de borstbeen-sleutelbeen-tepelspier). En op foto 4 laat zij een kneding van deze spier zien. Daarnaast is de m. trapezius (de monnikskapspier) een spier die vaak gespannen is. Op foto 5 zie je hoe Saskia die tussen haar duimtoppen en vingers kneedt.



Van binnenuit

Saskia: “Uiteraard pak je de spieren eerst van buitenaf aan. De meest prominente kauwspier, de m. masseter, kan bij stress en stemproblemen een verhoogde tonus hebben. Daarna kan je, met toestemming van de patiënt, ook intra-oraal (dat wil zeggen in de mond, red.) werken.” Daarom heeft Saskia van tevoren al handschoenen aangetrokken. Op foto 6 zie je dat ze met haar duim de m. pterogoideus (de vleugelspier) van binnenuit masseert. Mocht het strottenhoofd vast zitten, dan behandelt zij dat met speciale handgrepen. Ze beklemtoont dat dit alleen door een BIG-geregistreerde en hiervoor opgeleide behandelaar uitgevoerd mag worden. “Wel mag een massagedeskundige daar ontspannende massagegrepen uitvoeren.”