

Massage als mystiek ritueel

Naast 'La Dama Bianca' had Fausto Coppi nog een geheim wapen: zijn magische, blinde masseur Cavanna. De altijd met een zonnebril en witte stok lopende man was door een verwaarloosde syfilis vrijwel blind geworden maar kon in enkele tellen aan de beenspieren van Coppi voelen hoe het met de vorm stond. Zijn soms door veel toeschouwers bijgewoonde massage van Coppi werd door Martin Ros omschreven als een mystiek ritueel.¹

Masseurs annex verzorgers spelen in de historie van de wielersport een belangrijke maar niet onomstreden rol. Dit laatste heeft doorgaans te maken met bepaalde aspecten van de 'verzorging' om het maar eufemistisch te zeggen. De eerste hoofdtaak, het masseren van de renners, is door de jaren heen veel minder omstreden geweest. Vrijwel alle renners waarderen de massage als rustpunt na een inspannende dag. Masseurs zijn daarom populair. Ze hebben meestal langdurige verbintenissen met wielerploegen of met individuele renners. Ook uit de fysiotherapie en haptonomie is bekend dat deze vorm van fysiek contact leidt tot een sfeer waarin privé-ontboezemingen of vertrouwelijkheden gemakkelijk worden uitgewisseld. Dit versterkt de band tussen renner en masseur. Raymond de Meester – jarenlang masseur en verzorger van onder andere Leontien van Moorsel – vertrouwde me eens toe dat hij weleens zo in het gesprek was opgegaan dat noch hij noch Leontien in de gaten had dat hij niet beide benen had verzorgd maar twee keer achter elkaar hetzelfde been had gemasseerd.

Massage mag dan zeer gewaardeerd worden maar werkt het ook? Wordt de beoogde functie zoals snellere afvoer van afbraakproducten uit de spieren (met name melkzuur) en mede daardoor sneller 'herstel' ook bereikt? Daarover bestaat nog wel twijfel, zo blijkt bijvoorbeeld uit een Schots onderzoek.² In dit onderzoek heeft men bij negen proefpersonen het effect van een grondige, minimaal twintig minuten durende, beenmassage vergeleken met gewone rust in een liggende houding zonder massage. Daarvoor deden alle proefpersonen een trainingssessie op twee verschillende dagen. De dagen ervoor hadden ze hetzelfde dieet en activiteitsniveau. Na een warming-up moesten ze tijdens de trainingssessie een herhaald programma uitvoeren van kortdurende intensieve belastingen op de fietsergometer. Na een korte herstelperiode kregen ze tijdens de ene trainingsdag een massage en tijdens de andere trainingsdag geen massage maar gewoon rust. Daarna volgde een tweede warming-up en nog een korte inspanningstest. Voor en na de sessies hebben de onderzoekers op beide dagen hartfrequentie, maximaal en gemiddeld inspanningsvermogen, melkzuurconcentratie in het bloed en het (subjectief) gevoel van vermoeidheid gemeten. Ze vonden voor de objectieve maten (verloop van hartfrequentie, vermogen en ook melkzuurconcentratie) geen enkel verschil tussen de dagen met en zonder massage. Wel was er een klein verschil in het gevoel van vermoeidheid ten gunste van de dagen met massage. Voorwaar dus geen indrukwekkend effect! Er moet wel bijgezegd wor-



Foto: Shutterstock/jkltan

den dat het hier om kortdurende belasting ging en dat is dus niet helemaal vergelijkbaar met langer durende wielervedstrijden, maar toch.

Ach, misschien is het rustgevendende weldadige effect van een goede massage op zichzelf ook wel genoeg. De Cavanna's van deze tijd hoeven nog niet te wanhopen en anders kunnen wellicht ook de meisjes van Sauna Diana – de sponsor (uit de 'relax-industrie') van de bekende Zundertse amateurwielclub en tevens eigenaar van de tourbus van de vroegere TVM-profploeg – worden ingezet. Nog steeds een ritueel, een stuk minder mystiek.

Dokter von Trapp

1 Ros M. Fausto Coppi, een heldenleven. Nederlandse Sportbibliotheek 4. Amsterdam: Thomas Rap, 1994.

2 Robertson A, Watt JM, Galloway SD. Effects of leg massage on recovery from high intensity cycling exercise. Br J Sports Med 2004;38:173-6.