

# MASSAGE TIPS & TECHNIEKEN: SIMPELE TRUCJES DIE VERRASSEND GOED WERKEN



## Een handige reminder

Ondertussen ben je een volleerd masseur en heb je een goed lopende praktijk. Of ben je juist die startende masseuse die net haar eerste les heeft gehad? Het is toch altijd fijn om nog even op de basis gewezen te worden. Vanuit deze basis is de start van een massage altijd prettig voor zowel de therapeut als voor de cliënt.

In deze handige massagetips:

- gereed maken
- planning
- basis massagetechnieken

---

## Tips voor een goed begin van je massage

Hoe maak je van je massage een succes?

### ✓ Zorg voor de juiste sfeer

Zorg ervoor dat er een aangename temperatuur is in je behandelkamer. Wanneer deze te koud is wordt ontspannen voor je cliënt lastig. Is de temperatuur te warm kan dit ook ongemakkelijk zijn en zorgen voor een klamme huid. Zeker als je ook nog eens door middel van je strijkingen en knedingen de temperatuur gaat beïnvloeden.

Om in een relaxte sfeer te komen kan je er voor kiezen om rustig muziek te spelen. Dit helpt je cliënt ontspannen.

## ✓ Gebruik niet te veel olie, en giet dit niet direct op je cliënt.

Masseren is niet olieworstelen. Een te veel aan olie maakt een kliederboel. Hierdoor is het lastig goed grip te krijgen waardoor een deel van je uitgeoefende druk verloren gaat. Wanneer je cliënt meer lichaamshaar heeft zal je wat meer tussenstof nodig hebben, maar altijd minder dan je denkt.

En in plaats van de olie direct op de huid van je cliënt te gieten, probeer deze eerst tussen je handen warm te wrijven. Vervolgens kan je dan met intimiderende druk de olie met beide handen verdelen over het lichaam.

Welke olie te gebruiken: Er zijn zeer veel oliën op de markt. Als het slechts om tussenstof gaat kan een simpele olie voldoen. Maar als je je cliënt een ervaring wil meegeven zal je eerder denken aan een huidverzorgende olie met een fijne geur. Men zal hier na de behandeling nog lang van nagenieten. Bij thuiskomst zal je cliënt ook van zijn of haar partner complimenten krijgen voor de geur die men bij zich draagt. Dit alles helpt mee aan de beleving. Vergeet nooit hoe belangrijk dit is voor je naam als praktijk!

## ✓ Geef geen massage op een te zachte ondergrond.

Een massage op een te zacht ondergrond heeft een aantal negatieve uitwerkingen:

1. **De masseur kan zelf niet goed grip zetten.** Je kan zelf geen goede positie innemen om op een comfortabele manier je massage te geven. Dit zie je vaak bij traditioneel Thaise massages waar het matras te dik van is.
2. **De houding die je cliënt moet innemen is soms belastend.** Een te zacht oppervlak zorgt ervoor dat de wervelkolom van je cliënt soms overbelast wordt. Denk hierbij aan een hoge rugmassage waarbij de nek door de beweging naar extensie gedrukt wordt.
3. **Is minder effectief.** Het uitoefen van gerichte pressie is lastig omdat je wegzakt in de ondergrond.

Vanzelfsprekend is een massagetafel ideaal, maar bij sommige vormen van massagetherapie is een matras beter op zijn plaats. Hou dan rekening met de bovenstaande aspecten.

---



# Planning

Hoe geef je structuur en vloeiende opbouw bij een uitvoer van je massagetechnieken?

## ✓ Kijk elkaar niet direct aan bij de start van de massage

Begin je massage met de gezichten van elkaar af. Dit betekent op de buik. Dit zorgt ervoor dat de cliënt kan wennen aan je stem en je handen. Je cliënt zal de ogen sluiten en dit helpt bij een verdere ontspanning.

## ✓ Begin van groot naar klein

Masseer eerst de grote spieren en lichaamsdelen (rug en bovenbenen), ga dan door naar de kleine delen (nek, kuiten arm, handen en voeten).

## ✓ Vergeet de ledematen niet

Veelal ligt de nadruk op de schouders, rug en benen. Natuurlijk helpen deze voor een ontspannen gevoel. Maar juist de onderarmen en handen en de onderbenen en voeten zorgen voor de ware ontspanning van je cliënt. Het zijn dankbare onderdelen die snel vergeten worden.

Zorg voor de juiste druk: Wanneer je de ledematen masseert, zorg dan voor de juiste druk wanneer je naar het centrum van het lichaam drukt en laat deze meer los wanneer je beweging richt de hand en voeten gaan. Dit helpt de lichaamsvloeistoffen terug richting het hart te voeren.

## ✓ Probeer deze volgorde van technieken aan te houden

Dit is een simpele manier om een volgorde aan te brengen in je massage. Zo zal elke massage van je er ongeveer het zelfde uitzien en herkenbaar zijn voor je cliënten. Het herkennen van jouw manier van masseren is weer belangrijk voor je praktijk. Het geeft jouw praktijk zijn karakter. Hiernaast geeft het rust aan jou als masseur omdat je niet te veel meer hoeft na te denken over opvolgende technieken.

Neem 2 of 3 grepen van de volgende basis technieken om vervolgens over te gaan naar de volgende.

1. **Effleurage (Strijkingen)**
  - Twee handen, dan ondersteuning van één hand, als warming up.
2. **Petrissage (Knedingen)**
  - Op een ritmische alternerende manier de spier uitdrukken tussen beide handen.
3. **Frictie**
  - Druk doormiddel van ondersteunende vinger, duim of onderarm.
4. **Compressie (Diepe druk)**
  - Statische duim, knokkel of elleboog voor knopen in de spier.
5. **Tapotement (Kloppen)**
  - Losjes met de pols, open vuist kloppen over de spieren.
6. **Vibratie en schudden**
  - Vibreer met je handen het weefsel. Laat het weefsel los en pak een arm of been op. Schud deze dan tot de spieren mee schudden en dus ontspannen zijn.
7. **Effleurage opnieuw**
  - Gebruik de effleurage waarmee je begonnen bent als cool-down van je therapie

## ✓ Drie keer maakt een eenheid

Steeds de zelfde massagetechnieken gebruiken wordt saai. Voor zowel de therapeut als voor de cliënt. Dus herhaal iedere techniek drie keer, vanuit drie verschillende hoeken wanneer dit mogelijk is, en ga weer door met de volgende. Als voorbeeld: bal je vuisten samen en rol deze over het bovenbeen van onder naar boven drie keer. Vervolgens aan de binnenkant, in het midden en aan de buitenzijde. Herhaal deze cyclus drie keer.



---

# Techniek

Hoe geeft je de impressie van een fluwelen aanraking en niet van een grijpgrage klauw?

## ✓ Houdt steeds contact

Wanneer je iemand een massage geeft, probeer dan steeds in contact te blijven met het lichaam van je cliënt. Je hoeft niet steeds druk te geven, een kleine aanraking is al voldoende. Deze continue aanraking zorgt voor rust. Je cliënt weet waar je bent en 'schrikt' niet steeds van aanrakingen op steeds verschillende punten.

## ✓ Ga niet te vlug

Hoe dieper de massage, hoe rustiger je hem moet bewegen.

**Hou soms even halt:** als je een verharding in een spier vindt (knoop) hou hier dan even (15-30 seconden) wat druk met je duim of knokkel op voor door te gaan. In deze tijd kan je er ook even wat overheen glijden. Het voelt goed aan en zorgt ervoor dat de knoop verdwijnt.

## ✓ Verrek zelf niet je rug bij het geven van een massage

Zorg goed voor je eigen uitgangshouding bij het geven van een massage. Zorg voor een goede wijde stans (schredestand). Zorg ervoor dat je voeten niet naast elkaar staan en je over je cliënt heen gebogen staat. Zo belast je veel te veel je rug. Belangrijk hierin is dat de behandelafel de hoogte heeft die afgestemd staat op jouw lichaamslengte.



## ✓ Buig je armen niet te veel

Hou de armen licht gebogen bij het masseren. De armen te veel gestrekt houden geeft een overbelasting op de pols en elleboog. Laat het gewicht van je lichaam het werk doen en niet de kracht van je armen.

## ✓ Niet te veel met je vingers werken

Voor velen van ons die nog niet heel veel masseren is het gebruikelijk om veel met de vingers te drukken voor op de schouders is altijd een mooi voorbeeld. Het voelt goed maar:

- **Het is erg belastend.** Als snel krijgen je onderarm en vingers en branderig en moe gevoel.
- **Andere punten van je lichaam voelen beter!** Bijvoorbeeld je knokkels of elleboog. Hier kan je goed druk mee zetten.

## ✓ Wees slim en gebruik je knokkels

Door je vuist te gebruiken kan je beter druk geven op bepaalde punten. Hierdoor kan je dieper het weefsel in. Je kan je vingers en knokkels gebruiken voor deze technieken.

Enkele basis technieken met de knokkels zijn:

- **ApenHand:** Buig je pols en gebruik de achterkant van je handen en eerste knokkels for een niet te harde massage.
- **Cat Walk:** Met je hand op een klauwachtige houding, gebruik je knokkels die het dichtsbij het tipje van je vinger gelegen zijn om ritmisch 1 voor 1 in het weefsel te drukken.
- **Knokkelloop:** Met een losse pols lopende over de rug, bovenbeen, onderbeen en zolen van de voet weer terug naar boven.

**Vergeet niet je onderarm, elleboog en voeten te gebruiken!** Gebruik het bot in je onderarm (ulna) voor stijkbewegingen over de spieren. De spieren rond de ronde armen en benen zijn hier goed voor geschikt. Je kan makkelijk doceren met druk door harder of zachter op de onderarm te leunen.

## ✓ Gebruik meer druk gedurende de massage

Voor meer druk, meer controle en minder eigen belasting, masseer dan met 1 hand en gebruik de ander om kracht te geven op de masserende hand

Dit kan je ook met je vingers doen. Bij voorbeeld als je je wijsvinger langs de wervelkolom haalt, kan deze ondersteund worden voor er met de andere hand op te drukken. Hierdoor kan je het weefsel goed uitdrukken tussen de vinger en de achterliggende wervels.

## ✓ Maak geen karateslagen!

Hou de pols en handen lichtjes gebogen en ontspannen. Met name kloppen dient op een ontspannen manier te gebeuren. Wanneer dit door de therapeut ontspannen gebeurt, ontvangt de cliënt deze ook ontspannen. Wanneer het kloppen te hard gaat, bouwt zich bij de cliënt een afweerspanning op (defence musculair) en is al je werk voor niets geweest.

Gebruik deze basistechnieken in je praktijk. Voor de gevorderde masseur; denk er eens over na en kijk eens of je ze nog steeds toepast. Je praktijk een eigen karakter (lees; jouw behandeltechniek) is belangrijk. Een Unique selling point. Hier gaan jouw cliënten straks voor (terug)komen. We zullen hier in een de komende tijd dieper op ingaan. Te starten met de netwerkbijeenkomst 'Ondernemen in de praktijk' met Jaco de Wolf als spreker.

Ook is het voor ons aller belang om onze community te laten groeien. Ben jij al lid van het **Masseurs Netwerk Nederland**? Of weet jij collegae die hier nog niet bij aangesloten zijn? Maakt ze attent hierop. We zijn druk bezig om het belang van de masseur bij de instanties aandacht te geven. Dit kan alleen met jullie steun.

[www.masseursnetwerk.nl](http://www.masseursnetwerk.nl)

