

# Kopos

## Handboek Ontspanningsmassage

# Uitleg over de massage

## *1.1. De geschiedenis van massage*

Massage is zo oud als de mensheid.

Kijk maar naar het Arabische woord massa = (drukken), het Hebreeuwse woord maschesch = (tasten) of het Griekse woord massein = (kneden)

Deze drie woorden geven in principe aan wat we tegenwoordig onder masseren verstaan.

Het woord massage zoals het nu gebruikt wordt, is door de Fransman Lepage (1813) in omloop gebracht.

De eerste vormen van massage komen uit China.

Ook Griekenland was al vroeg bekend met massages. Denk maar aan de luxe badhuizen. De Grieken gebruikten massage ook bij trauma en ziekte. De Griekse arts Hippocrates heeft hier veel over geschreven.

De Romeinen pasten ook massage toe. Dit deden ze bij gladiatorengevechten.

In die tijd kende men ook al de pré-actieve (voor de sportactiviteit) en een post-actieve massage (na een sportactiviteit)

Een pré-activiteitsmassage wordt gegeven om de spieren voor te bereiden op de komende sportinspanning, terwijl een post-activiteitsmassage wordt gegeven na de sportinspanning en dus een sederend (rustgevend / ontspannend) karakter heeft.

In Nederland is massage rond 1850 – 1900 bekend geworden door Dr. Johann Georg Mezger. Hij promoveerde in 1868 tot Doctor in de geneeskunde op het proefschrift “Behandeling van de distorsio pedis door middel van frictie”.

In de jaren die erop volgden heeft de massage zich verder ontwikkeld in Europa en Nederland.

## *1.2. Wat is massage*

Massage is het geven van mechanische prikkels op het lichaam, die kunnen leiden tot herstel van de evenwichtssituatie in het menselijk organisme.

De massages worden met handgrepen uitgevoerd op een ontspannen en ontbloot lichaamsdeel.

Masseren kan door (bijna) iedereen gedaan worden, indien het doel ontspanning of verlichting van pijn is.

Echter indien bij de cliënt onderstaande klachten / symptomen / aandoeningen worden gesignaleerd, NIET MASSEREN en deze cliënten altijd verwijzen naar een (huis)arts.

- *Als de massage pijn veroorzaakt.*
- *Waarneembare ongewone verschijnselen, zoals; spataderen, blauwe plekke of, bulten.*
- *Bij hemofilie patiënten.*
- *Bij koorts.*
- *Bij acute blessures. (roodheid, pijn, zwelling, warmte)*

Bij deze ziektes of symptomen kan de arts het best beslissen of massage veilig is.

### **1.3. De effecten van massage**

Allereerst is er de *mechanische* verklaring.

Door de massagetechniek op de huid ontstaat druk in de weefsels, bloedvaten en lymfestromen. Hierdoor ontstaat een stimulering van bloedcirculatie en lymfestromen.

De *reflectorische* verklaring gaat er van uit dat massage prikkels laat ontstaan in zenuwtakjes in de huid en spieren.

Deze prikkels gaan naar het verlengde merg en vanuit hier komt het signaal van vaatverwijding. Hierdoor ontstaat in het gebied dat gemasseerd wordt een betere doorbloeding. Hier komt bij dat weefsels onderling verbonden zijn via het zenuwstelsel. Een stoornis in een bepaald gebied heeft vaak een negatieve invloed op andere weefsels via zenuwbanen.

Een gewricht dat niet goed functioneert heeft bijvoorbeeld een negatieve invloed op spieren rondom het gewricht.

Bij massage ontstaat er naast een betere doorbloeding, reflexmatig ontspanning in diverse weefsels, pijnvermindering en een beter functioneren van de organen.

Dan is er ook nog een *chemisch-biologische* verklaring van massage.

Door massage komen diverse stofjes vrij, waaronder histamine, die vooral de doorbloeding stimuleren, maar ook ontstekingsremmend zijn en pijn dempend.

De *neurohormonale* verklaring gaat ervan uit dat bepaalde hormonen invloed hebben op pijn en op het algemene welbevinden (verminderen van stress, spanning, angst en minder stemmingswisselingen)

Het gaat hierbij om endorfines, serotonine en cortisol.

Cortisol is het stresshormoon en massage zorgt ervoor dat er minder wordt gemaakt door het lichaam.

In dit proces neemt de activiteit van het immuun systeem toe en er ontstaat een hogere weerstand tegen ziektes.

Massage stimuleert de productie van endorfines. Dit is de lichaamseigen pijnstillert.

Serotonine is als gelukshormoon betrokken bij stemming, slaap, emotie, seksuele activiteit en eetlust.

Het speelt een rol bij de verwerking van pijnprikkels.

Massage veroorzaakt een toename van serotonine.

Om de cellen van het weefsel bevindt zich vocht.

Dit weefsel bevat voeding en zuurstof die de cellen gebruiken om te leven en om hun functie uit te voeren.

Een spiercel moet kunnen samentrekken en een talgklier moet talg maken.

De bevoorrading van het weefselvocht vindt plaats vanuit de slagaderen. Deze vertakken zich uiteindelijk in haarvaten van waaruit vocht, voedingsstoffen en zuurstof worden uitgewisseld (geperst)

De cellen produceren op hun beurt ook afvalstoffen die zij dumpen in het weefselvocht. Via de lymfevaten en haarvaten die samenkomen in de aderen, wordt dit afgevoerd. Om de cel is dus een heel systeem aanwezig om voeding en zuurstof aan te voeren en afvalstoffen af te voeren.

Een betere doorbloeding zorgt voor meer aanvoer van voedingsstoffen en zuurstof. Ook wordt hierdoor de afvoer gestimuleerd.

Overtollig weefselvocht en afvalstoffen worden afgevoerd via lymfevaten en aderen.

Dit komt doordat massage het opnamevermogen van de lymfe- en bloedvaten stimuleert.

Ook geeft massage een prikkeling tot verbetering van de stofwisseling.

Het weefsel gaat hierdoor beter functioneren.

#### **1.4. *Massage in deze cursus***

Aanraking is de vergeten taal. Deze taal betekent voor elk nieuwgeboren kind een ervaring van plezier en onschuld, die voeding geeft aan lichaam en ziel. Iedereen kan deze vergeten taal leren door het geven van een ontspannen en genezende massage.

Als we respectvol en gevoelig zijn bij het aanraken van een ander, groeit het vertrouwen, waardoor een opening voor genezing ontstaat.

***“Aanraking is een taal die in vijf seconden meer kan overbrengen dan vijf minuten van zorgzaam gekozen bewoordingen”***

Als je zonder gedachten iets doet, afgestemd op de ander en ongehinderd door persoonlijke behoeftes je impulsen achterna gaat, kan het zijn dat er intuïtief datgene gedaan wordt wat nodig is.

Wie over goede massagetechnieken beschikt, kennis van het menselijk lichaam en lichaamstaal heeft, kan waarschijnlijk een technisch goede massage geven.

Kun je beiden combineren dan kan er iets ontstaan wat zowel intuïtief als massage is.

Aan het begin heb je bij het geven van massage theorie nodig en een bepaalde aanpak. Zo weet je wat je doet en dat je het ook goed doet.

Vakmanschap ontstaat door opleiding, veel doen en ervaren.

Met je intuïtie masseren is masseren vanuit je hart; “je hart door je handen laten stromen”

De gever luistert naar wat wordt ingegeven in het contact met degene die de massage ontvangt.

De handen worden gestuurd vanuit het hart, het centrum, de intuïtie, niet vanuit het hoofd.

Massage ontspant lichaam en geest. Stress en allerlei fysieke ongemakken kunnen erdoor verminderen. Massage koestert en zorgt voor een moment van rust en aandacht. Na een massage voel je je vrijer, lichter en weer een beetje nieuw.

Iedereen kan intuïtief aanraken en masseren, maar wil je goed leren masseren en vertrouwen krijgen in wat je doet, dan is het prettig om een goede basiskennis te hebben van massagetechnieken.

Deze leer je tijdens deze cursus.

Hou jij van aanraken en aangeraakt worden of wil je er meer over leren, dan is deze cursus wellicht iets voor jou.

Je leert een volledige ontspanningsmassage te geven met technieken vanuit de klassieke massage.

De insteek van de cursus is praktisch.

Er wordt veel geoefend en de theorie kijkt vanaf de achtergrond mee.

Tijdens de cursus, die zich kenmerkt door een ontspannen sfeer waarin je helemaal jezelf kunt zijn en je eigen grenzen kunt trekken, oefen je op elkaar.

Hierdoor ervaar je wat je zelf leert en bovendien ben je na het weekend ook nog eens lekker soepel en ontspannen.

Het is een fysiek langzame en intensieve massage. Je leert niet alleen zachte vormen van massage geven, maar ook diep in de spieren en weefsels te masseren en de gewrichten ontspannen.

Een cursusgroep bestaat uit maximaal 8 personen.

Hierdoor kunnen we niet alleen veel aandacht geven aan het oefenen en begeleiden van het masseren, maar ook aan de sfeer; rustig, verzorgd en respectvol.

In de les oefen je op massagetafels en wordt er geleerd in de juiste houding te masseren. Gedurende deze tweedaagse cursus kun je beleven wat er gebeurt bij een speelse manier van aanraken en aangeraakt worden.

### 3. Voorbereiding van de massage

#### 3.1. Algemene aanwijzingen

- Voor de massage:**
- > Zet alle benodigdheden klaar
  - > Zorg dat een goede werkhouding mogelijk is tijdens het masseren. Zorg dat de rug recht blijft en de benen door verplaatsing de krachten opvangen.
  - > Was de handen en zorg dat ze droog en warm zijn.
  - > Zorg voor een prettige omgeving. Aangename temperatuur en een veilige- en prettige omgeving. (niet voor het raam)
- Tijdens de massage:**
- > Let op de werkhouding. Een verdraaide kromme rug is een verzoek om rugproblemen.
  - > Na langdurige massage moet een persoon rustig overeind komen en eerst even rechtop zitten om duizeligheid te voorkomen.
- Na de massage:**
- > Blijf even naast de gemasseerde persoon staan als deze vanuit Zit in zit in staan houding gaat, i.v.m. mogelijke vermoeidheid of duizeligheid.
  - > Evalueer de massage

#### 3.2. Vraaggesprek (anamnese)

Voordat je gaat beginnen met de massage is het van belang te weten of je wel of niet gaat masseren, op welk deel van het lichaam je de meeste druk gaat leggen en/of je een activerende- dan wel een ontspannende massage gaat geven.

- A Wel of geen massage?
- B Behandeling door arts of medicijnen?
- C Waar ga je de massage geven?
- D Masseer je met harde, zachte- of gemiddelde druk?
- E Hoe lang ga je masseren?

### 3.2.1. Wel of geen massage?

Het besluit om al dan niet een massage te geven houdt direct verband met de uitwerking van een massage:

- Massage bevordert de bloeddoorstroming.
- Massage stimuleert het zenuwstelsel.
- Massage heeft een sederende (ontspannende) invloed.
- Massage zet aan tot stofwisseling.
- Massage heeft invloed op het lymfestelsel.

#### 3.2.1.1. Wel Masseren:

- > Na langdurige rust. Dit kan variëren van noodzakelijke bedrust tot het te lang in een houding moeten zitten op de werkplek.
- > Spierpijn door “gewone belasting”. Dit kan een dag na intensieve sport ontstaan of door een geheel ander gebruik van bepaalde spieren, zoals bij spierpijn na een verhuizing of een tuin ompitten.
- > Bij verhoogde spanning, zoals een drukke dag op het werk, een veranderde omgeving, familieomstandigheden, enz.

#### 3.2.1.2. Niet masseren:

- > Als het massage pijn oplevert.
- > Als er “ongewone” verschijnselen waarneembaar zijn, zoals: Kneuzingen, wonden, spataderen, bulten, vreemde vormen, ontsteking.
- > Bij ernstige vermoeidheid. Massage kost nog eens extra energie van bepaalde organen.
- > Bij hemofilie patiënten.
- > Bij koorts, temperatuursverhoging.
- > Op acute blessure. (zwellings of plotselinge pijn) Doorsturen naar de huisarts.

### 3.2.2. Behandeling door arts of medicijnen?

Staat je cliënt onder behandeling van een arts? De arts kan dan het best beslissen of massage veilig is.

Slikt de cliënt medicijnen met een gele sticker (welke je rijvaardigheid beïnvloeden); dan *zichter masseren, omdat de cliënt minder gevoelig is voor pijnprikkels.*

### **3.2.3. Waar ga je de massage geven?**

Masseer (vooral) op de plekken waar de cliënt de voorkeur aan geeft of last van heeft.

### **3.2.4. Masseer je met harde -, zachte- of gemiddelde druk?**

Afhankelijk of het een ontspannende of stimulerende massage is en waar de cliënt de voorkeur aan geeft.

Ook afhankelijk of de cliënt stevig gebouwd is of tenger/mager is.

### **3.2.5. Hoe lang ga je masseren?**

Algemene richtlijn: 20 minuten, inclusie de anamnese

## ***4.3. Waarneming***

Door waarneming van de houding van de persoon die je een massage gaat geven, kun je constateren waar zich onevenwichtigheden kunnen voordoen die tot fysieke klachten kunnen leiden.

## ***3.3. Uitgangshouding***

De uitgangshouding waarin de cliënt zit op de massagestoel, zorgt ervoor dat alle spieren in het lichaam van de cliënt optimaal ontspannen zijn.



## 4. Anatomie

Stoelmassage heeft als doel om problemen met spieren en gewrichten te voorkomen en te verhelpen.

Voordat je begint met de massage doe je eerst een anamnese.

In paragraaf 3.2 kun je zien welke dingen je wel of niet kunt oplossen met massage. Als je kijkt naar de houding van de cliënt, kun je zien welke spieren wellicht overbelast zijn.

Daarvoor is het belangrijk om iets te weten over de ligging en werking van de skeletspieren.

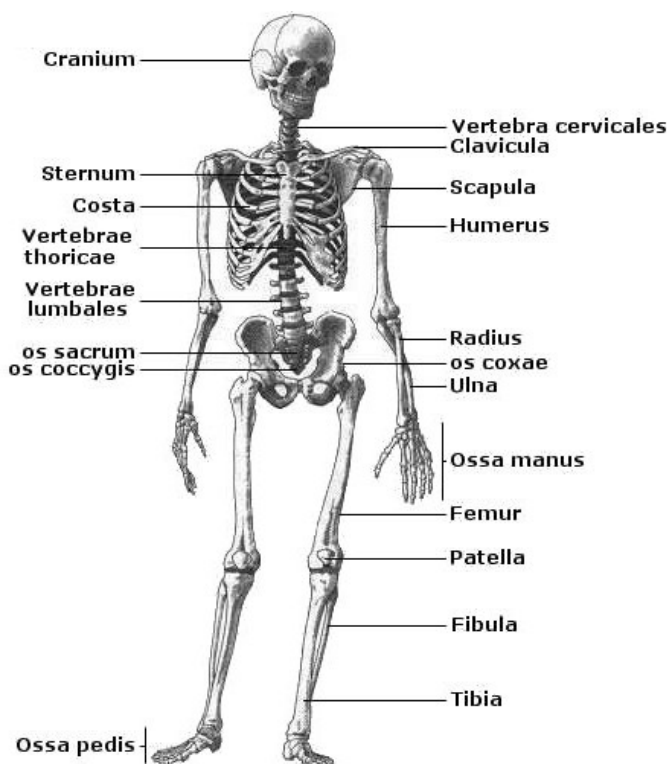
De spieren die gemasseerd worden, zijn aan de botten bevestigd.

Alle botten samen vormen het skelet.

### 4.1. Het skelet

De ruim 200 beenderen van het lichaam vormen samen het skelet. Het geraamte is te verdelen in de botten van het hoofd (schedel), de romp en de ledematen.

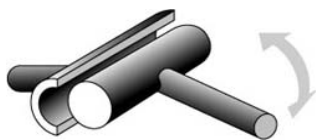
Clavicula	Sleutelbeen
Costa	Ribben
Cranium	Schedel
Femur	Dijbeen
Fibula	Kuitbeen
Humerus	Opperarmbeen
Os coccygis	Staartbeen
Os coxae	Heupbeen
Os sacrum	Heiligbeen
Ossa manus	Handbeentjes
Ossa pedis	Voetbeentjes
Patella	Knieschijf
Radius	Spaakbeen
Scapula	Schouderblad
Sternum	Borstbeen
Tibia	Scheenbeen
Ulna	Ellepijp
Vertebrae cervicales	Halswervels
Vertebrae lumbales	Lendewervels
Vertebrae thoricae	Borstwervels



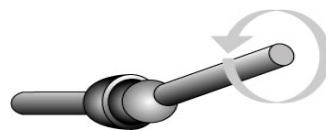
## 4.2. De Botten

De botten bestaan uit botweefsel dat hard, stevig en elastisch is. De stevigheid en elasticiteit van het botweefsel nemen met het ouder worden af, het wordt broos. Botten breken gemakkelijker bij oude dan bij jonge mensen. Kraakbeenweefsel is minder hard en stevig dan botweefsel. Het is elastisch en soepel. Kraakbeen wordt aangetroffen als bekleding van de gewrichtsvlakken, in de oorschelp, de neuspunt en tussen ribben en borstbeen. In de meeste botten bevindt zich beenmerg. Hierin worden bloedcellen aangemaakt.

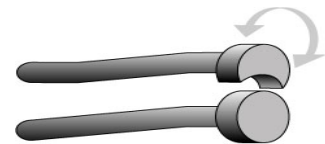
## 4.3. De gewrichten



scharniergewricht



kogelgewricht



rolgewricht

Bewegingen zijn mogelijk doordat de botten op sommige plaatsen ten opzichte van elkaar kunnen draaien of schuiven.

De beweeglijke verbindingen tussen twee botten heten **gewrichten**.

Bij een kogelgewricht (bijvoorbeeld het heupgewricht) kan de kogelronde kop naar alle richtingen bewegen in de ronde kom.

Bij een scharniergewricht (bijvoorbeeld het ellebooggewricht) zijn kop en kom langwerpig, zodat beweging slechts in een richting mogelijk is.

Bij een rolgewricht (bijvoorbeeld de onderarm) rolt het ene bot om het andere.



*Doorsnede van een gewricht (schematisch)*

Een gewricht is zo gevormd dat de uiteinden van de twee botten op elkaar passen. Aan het ene uiteinde zit de gewrichtskop, die in de gewrichtskom van het andere uiteinde past. Kop en kom zijn beiden met kraakbeenweefsel bedekt. Het kraakbeenweefsel zorgt ervoor dat de bewegingen zonder wrijving verlopen. De ruimte tussen de gewrichtskop en de gewrichtskom heet gewrichtsholte. Deze holte is gevuld met het gewrichtsslijm, dat als smeermiddel fungeert. Het gewrichtskapsel zit als een hoes om het hele gewricht. De botten worden bijeengehouden door de stevige gewrichtsbanden en de spieren. De gewrichtsbanden zorgen ervoor dat het gewricht niet te ver kan bewegen. De vorm van het gewricht bepaalt hoe de botten ten opzichte van elkaar kunnen bewegen.

#### ***4.4. De skeletspieren***

Er zijn 3 soorten spieren in ons lichaam:

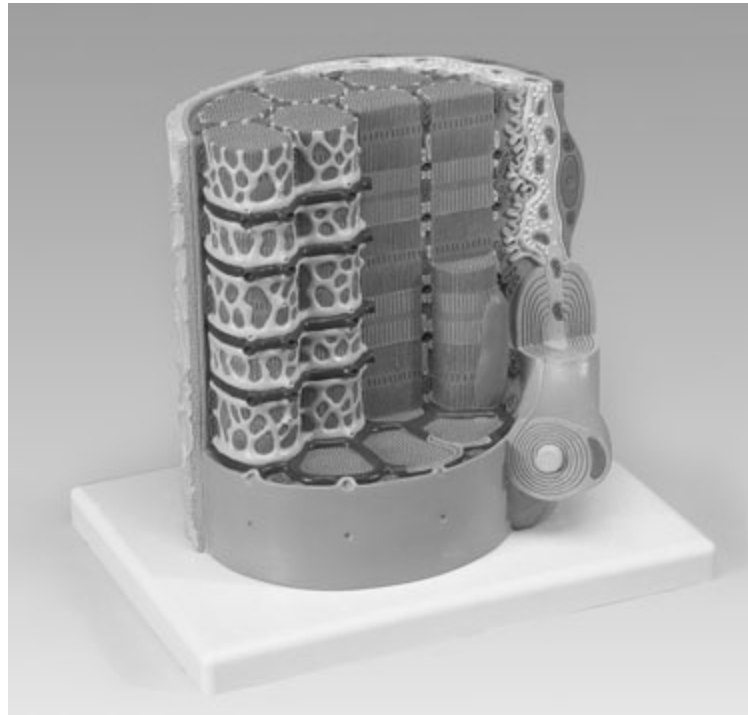
- 1 Hartspier. (zorgt dat het hart blijft kloppen)
- 2 Gladde spieren. (in de wanden van organen, zoals darmen)
- 3 Skeletspieren.

Alleen de skeletspieren kunnen we bewust bewegen. De andere twee werken automatisch (onbewust). Het skeletspierstelsel bestaat uit ongeveer 620 spieren. De skeletspieren zitten met pezen aan de botten vast. Met behulp van deze spieren kunnen de botten in de gewrichten ten opzichte van elkaar bewegen. De skeletspieren kunnen zich samentrekken en ontspannen.

*Spieren zijn met pezen aan het geraamte bevestigd. De meeste spieren zijn aan de ene kant aan een been/bot bevestigd dat niet beweegt en aan de andere kant aan een been/bot dat wel beweegt.*

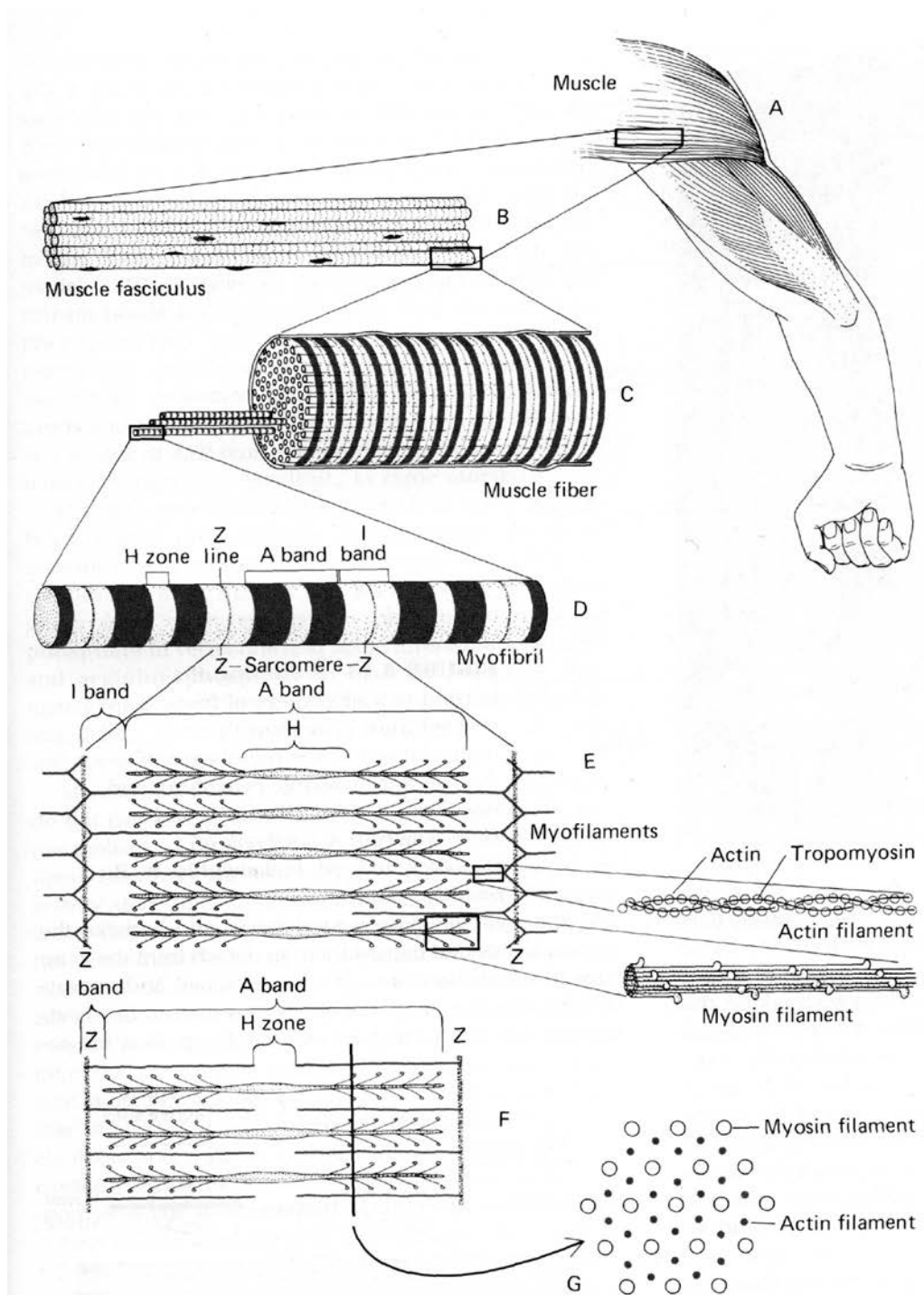
*Wanneer een spier samentrekt wordt een deel van het geraamte in die richting getrokken.*

*Spiereen zetten het lichaam in beweging door te trekken, niet door te duwen. Dat verklaart waarom veel bewegingen ontstaan door een spierenpaar dat afwisselend tegengestelde trekkrachten produceert.  
Elk deel van het paar bevindt zich aan een zijde van het gewricht, tussen de beenderen.*



Spiereen bestaan uit bundels lange cellen die spiervezels worden genoemd.

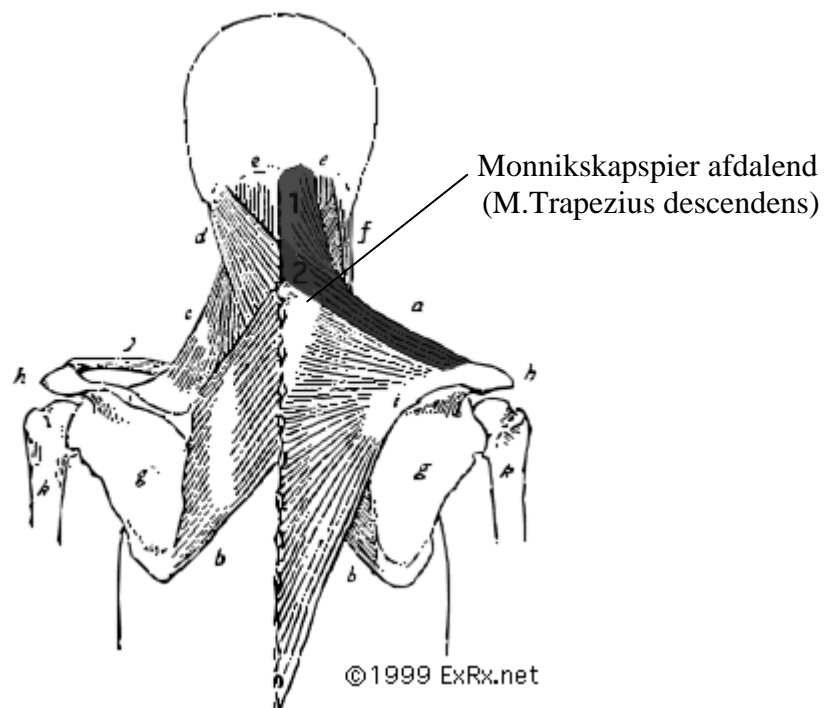
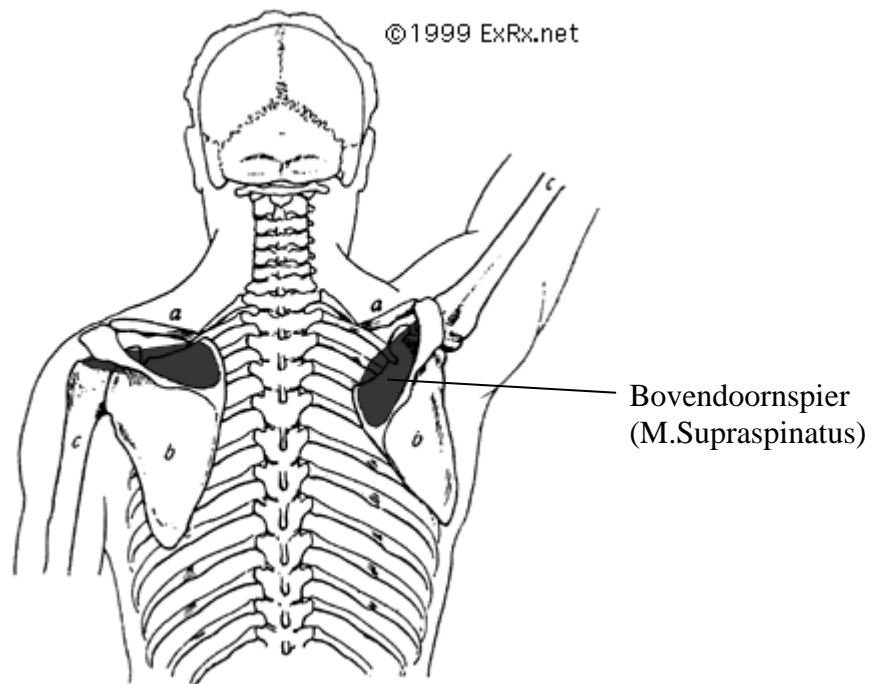
Elke spiervezel bevat een massa kleine draadjes of myofibrillen. Elk myofybril bestaat uit twee soorten eiwitten of proteïnen, actine en myosine, die de spier doen samentrekken.



De vezels van een skeletspier lopen parallel. De actine- en myosinedraadjes zijn gerangschikt in regelmatige blokken of sacromeren. Het patroon wordt over de hele lengte van de vezel herhaald. In een ontspannen spiervezel overlappen de myosine- en actinedraadjes elkaar. Bij een zenuwimpuls glijden de draadjes over elkaar. Het myofybril wordt korter en de spier trekt samen.

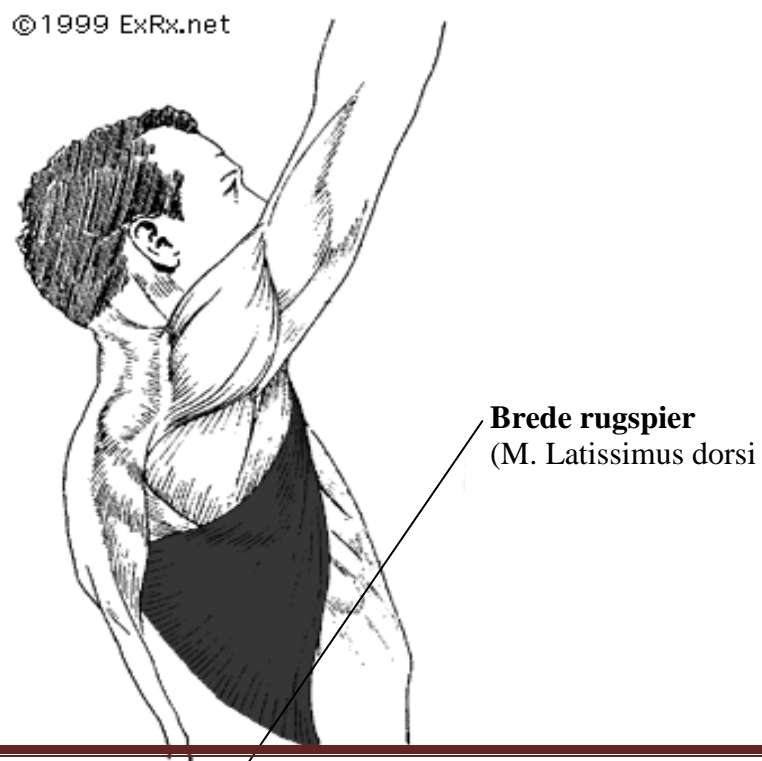
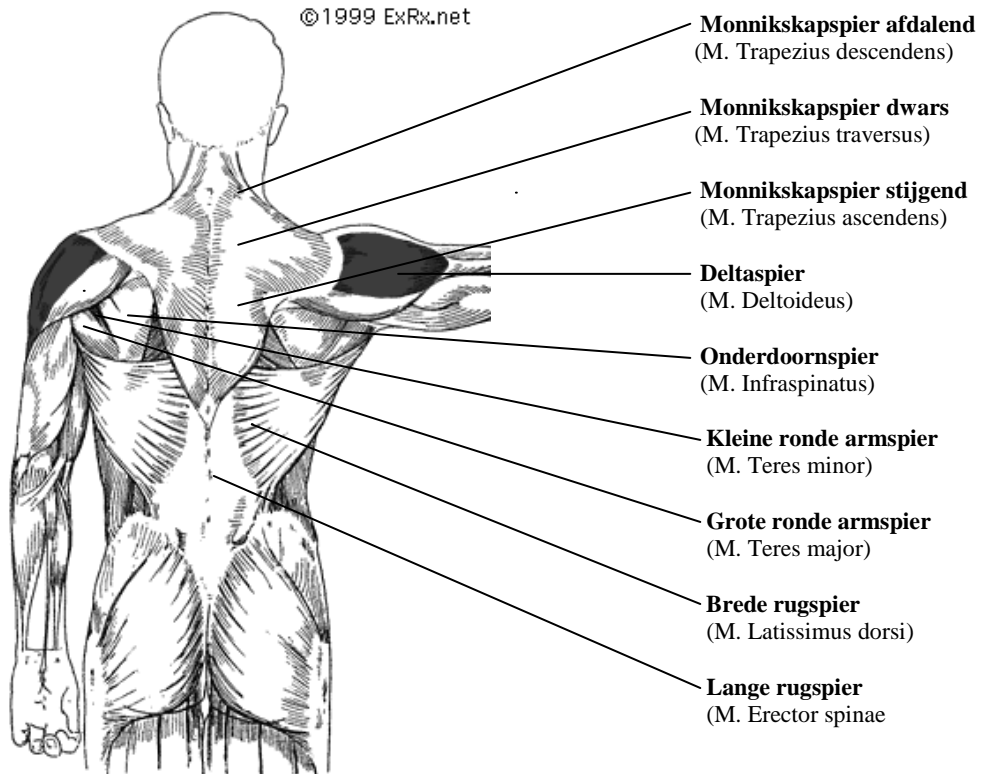
## 5. Massage

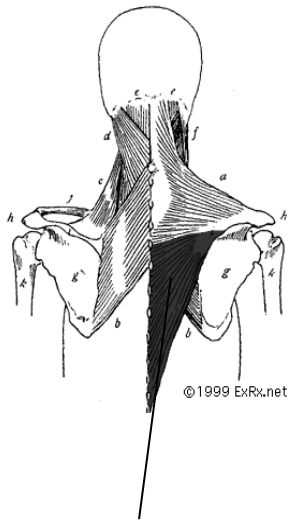
Spiere van de nek en schouders.



## 5.1. Spieren van de rug

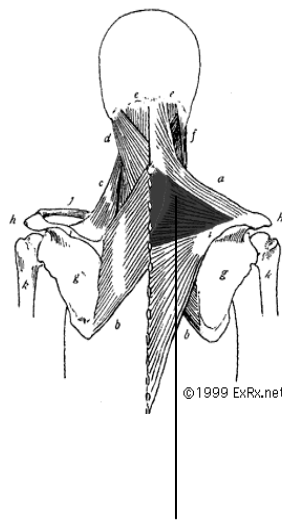
Spieren worden in het Nederlands benoemd, met daarbij aangegeven wat de latijnse benaming is. De letter M. aan het begin van een latijnse naam betekent Musculus (Spiergroep) en MM is musculi, meervoud.





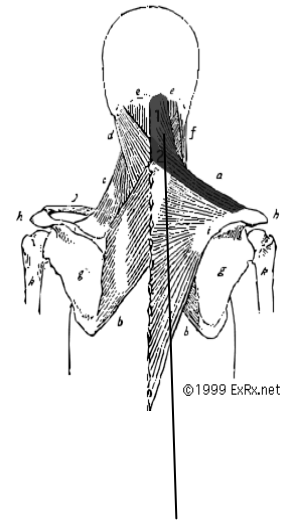
**Monnikskapspier  
stijgend**

(M. Trapezius ascendens)



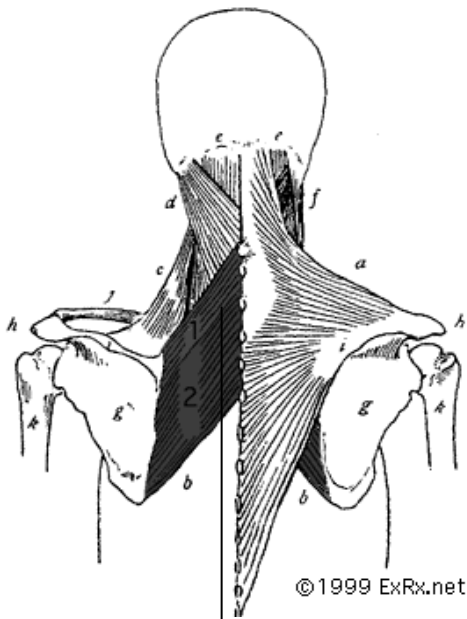
**Monnikskapspier  
dwars**

(M. Trapezius transversus)

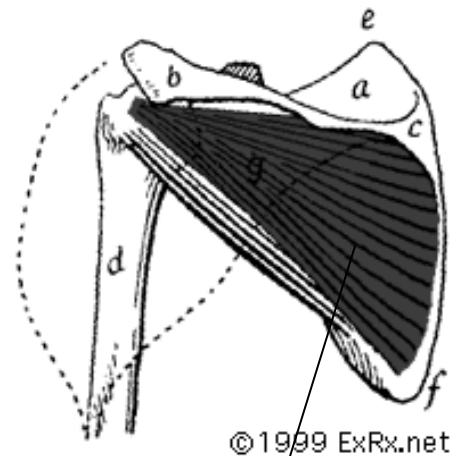


**Monnikskapspier  
afdalend**

(M. Trapezius descendens)



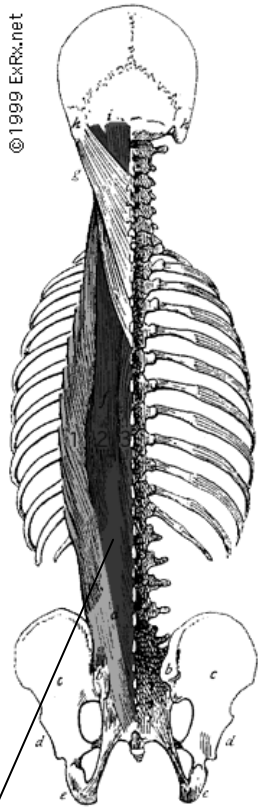
**Ruitvormige spier  
(M. Rhomboideus)**



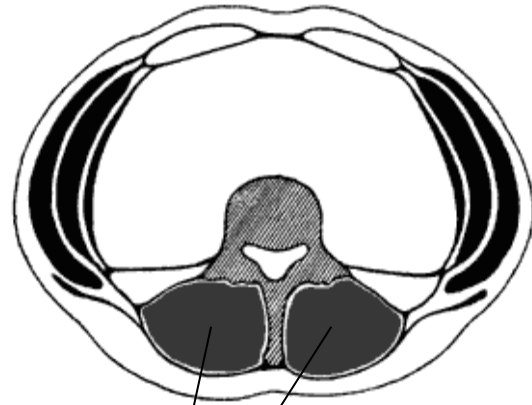
**Onderdoornspier  
(M. Infraspinatus)**



© 1999 ExRx.net



**Lange rugspieren**  
(M. Erector spinae)



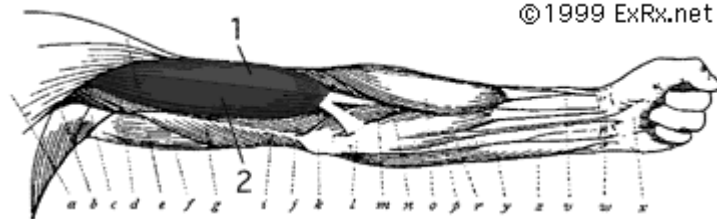
© 2007 ExRx.net

**Dwarsdoorsnede Lange rugspieren**  
(M. Erector spinae)

## 5.2. Spieren van de armen

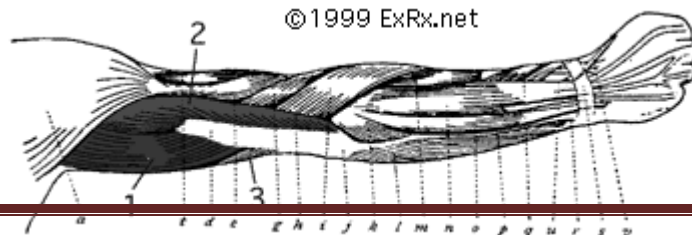
### Armbuiger (M.Biceps)

© 1999 ExRx.net



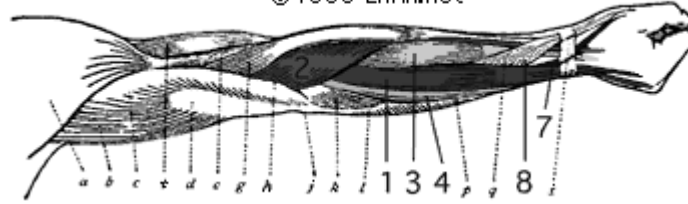
### Armstrekker (M.Triceps)

© 1999 ExRx.net



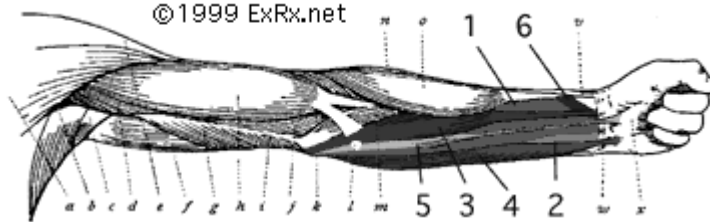
## Strekkers van de pols (Extensoren)

©1999 ExRx.net

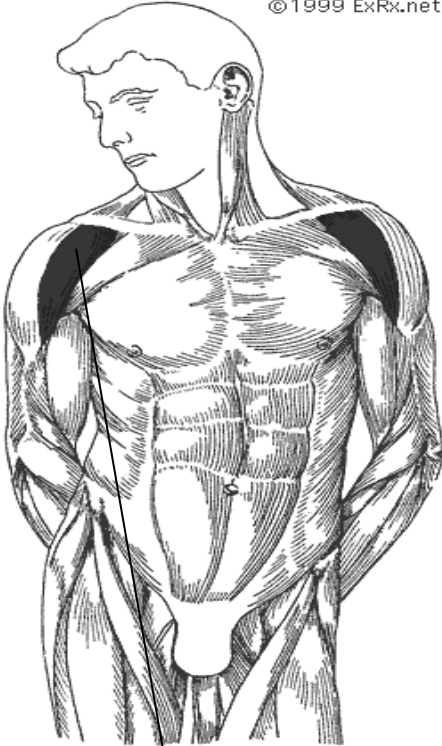


## Buigers van de pols (Flexoren)

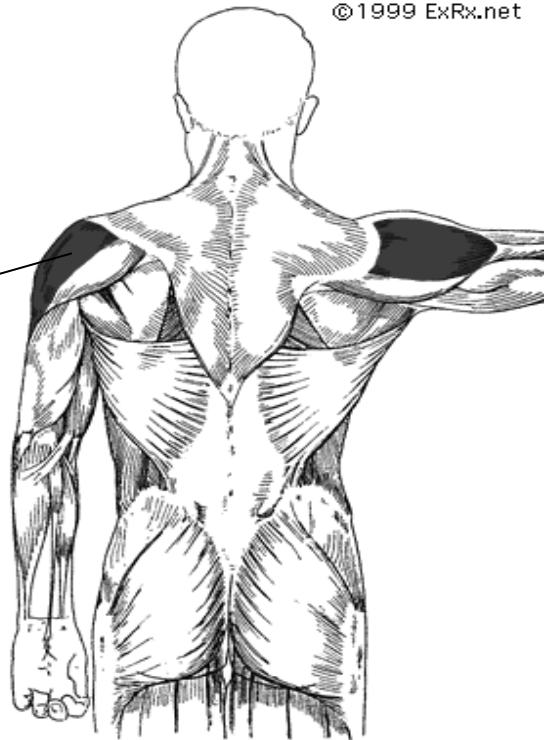
©1999 ExRx.net



©1999 ExRx.net



©1999 ExRx.net



**Deltaspier** (voorkant, buitenkant, achterkant)  
(M.Deltoideus)

©1999 ExRx.net

