

## Hoofdhuidmassage

**Wat kunnen de effecten van een hoofdhuidmassage zijn? Op welke wijze kan een hoofdhuidmassage worden uitgevoerd? Welke hulpmiddelen zijn erbij nodig? Voor wie en wanneer is een hoofdhuidmassage ongeschikt?**

### 1. Inleiding

Een massage is een vorm van manuele therapie, waarbij technische handgrepen worden toegepast op het menselijk lichaam. De effecten van massages kunnen variëren van ontspanning tot verlichting van pijn bij klachten zoals spierpijn.

Deze effecten hangen af van de toegepaste massagetechniek, de wijze waarop de massage wordt uitgevoerd en de plaats waar de massage op het lichaam plaatsvindt.

Tijdens een rustig plooiende of rollende massage kunnen de effecten zijn:

- verwijding van vaten (vasodilatatie)
- vochtuitwisseling tussen de weefsels (verbetering interstitiële vochtstroom)
- verbetering beweeglijkheid van het lichaam (interne en externe mobiliteit).

Er bestaan verschillende soorten massages. De verschillende technieken om te masseren hebben elk een ander effect met als gemene deler een rustgevend gevoel. Zo worden er bij schoonheidsbehandelingen massages aangeboden ter ontspanning. Voor bepaalde medische klachten wordt doorverwezen naar de fysiotherapeut die met behulp van massages een betere beweeglijkheid of verlichting van pijn kan bewerkstelligen. Wetenschappelijk is bewezen dat massage kan helpen bij de afname van weefselspanning, functieverbetering van weefsels, organen en gewrichten tot aan preventie van verergering van de bestaande klachten.

Een voorbeeld van een massage waar geen fysiotherapeut voor hoeft te worden geraadpleegd, is de hoofdhuidmassage. Steeds meer kapsalons bieden tijdens of na het wassen van het haar een hoofdhuidmassage aan. De hoofdhuidmassage kan ook op de eigen hoofdhuid of door een goede bekende worden uitgevoerd.

### 2. Wat zijn mogelijke effecten van een hoofdhuidmassage?

Hoofdhuidmassages kunnen de haarconditie beïnvloeden. Indien de massage goed en dagelijks wordt uitgevoerd, kan de bestaande haargroei worden gestimuleerd door een verhoogde doorbloeding.

Door het masseren van de hoofdhuid is een aantal effecten mogelijk.

- Een massage kan ontspannend werken.
- De reeds bestaande haargroei kan worden bevorderd wanneer de massage goed en dagelijks wordt uitgevoerd. Door de hoofdhuid te masseren kan een verhoogde doorbloeding plaatsvinden. Hierdoor kan de haargroei worden gestimuleerd. Men moet hier echter geen overdreven verwachtingen van koesteren. Voor een merkbaar effect zou men elke dag gedurende langere tijd de hoofdhuid moeten masseren. De kans is groot dat slechts een specifieke prikkeling wordt bereikt. Hierbij lijken er haren te groeien, maar dit blijven donshaartjes die nooit volwassen worden. Na twee maanden is het effect weer teniet gedaan.

- De vochtuitwisseling tussen de weefsels kan door te masseren op gang worden gebracht. Dit kan tot gevolg hebben dat de voedingsstoffen uit het bloed beter worden aangevoerd en dat de afvalstoffen beter worden afgevoerd. Het effect van deze vochtuitwisseling op de haargroei is onbekend.
- Tijdens een hoofdhuidmassage worden dode opperhuidcellen losgemaakt en verwijderd.
- Bekend is ook dat wanneer de temperatuur stijgt, ook de hoeveelheid talg op de hoofdhuid die wordt geproduceerd, stijgt. Een temperatuurstijging van 1 graad Celsius, doet de hoeveelheid talg met 10% stijgen! Transpiratie speelt hierbij overigens ook een rol. Indien men vet haar heeft en dit wil beperken, kan dus beter geen stoom worden toegepast.
- Haartransplantatie worden soms succesvoller wanneer enige weken voorafgaand aan de behandeling de hoofdhuid regelmatig wordt gemasseerd zodat deze beter doorbloed en soepeler wordt.

De uitwerking van een hoofdhuidmassage hangt af van factoren zoals:

- de aard van de massage
- duur van de massage
- richting van de massage
- intensiteit van de massage
- het individuele reactievermogen van de huid
- de mate van ontspanning van degene die wordt gemasseerd.

### 3. Voorbereiding

Een hoofdhuidmassage kan zowel op nat haar (bijvoorbeeld tijdens het wassen) als op droog haar worden uitgevoerd. Masseren met de handen geeft het beste resultaat, omdat de hoofdhuid dan beter voelbaar is. Veel mensen vinden een huid-op-huid contact zeer prettig. De gouden regel bij massages is: niet krabben of wrijven, maar zachtjes drukken. Masseer de hoofdhuid zogenaamd los van de schedel. Oftewel: druk en verplaats.

Er zijn ook hulpmiddelen beschikbaar, zoals masserende borstels. Een omgeving waarin de persoon die wordt gemasseerd, zich prettig voelt, kan het rustgevende gevoel versterken.

Voordat de massage begint, wordt het haar gekamd of geborsteld. Dit hoeft niet langdurig te gebeuren. De klassieke tip van 100 slagen per dag is dan ook geen goed advies. Door het kammen of borstelen worden klitten verwijderd en kan de massage soepeler verlopen. Bovendien raken vuiltjes los van de haren en de hoofdhuid. Sommige mensen ervaren het borstelen van de haren al als een ontspannende handeling.

### 4. Soorten massages

Er zijn vele manieren om te masseren. De keuze hangt af van wat degene die de massage ondergaat, prettig vindt.

Begin met het masseren van de nek. Zo ontspannen ook de nekspieren zich. Wrijf hiervoor de nek en handen in met talkpoeder, zodat de bewegingen gelijkmatiger verlopen.

### A. Huidrollen

Krijp zachtjes onderin de basis van de nek. Rol vervolgens de opperhuid van links naar rechts, zoals het rollen van een sigaret. Begin zachtjes en verhoog de intensiteit langzaam.



### B. Plooien maken

Met deze techniek wordt de huid gemobiliseerd (beweeglijk gemaakt). De huid, inclusief het onderliggende bindweefsel, moet worden opgetild. De natuurlijke plooi richting van de huid kan hierbij worden gevolgd. Op het hoofd betekent dit dat de plooien evenwijdig aan de neus zijn. De plooien kunnen worden gemaakt tussen duim en wijsvinger. Nadat een plooi is gemaakt, de huid loslaten en een plooi breedte verder opnieuw plooien. Het kan moeilijk zijn om de hoofdhuid te plooien. Daarom is het aan te raden zacht te masseren.

### C. Huid verschuiven

Met de vingers kunnen er draaiende bewegingen gemaakt worden op de hoofdhuid. Eén van de handen ondersteunt hierbij altijd het hoofd. Maak met de andere hand centrumwaartse draaibewegingen. Begin bij de nek en werk omhoog tot aan het voorhoofd. Maar let op! Masseer bij de slapen niet te hard! Dit gebied is zeer gevoelig, want hier liggen de grotere bloedvaten dicht bij de oppervlakte. Masseer vervolgens het centrale deel van de schedel in de richting van het voorhoofd. Wissel van hand om de andere kant te masseren. Bij deze massage treedt er intern en tussen huid en onderliggend weefsel rek op.



#### D. Zigzagbewegingen

De vingertoppen bewegen zich zachtjes heen en weer (in een baan) over de hoofdhuid. Ondersteun ook hier weer het voorhoofd. Begin bij de nek en eindig bij het voorhoofd.



#### E. Klopbewegingen

Als bij het bescapen van een piano, wordt de huid gemasseerd door met de vingertoppen zachtjes op de hoofdhuid te kloppen.



## F. Knijpbewegingen

Knijp zachtjes in de hoofdhuid met duim en wijsvinger. Het is niet de bedoeling om te knijpen als een nijptang, maar als een platbektang. Begin aan de zijkanten van het hoofd en werk naar het midden toe. Vervolgens vanuit de nek naar het voorhoofd. Er treedt rek op in de huid en in het onderliggende weefsel. De vochtcirculatie tussen de weefsels kan met deze massagetechniek worden verhoogd.



### 4.1 Wel of niet wassen van het haar?

Bij een hoofdhuidmassage wordt talgvet van de hoofdhuid over de haren verdeeld. Vanwege dit vet en eventueel gebruikte oliën kan het prettig zijn om het haar te wassen. De shampoo en conditioner kunnen in gemasseerd worden tijdens een natte massage. Hierbij kunnen dezelfde technieken worden toegepast als bij een droge massage.

## 5. Hulpmiddelen

Als aanvulling op masseren met de handen kan een aantal hulpmiddelen worden gebruikt.

- Speciale massage oliën voor het haar

Een haarmassage olie vergemakkelijkt de massage doordat de vingers soepeler door de haardos kunnen masseren. Wanneer de consument Europees haar heeft, kan beter geen olie worden gebruikt omdat dit tijdens het wassen niet goed uit te spoelen is. In dat geval kan beter gebruik worden gemaakt van een haarcrème op basis van een olie-water emulsie.

Aan veel massage oliën worden medicinale werkingen toegeschreven. Hiervoor bestaat echter geen wetenschappelijk bewijs. Wel is bekend dat oliën goed zijn voor de haarconditie. Olie heeft ongeveer hetzelfde effect als talg dat uit het haarzakje komt. De haar wordt soepeler en veerkrachtiger. Het verschil tussen het gebruik van bijvoorbeeld olijfolie, kokosolie en etherische oliën is nooit wetenschappelijk aangetoond.

- Stoom

Stoom geeft een behaaglijk, ontspannen gevoel van loomheid. Het kan bepaalde bestanddelen uit de oliën dieper in het haar laten intrekken. Maar let op! De stoombron mag niet te dicht op de haren en hoofdhuid staan, omdat deze door de hitte kunnen worden beschadigd.

- Massageborstels

Door de trillende bewegingen van de borstel wordt het masseren van de hoofdhuid minder inspannend voor de handen.

- Omgeving

Het rustgevende gevoel van een hoofdhuidmassage kan worden versterkt door in een masserende stoel of bubbelbad plaats te nemen. Maar ook in een regulier bad kan het ondergaan van een hoofdhuidmassage een plezierige ervaring zijn.

## 5. Voor wie is een hoofdhuidmassage ongeschikt?

Wanneer er sprake is van een hoofdhuid met wondjes of een zeer gevoelige hoofdhuid, wordt het afgeraden om de hoofdhuid te masseren. Dit geldt eveneens voor mensen die lijden aan een haarziekte. Mensen met zeer broos haar kunnen beter geen hoofdhuidmassage ondergaan. De haren zouden kunnen afbreken.

### Wist je dit...?

- Masseer altijd met de vingertoppen of met de vlakke hand. Krabben is uit den boze, dit kan wondjes veroorzaken.
- Bij een slechte, te ruwe hoofdhuidmassage kan er door trichorrhexis nodosa een massage-alopecia ontstaan.
- Door een slechte, te ruwe hoofdhuidmassage kan er een traumatische haaruitval ontstaan.
- Wanneer iemand lijdt aan de aandoening Trichorrhexis nodosa is een haarmassage niet aan te raden. Trichorrhexis nodosa is een aandoening van de haren waarbij zich kleine knobbeltjes vormen. Op de plek van deze knobbeltjes breken de haren gemakkelijk af.
- Het is belangrijk dat degene die gemasseerd wordt, zich volledig kan ontspannen. Verlies dus nooit het contact tussen de handen en het hoofd. Wanneer slechts een hand masseert, bevindt de andere hand zich (stijf en plat) tegen het voorhoofd. Zorg verder voor een ontspannen atmosfeer door middel van bijvoorbeeld zacht licht en rustige muziek.