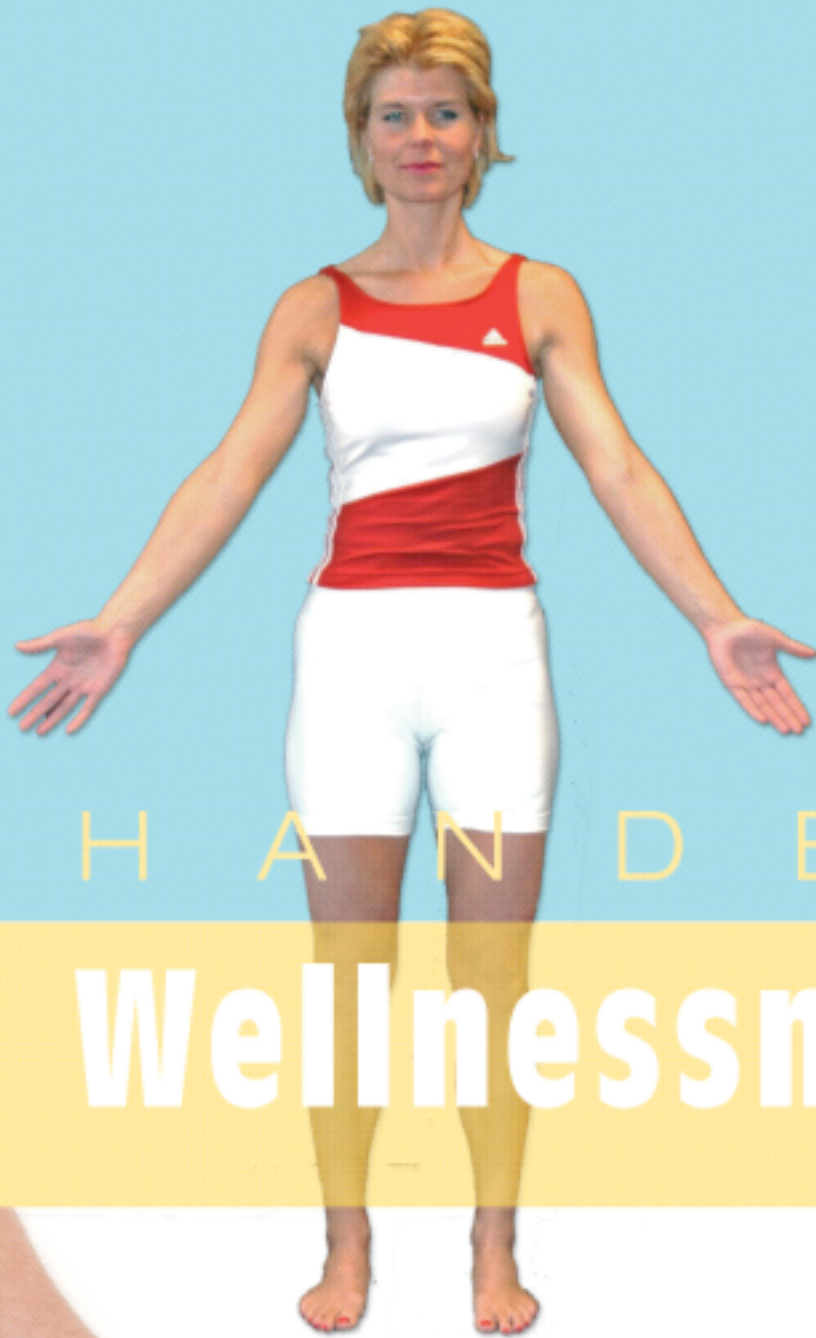


willem snellenberg



H A N D B O E K Wellnessmassage



- Preventie
- Gezonde lifestyle
- Wellness
- Massage
- Anatomie
- Fysiologie

DE VRIESEBORCH

Willem Snellenberg

Handboek Wellnessmassage

Taak, plaats en functie van de wellnessmasseur

Functieonderzoek

Preventie aandoeningen en blessures

Anatomie

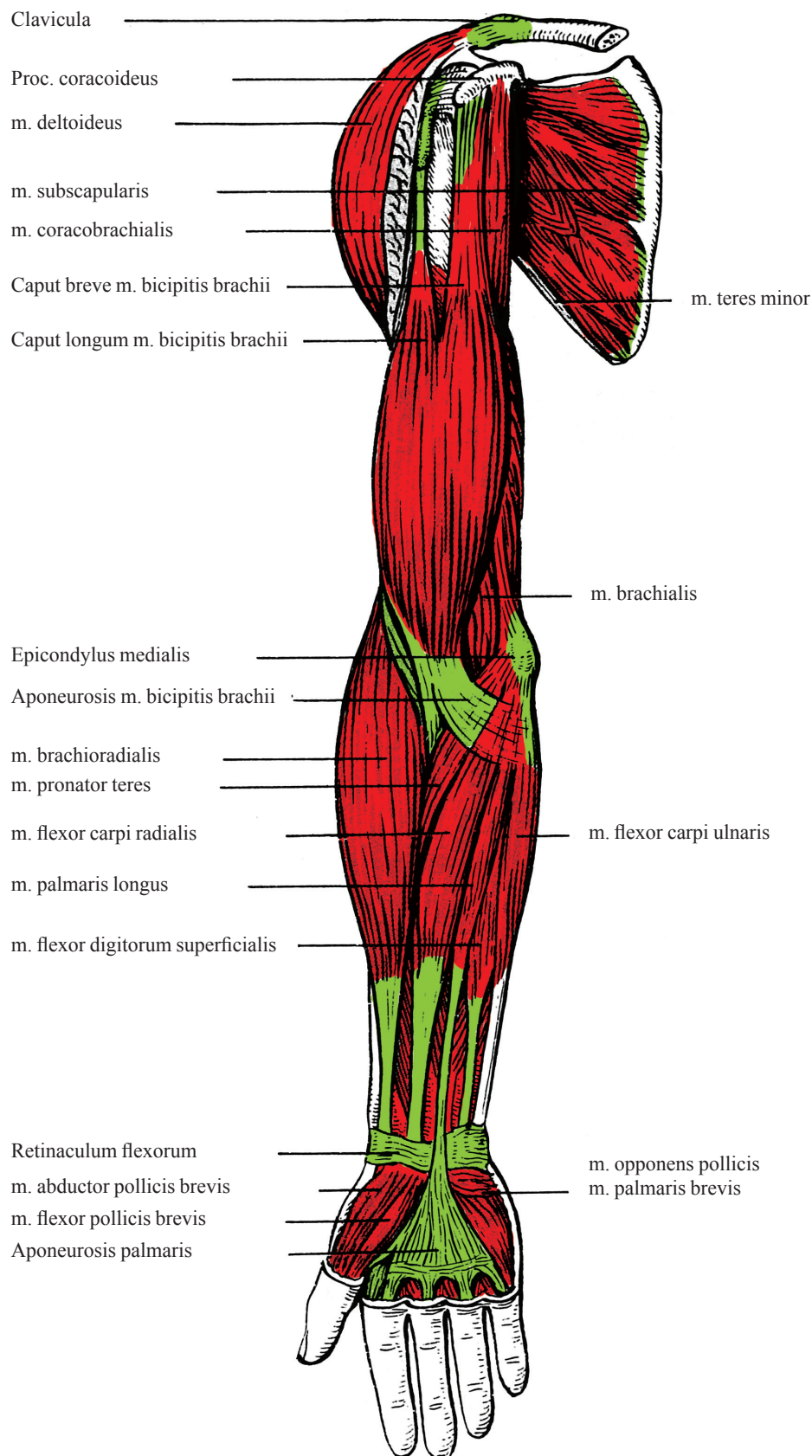
Fysiologie

Wellnessmassage

Specifiek gedeelte (per regio)

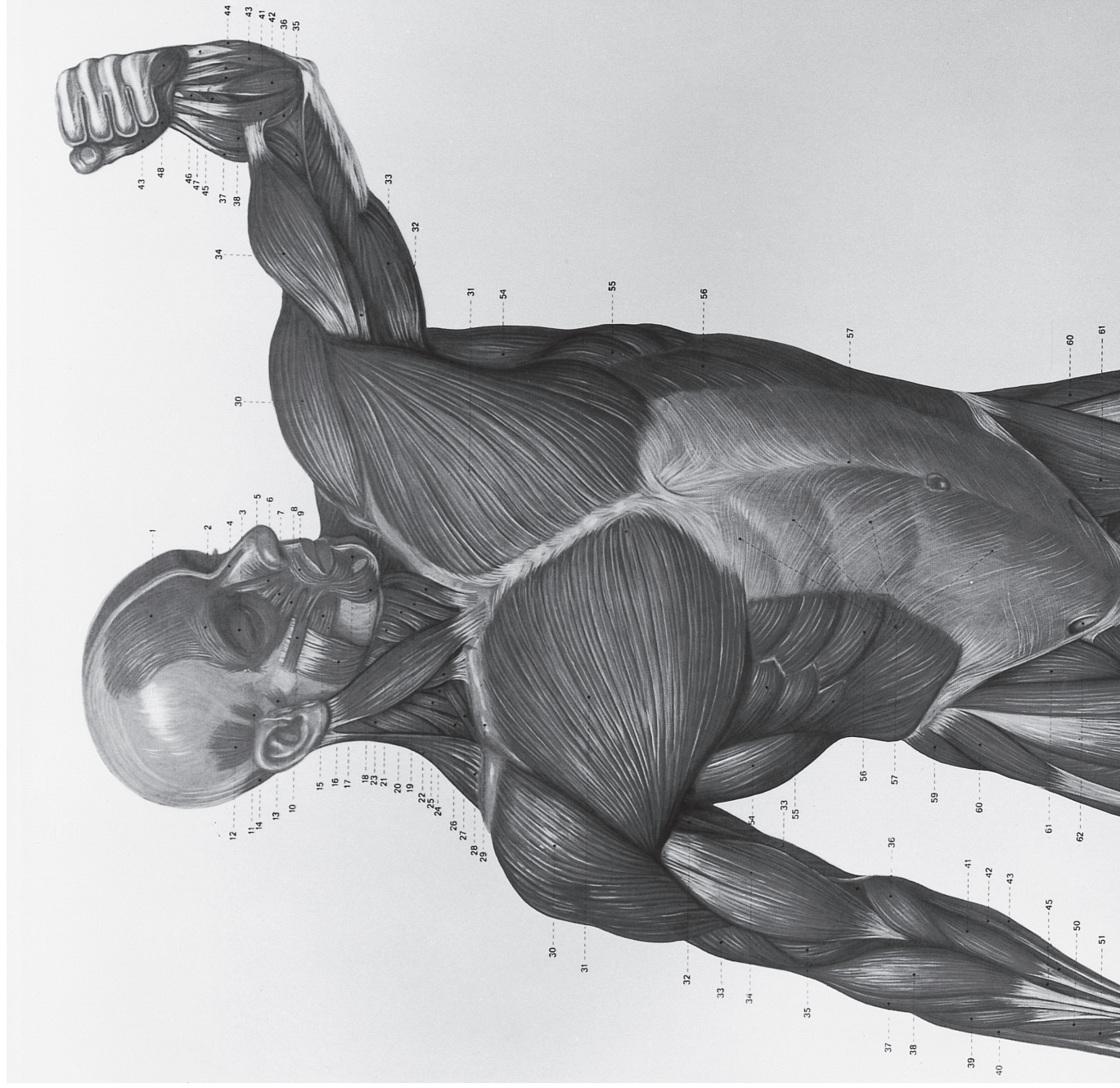
DE VRIESEBORCH

10.27.1 Het spierstelsel van de arm, pols en hand



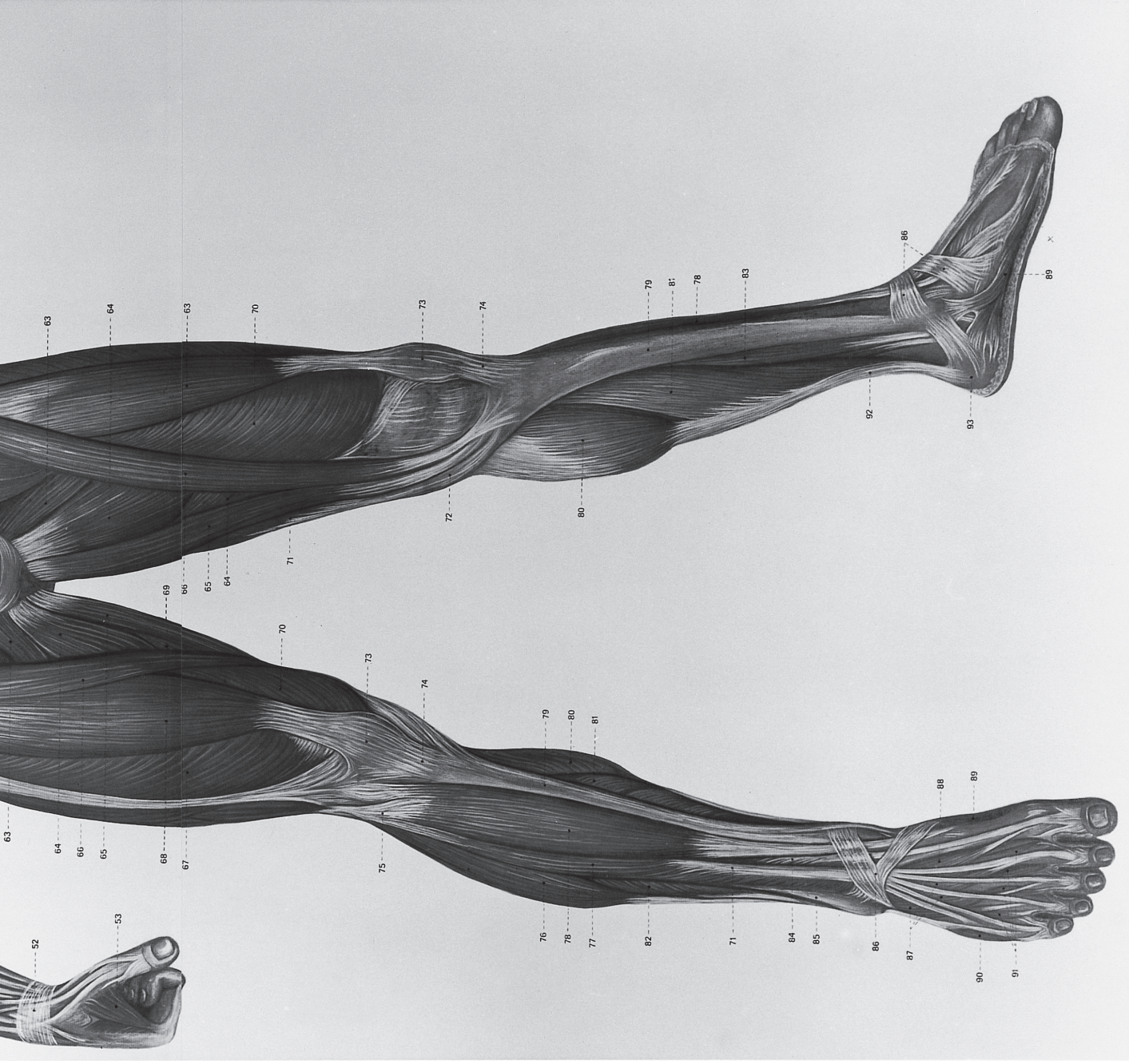
De oppervlakkige structuren aan de voorzijde

1. *m. occipitofrontalis (venter frontalis)*
Voorthoofdsspier
2. *m. orbicularis oculi*
Kringspier van het oog
3. *m. orbicularis oculi (pars palpebra-
lis)*
Kringspier van het oog
4. *m. procerus*
Neuswortelspier
5. *m. nasalis (pars transversa)*
Neusspier
6. *m. levator labii superioris alaque nasi*
Heffer van de bovenlip en de neus-
vleugel
7. *m. levator labii superioris*
Heffer van de bovenlip
8. *m. zygomaticus minor*
Kleine jukspier
9. *m. orbicularis oris*
Kringspier van de mond
10. *m. zygomaticus major*
Grote jukspier
11. *m. temporoparietalis*
Wandbeen-slaapbeenspier
12. *m. auricularis superior*
Bovenste oorspier
13. *m. auricularis anterior*
Voorste oorspier
14. *m. occipitofrontalis (venter
occipitalis)*
Achterhoofdsspier
15. *m. buccinator*
Trompetterspier
16. *m. masseter*
Kauwspier
17. *m. mentalis*
Kinspier
18. *m. depressor anguli oris*
Driehoekige spier
19. *m. sternohyoideus*
Borstbeen-tongbeenspier
20. *m. omohyoideus*
Schouder-tongbeenspier
21. *m. thyrohyoideus*
Schild-tongbeenspier



44. *m. flexor carpi ulnaris*
Strekker van de handwortel naar de ellepijpzijde
45. *m. flexor digitorum superficialis*
Oppervlakkige vingerbuiger
46. *m. flexor pollicis longus*
Lange duimbuiger
47. *Ulna*
Ellepijp
48. *m. abductor digiti minimi*
Afvoerder van de pink
49. *m. abductor pollicis brevis*
Korte afvoerder van de duim
50. *m. abductor pollicis longus*
Lange afvoerder van de duim
51. *m. extensor pollicis brevis*
Korte duimstrekker
52. *Retinaculum musculorum extensorum*
Versterkingsband strekspieren
53. *mm. interossei dorsales*
Tussenbeenspiers van de hand
54. *m. latissimus dorsi*
Brede ruggspier
55. *m. serratus anterior*
Voorste getande spier
56. *m. obliquus externus abdominis*
Uitwendige schuine buikspier
57. *m. rectus abdominis*
Rechte buikspier
58. *Linea alba*
Witte lijn
59. *m. gluteus medius*
Middelste bilspier
60. *m. tensor fasciae latae*
Spanner van het peesblad van het bovenbeen
61. *m. iliopsoas*
psoas major en m. iliacus tem. za-
men
62. *Canalis inguinalis*
Lieskanaal
63. *m. pectineus*
Schaambeenkamspier
64. *m. adductor longus*
Lange aanvoerder van het dijbeen
65. *m. gracilis*
Slanke dijspier
66. *m. sartorius*
Kleermakersspier
67. *m. vastus lateralis*
Laterale brede dijspier

**63+64+65+69 = adductoren van
het bovenbeen**
67+68+70 = m. quadriceps



22. *m. sternocleidomastoideus*
23. Borstbeen-sleutelbeen-tepelspier
24. *m. levator scapulae*
25. Schouderbladheffer
26. *m. scalenus anterior*
27. Voorste scheve spier
28. *m. scalenus medius*
29. Middelste scheve spier
30. *m. scalenus posterior*
31. Achterste scheve spier
32. *m. omohyoideus*
33. Schouder-tongbeenspier
34. *m. trapezius*
35. Monnikskapspier
36. *Clavicula*
37. Sleutelbeen
38. *m. deltoideus*
39. Deltaspier
40. *m. pectoralis major*
41. Grote borstspier
42. *m. coracobrachialis*
43. Ravebek-armspier
44. *m. triceps brachii*
45. Driehoofdige armstrekker
46. *m. biceps brachii*
47. Tweehoofdige armbuiger
48. *m. brachialis*
49. Opperarmspier
50. *m. pronator teres*
51. Ronde vooroverkantelaar
52. *m. extensor carpi radialis longus*
53. Lange strekker van de handwortel naar de spaakbeenzijde
54. *m. brachioradialis*
55. Opperarmspaaakbeenspier
56. *m. extensor carpi radialis brevis*
57. Korte strekker van de handwortel naar de spaakbeenzijde
58. *m. extensor digitorum*
59. Gemeenschappelijke vingerstrekker
60. *m. flexor carpi radialis*
61. Buiger van de handwortel naar de spaakbeenzijde
62. *m. palmaris longus*
63. Lange handpalmspier
64. *m. flexor carpi ulnaris*
65. Buiger van de handwortel naar de ellepijpzijde

Buigers en strekkers van de pols, hand en vingers
Flexoren + extensoren

68. *m. rectus femoris*
69. Rechte dijspier
70. *m. adductor magnus*
71. Grote aanvoerder van het dijbeen
72. *m. vastus medialis*
73. Mediale brede dijspier
74. *m. semimembranosus*
75. Halfvliezige spier
76. *Tendo musculi semitendinosi*
77. Pees van de halfezige spier
78. *Patella*
79. Knieschijf
80. *Ligamentum patellae*
81. Kniepees
82. *Caput fibulae*
83. Kop van het kuitbeen
84. *m. peroneus longus*
85. Lange kuitbeenspier
86. *m. extensor digitorum longus*
87. Lange tenenstrekker
88. *m. tibialis anterior*
89. Voorste scheenbeenspier
90. *Tibia*
91. Scheenbeen
92. *m. gastrocnemius*
93. Kuitspier
94. *m. soleus*
95. Scholspier
96. *m. peroneus brevis*
97. Korte kuitbeenspier
98. *m. flexor digitorum longus*
99. Lange tenenbuiger
100. *m. extensor hallucis longus*
101. Lange strekker van de grote teen
102. *Fibula*
103. Kuitbeen
104. *Retinaculum musculorum extensorum*
105. Versterkingsband strekspieren
106. *m. extensor digitorum brevis*
107. Korte tenenstrekker
108. *m. extensor hallucis brevis*
109. Korte strekker van de grote teen
110. *m. abductor hallucis*
111. Afvoerder van de grote teen
112. *m. abductor digiti minimi*
113. Afvoerder van de kleine teen
114. *mm. interossei dorsalis*
115. Tussenbeenspieren
116. *Tendo achillis*
117. Achillespees
118. *Calcaneus*
119. Hielbeen

Inleiding	9	6. Anatomie	87
1. Beroepscompetenties	12	Inleiding	87
1.1 Sociale vaardigheden en communicatie	13	6.1 Medische nomenclatuur	87
1.2 Persoonlijke ontwikkeling van de wellnessmasseur	14	6.1.1 Algemene terminologie	88
1.3 Portfolio	14	6.1.2 Beschrijvende terminologie	90
2. Het beroepsbeeld van de wellnessmasseur	15	6.1.2.1 Algemene plaatsbepalende uitdrukkingen	91
2.1 Wellness	15	6.1.2.2 Richting en beweging (bepalende uitdrukkingen)	91
2.2 Gezondheid	16	6.2 Weefselleer (histologie)	94
2.3 De gezondheidstoestand van de mens wordt bepaald door een viertal factoren:	16	6.2.1 Dekweefsel of epitheelweefsel	94
2.3.1 Endogene, of biologische, persoonsgebonden factoren	16	6.2.2 Bindweefsel of steunweefsel	94
2.3.2 Exogene factoren	20	6.2.3 Spierweefsel	97
2.3.3 Leefstijlfactoren	20	6.2.4 Zenuwweefsel	97
2.3.4 Gezondheidszorg	21	6.3 Osteologie (leer van de beenderen)	99
3. Kwaliteitszorg	24	6.3.1 Inleiding: het skelet	99
3.1 Werkwijze van de wellnessmasseur	24	6.3.2 De onderdelen van het skelet	100
3.1.1 Methodisch handelen	24	6.3.2.1 De schedel	100
Fasen Methodisch Handelen	25	6.3.2.2 De wervelkolom (columna vertebralis)	100
3.2 Werkzaamheden van de wellnessmasseur	26	6.3.2.3 De bouw van de afzonderlijke wervels	101
3.2.1 Kerntaak	26	6.3.2.4 De thorax (borstkas)	103
Cliëntenkaart	29	6.3.2.5 De schoudergordel	103
Anamneseformulier	31	6.3.2.6 De bovenste extremiteit: humerus, ulna, radius en ossa manus	103
PAR-Q	32	6.3.2.7 De bekkengordel	105
Inspectieformulier	35	6.3.2.8 De onderste extremiteit	106
Palpatieformulier	37	6.4 Arthrologie (gewrichtsleer)	107
Stappen/behandelplan	40	6.4.1 Indeling van gewrichten	107
Statuskaart	44	6.4.2 Synoviaalgewrichten (diarthrose)	107
4. Hoofdpijnen wet- en regelgeving (cliëntenrechten)	47	6.4.2.1 Algemene bouw en functie van een synoviaalgewricht	108
5. Indicatiegebied van de wellnessmasseur	51	6.4.2.2 Hulpstructuren van een gewricht	109
Oorzaken van overbelasting:	53	6.4.2.3 Indeling van de gewrichten naar de vorm van de gewrichtsvlakken	109
5.1 Primaire preventie	54	6.4.2.4 Indeling naar het aantal botstukken	110
5.1.1 Voeding	62	6.4.2.5 Indeling naar beweeglijkheid	110
5.1.2 Hygiëne	68	6.4.2.6 Normering van bewegingsuitslagen in gewrichten	110
5.2 Secundaire preventie	70	6.4.2.7 Stabiliteit	111
5.2.1 Overbelasting	72	6.4.2.8 Standen van gewrichten	111
5.2.2 De signaalfunctie van de wellnessmasseur bij overbelasting	73	6.4.3 Belangrijke gewrichten en hun bewegingen	112
5.2.3 De waarheid over spierpijn	74	6.4.4 Overzicht van de indeling van gewrichten	112
5.2.4 Overbelasting van diverse weefsels	75	6.4.5 Bewegingsuitslagen in de diverse gewrichten	113
5.2.5 Kramp	77	6.4.6 Bewegingsuitslagen in de wervelkolom	114
5.2.6 Het verbeteren van de arbeid-rustverhouding	78	6.4.7 Conclusies voor de wellnessmasseur	114
5.3 Tertiaire preventie	81	6.5 Myologie	114
5.3.1 Acute letsels	81	6.5.1 Inleiding	114
5.3.2 Stoornissen in de algemene toestand	82	6.5.2 Indeling van spierweefsel	114
5.3.3 Algemene regels voor de EHBO	83	6.5.3 Bouw van de skeletspier	114
5.3.4 Risicogroepen en risicofactoren	83	6.5.3.1 Sarcomeer	116
5.3.5 Begeleiding door de wellnessmasseur	85	6.5.3.2 Doorbloeding van het spierweefsel	116
5.4 Samenvatting en conclusies betreffende primaire, secundaire en tertiaire preventie	86	6.5.4 De spiercontractie	116
5.5 Overzicht van de mogelijkheden van primaire, secundaire en tertiaire preventie	86	6.5.5 Tonus en tonusregulatie	117
		6.5.6 Snelle en langzame spieren	117
		6.5.6.1 Betekenis van de spiervezeltypering voor de praktijk	118
		6.5.6.2 De theorie van Janda	119
		6.5.7 Indeling van spieren naar vorm en bouw	120
		6.5.8 Indeling naar functie van de spier	121
		6.5.9 Indeling naar het aantal gewrichten waarover de spier loopt	121

6.5.10 Indeling naar de soorten contracties van de spieren	122	7.8 De huid (cutis)	156
6.5.11 Spierkracht	123	7.8.1 De opperhuid (epidermis)	156
6.5.11.1 Het meten van spierkracht	123	7.8.2 De lederhuid (corium)	157
6.5.12 Coördinatie	124	7.8.3 Onderhuids bind- en vetweefsel	157
6.5.13 Kinesiologie	124	7.8.4 Functies van de huid	157
6.5.14 Hulpstructuren van de spier	125	7.9 De zintuigen en sensoriek	159
6.5.15 Samenvatting	125	7.10 Inspanningsfysiologie	160
De oppervlakkige structuren aan de voorzijde	126	7.10.1 De energievoorziening tijdens lichamelijke inspanning	161
De oppervlakkige structuren aan de achterzijde	128	7.10.2 De effecten van training op het functioneren van het menselijk lichaam	162
7. Fysiologie	130	8. Massage: theorie	166
Inleiding	130	Inleiding	166
7.1 Celleer: cytologie	130	8.1 Wat is massage?	166
7.1.1 Algemene bouw van een cel	130	8.2 Preventieve behandeling	166
7.1.2 Het menselijk organisme	131	8.3 Soorten massage	167
7.1.3 Levensverrichtingen	132	8.4 Taak, plaats en functie van de wellnessmasseur	167
7.2 Metabolisme (stofwisseling)	133	8.5 De wellnessmasseur	167
7.2.1 Celstofwisseling	133	8.6 De dosering van de massage	169
7.2.2 Orgaanstelsels die deelnemen aan de energiewisseling	133	8.7 Het tijdstip van de massage	170
7.2.3 Assimilatie en dissimilatie	133	8.8 Het doel van massage	171
7.2.4 Basaalmetabolisme	134	8.9 Herstelbevordering	172
7.2.5 Arbeidsstofwisseling	134	8.10 Lokale en algemene effecten van massage	173
7.3 Het zenuwstelsel	134	8.11 Geschiedenis van de massage	173
Inleiding	134	8.11.1 Verklaringen van de massage	174
7.3.1 De bouw van het zenuwstelsel	136	8.11.2 Geschiedkundig overzicht van de hedendaagse massage	178
7.3.2 Het animale zenuwstelsel	136	8.12 Invloeden van de massage (hedendaagse verklaringen)	178
7.3.3 Het vegetatieve zenuwstelsel	140	8.13 De effecten van de handgrepen	182
7.4 Het hormonale stelsel	141	8.14 Indicaties en contra-indicaties	183
7.4.1 De hypofyse	141	8.15 Accommodatie en inrichting	186
7.4.2 De schildklier	141	8.16 Massagemiddelen (tussenstof)	188
7.4.3 De bijschildklieren	141	8.17 Hygiënische maatregelen	190
7.4.4 De bijnieren	141	9. Massage: praktijk	191
7.4.5 De eilandjes van Langerhans	142	Inleiding	191
7.4.6 De geslachtsklieren	142	9.1 Individuele aanpassing aan de massage vereist vooraf een functieonderzoek	192
7.4.7 Andere hormoonproductie	143	9.2 De uitgangshoudingen bij de massage	196
7.5 De spijsvertering	143	9.2.1 Buikligging	197
Inleiding	143	9.2.2 Zijligging	198
7.5.1 De mond	143	9.2.3 Rugligging	198
7.5.2 De slokdarm (oesophagus)	143	9.2.4 Langzit	198
7.5.3 De maag	143	9.2.5 Zit aan de korte zijde van de bank (parallelzit)	198
7.5.4 De dunne darm	144	9.2.6 Zit naast de korte zijde van de bank (dwarszit)	199
7.5.5 De dikke darm (colon)	144	9.3 Het masseren	199
7.5.6 De lever (hepar)	145	9.4 Handgrepen	201
7.5.7 De nieren	145	9.5 Aanvullende (alternatieve) behandelingen	220
7.6 Hart, bloedsomloop en bloed	146	9.6 Wellnessmassage als beroep	225
Inleiding	146		
7.6.1 Bouw en functie van het hart	146		
7.6.2 Bloedsomloop	149		
7.6.3 Bloed	150		
7.6.4 Lymfatisch stelsel	151		
7.7 De ademhaling	152		
Inleiding	152		
7.7.1 De luchtwegen	153		
7.7.2 Het ademhalingsmechanisme	154		
7.7.3 Regulatie van de ademhaling	155		
7.7.4 Het belang van een goede ademhaling bij sportbeoefening	156		
7.7.5 De kunst van het ademhalen	156		

10. Specifiek gedeelte (per regio)	227		
10.1 De voet, de enkel en het onderbeen	227	10.10.2 Massage van de voorzijde van het bovenbeen	262
10.1.1 De voet	227	10.10.3 Massage van het kniegewricht	264
10.1.2 De verbindingen tussen voet, enkel en onderbeen	228	10.11 Het bekken, heupgewricht en bovenbeen	265
10.1.3 De bewegingsmogelijkheden van voet, enkel en onderbeen	229	10.11.1 De beenderen van het bekken (pelvis)	265
10.1.4 De spieren van tenen, voet, enkel en onderbeen	230	10.11.2 Bekkenbewegingen	265
10.1.5 Samenvatting	233	10.11.3 De verbindingen van het bekken	265
10.2 Het functieonderzoek van de voet, de enkel en het onderbeen	233	10.11.4 De spieren die invloed uitoefenen op de bekkenbewegingen	266
10.2.1 Anamnese	233	10.11.5 Het mannelijk en het vrouwelijk bekken	266
10.2.2 Inspectie	233	10.12 Het heupgewricht (art. coxae)	266
10.2.3 Functieonderzoek van de voet, de enkel en het onderbeen	235	10.12.1 De bouw van het heupgewricht	266
10.2.4 Palpatie	237	10.12.2 Bewegingsmogelijkheden in het heupgewricht	267
10.2.5 Samenvatting verzorging	237	10.12.3 Spieren die een functie hebben bij het heupgewricht	268
10.3 Blessures van de voet, de enkel en het onderbeen	237	10.13 Het functieonderzoek van de heup	275
10.3.1 De enkeldistorsie	237	10.13.1 Anamnese	275
10.3.2 Achillespeesklachten	238	10.13.2 Inspectie	275
10.3.3 Overbelasting van de spieren van het onderbeen	239	10.13.3 Functieonderzoek	275
10.3.4 Voetklachten	240	10.13.4 Palpatie	276
10.4 Massage van de voet, de enkel en het onderbeen (kuitspieren)	241	10.13.5 Samenvatting voor de verzorging	277
10.4.1 Massage van de achterzijde van het onderbeen	241	10.14 Klachten rondom het bekken en heupgewricht	277
10.4.2 Massage van de voorzijde van het onderbeen	243	10.14.1 Algemeen	277
10.4.3 Massage van het enkelgewricht	244	10.14.2 Liesklachten	277
10.4.4 Massage van de voet	244	10.14.3 Kramp	278
10.5 Anatomie van het kniegewricht en het bovenbeen	246	10.14.4 Slijtage van het heupgewricht	278
10.5.1 Bouw van het kniegewricht (art. genus)	246	10.15 Massage van de onderste extremiteit	279
10.5.2 De banden van het kniegewricht	246	10.15.1 Massage van de onderste extremiteit: achterzijde	279
10.5.3 De menisci	247	10.15.2 Massage van de onderste extremiteit: voorzijde	281
10.5.4 Functies en bewegingsmogelijkheden van het kniegewricht	247	10.16 Het hoofd en de romp	284
10.5.5 Bewegingsmogelijkheden in de knie	248	10.16.1 Het hoofd en het aangezicht	284
10.5.6 Spieren die een functie hebben op de werking van het kniegewricht	248	10.16.2 De romp	287
10.5.7 Functionele stabiliteit	251	10.16.3 De verbindingen van de wervelkolom (columna vertebralis)	288
10.6 Het functieonderzoek van de knie en het bovenbeen	251	10.16.4 De bewegingsmogelijkheden van de wervelkolom	288
10.6.1 Anamnese	251	10.16.5 De spieren van de romp	290
10.6.2 Inspectie (zie ook algehele inspectie en inspectie van de voet, enkel en onderbeen)	251	10.16.6 De houding	294
10.6.3 Functieonderzoek	252	10.17 Het functieonderzoek van de romp	295
10.6.4 Palpatie	253	10.17.1 Anamnese (zie ook bij het algemene functieonderzoek)	295
10.6.5 Samenvatting voor de verzorging	253	10.17.2 Inspectie van de romp	295
10.7 Blessures van het kniegewricht	253	10.17.3 Functieonderzoek	297
10.7.1 Inleiding	253	10.17.4 Palpatie	298
10.7.2 Acute letsels	254	10.17.5 Samenvatting voor de verzorging	298
10.7.3 Chronische letsels	255	10.18 Blessures en aandoeningen van de romp	298
10.7.4 Specifieke aandoeningen van de knie en het bovenbeen	255	10.18.1 Inleiding	298
10.8 Kramp	258	10.18.2 Traumata	298
10.9 Algemene opbouwtraining na blessures van de onderste extremiteit	259	10.18.3 Lage rugklachten	299
10.10 Massage van het bovenbeen en de knie	260	10.18.4 Preventie van rugklachten	300
10.10.1 Massage van de achterzijde van het bovenbeen	260	10.19 Het functieonderzoek van de cervicale wervelkolom	300
		10.19.1 Anamnese	300
		10.19.2 Inspectie	300
		10.19.3 Functietests	300
		10.19.4 Palpatie	301
		10.20 Massage van de rug	301
		10.20.1 Massage van de nek en schouder	306

10.21	Massage van de buik	309
10.21.1	Massage van de nek, hals, gezicht en hoofd	311
10.22	De schoudergordel en de bovenste extremiteit	313
10.22.1	De verbindingen van de schoudergordel	313
10.22.2	Bewegingsmogelijkheden van de schoudergordel	315
10.22.3	De spieren van de schoudergordel	315
10.22.4	Overzicht van de gecombineerde functies van de spieren rond de schoudergordel	322
10.22.5	Het functieonderzoek van de schoudergordel en het schoudergewricht	322
10.22.6	Het functieonderzoek van de schoudergordel en de schouders (zie ook algemeen functieonderzoek)	322
10.23	Blessures en aandoeningen van de schouders	324
10.23.1	Acute blessures	325
10.23.2	Chronische blessures	325
10.24	Anatomie van de elleboog en onderarm	326
10.24.1	Articulatio cubiti (ellebooggewricht)	326
10.24.2	De spieren die werken op het ellebooggewricht	327
10.24.3	Het functieonderzoek van de elleboog	329
10.25	Het polsgewricht en de hand	330
10.25.1	De bewegingsmogelijkheden van het polsgewricht	330
10.26	De hand	331
10.26.1	De gewrichtjes van de hand	331
10.27	De spieren van de onderarm, pols en hand	332
10.27.1	Het spierstelsel van de arm, pols en hand	335
10.28	Het functieonderzoek van de pols	337
10.29	Massage van de bovenste extremiteit	338
10.29.1	Massage van de schouder en bovenarm	338
10.29.2	Massage van het ellebooggewricht	342
10.29.3	Massage van de onderarm	342
10.29.4	Massage van het polsgewricht	343
10.29.5	Massage van de hand	343
Literatuur		345
Register		346

Inleiding

Zonder wrijven geen glans

Steeds meer, steeds langer, steeds verder, steeds vaker. Het levenstempo neemt meer en meer toe. Gezien de vele klachten wordt de lichaamsbalans daardoor nogal eens verstoord. Zowel fysieke als psychische overbelasting uiten zich al vroegtijdig in verhoogde spierspanningen. Massage is het hulpmiddel bij uitstek om beginnende overbelasting en spierspanningen te beïnvloeden, waardoor zowel de fysieke als de psychosociale gesteldheid wordt verbeterd.

In dit boek voor de (aankomende) wellnessmasseur staat het onderzoeken, het waarnemen en het verzorgen van het lichaam door middel van de klassieke (Westerse) massage centraal. Er wordt beschreven hoe de zwakke schakels in het lichaam, met name van het bewegingsapparaat, kunnen worden ontdekt en welke preventieve maatregelen je kunt nemen. Opgeleid word je niet alleen voor het geven van wellnessmassage, maar voor een totale manier van begeleiden binnen de gezondheidszorg. Dat kan op vele manieren en met diverse methoden.

Een belangrijke taak van de wellnessmasseur is het coachen en begeleiden van mensen, die door hun leefstijl gezondheidsproblemen krijgen. Om een goede afstemming met de cliënt en met de gezondheidszorg te bereiken is daarvoor het methodisch handelen van de wellnessmasseur noodzakelijk. Daartoe zijn multidisciplinaire richtlijnen en gedragsregels opgesteld om het handelen van jezelf voor de cliënt en voor andere professionals in het beroepsveld inzichtelijk te maken.

Theoretische kennis van anatomie en fysiologie vormen de basis voor het begrijpen van de mechanismen die het lichaam uit en in balans kunnen brengen. De wellnessmasseur krijgt een gedegen opleiding om zelfstandig massages uit te voeren, om de balans tussen belasting en belastbaarheid te herstellen. Zonder wrijven immers geen glans.

Ik heb getracht de stof, die nodig is om een goede wellnessmasseur te worden, vanuit verschillende uitgangspunten te behandelen, zodat elke docent zijn eigen invalshoeken kan kiezen. Ik heb me gerealiseerd dat het schrijven van een basisboek wellnessmassage geen eenvoudige taak is, omdat er vele stromingen zijn.

Gezien de vergaderingen, die het NGS belegde om te komen tot het afbakenen van de grenzen van de leerstof, is er nog steeds geen consensus bereikt omdat de diverse docenten van opleidingen verschillende opvattingen hebben over hetgeen wellness inhoudt. Ook het aanbod van mogelijkheden die de wellnessbranche biedt kent een grote verscheidenheid. Het ene instituut legt de nadruk op allerlei mogelijke vormen van verzorging, een ander op de ontspanningsmogelijkheden en de fitnessinstituten vinden bewegen het meest belangrijk.

Voor mij, en dat probeer ik ook in dit boek te benadrukken, is wellness het totaalpakket van mogelijkheden om de gezondheid te bevorderen.

Zeker is, dat het aanbod van wellnessfaciliteiten enorm aan het toenemen is en behoefte heeft aan professioneel geschoolde beroepsbeoefenaren die de cliënt breed kunnen informeren over gezondheid en een gezonde leefstijl.

Via massage heb je veel invloed op een cliënt. Niet alleen via de massageprikkels, die hun invloed hebben op de diverse weefsels, maar vooral door de effecten die met massage te bereiken zijn op de totale mens. De manier waarop iemand wordt benaderd is daarbij essentieel.

Velen hebben, soms zonder het zelf te weten, meegewerkt aan de totstandkoming van dit boek. Een aantal van hen wil ik daarvoor dan ook bedanken:

- Sport- en wellnessmasseurs uit de regio Twente en diverse andere afdelingen die de laatste applicatiecursussen volgden.
- Docenten van vele opleidingen in Nederland, die door middel van discussies en het invullen van evaluatieformulieren de aangeboden stof kritisch beoordeelden en hun op- en aanmerkingen gaven.
- Collegae die meewerkten aan de cursussen sportmassage.
- Wim Snellenberg jr. en de medewerkers van zijn Health Investment Center Fysio-Fit voor de hulp bij het ontwikkelen van de dossiers en het toetsen van de formulieren in de praktijk.
- Anke, mijn vrouw, voor het nalezen en verbeteren van de stof en het geven van lessen aan diverse massagegroepen.
- Het bestuur van het Nederlands Genootschap voor Sportmassage (NGS), dat het initiatief nam om de opleiding sportmassage te splitsen in wellness- en sportmassage. Ook heeft het NGS met diverse sociale partners aan een functieprofiel Wellnessmasseur gewerkt om te komen tot een optimale afstemming en professionalisering van de sport- en wellnessmassage binnen de (sport)gezondheidszorg.
- Mijn dochter, zoon, schoondochter en vrouw die poseerden voor diverse foto's die dit leerboek illustreren.
- Marie-Luise die de foto's maakte en bewerkte.

De cursist

Als cursist van de opleiding wellnessmassage ben je beginnend beroepsbeoefenaar en moet je nog heel veel leren. Het menselijk lichaam is zeer complex, maar ook heel boeiend. Het werk dat je in de toekomst gaat verrichten ligt in de preventieve sector van de gezondheidszorg. Alhoewel er nog niet veel onderzoek is gedaan naar de effecten van het nemen van preventieve maatregelen wijst de praktijk uit dat bijvoorbeeld de sportmasseur een belangrijke bijdrage levert aan het voorkomen van sportblessures. De sportmasseur wordt als eerste met de verschijnselen van een insluipende blessure geconfronteerd. Hij is ook de eerste die te maken krijgt met het fenomeen sportblessure.

Het tijdig signaleren van insluipende aandoeningen en blessures is niet alleen voor sportmensen belangrijk maar ook in het dagelijks leven, zoals op scholen, in allerlei werkomstandigheden en door de wellnessmasseur. Je bent straks dus bezig met het lichaam en de gezondheid van een ander.

Het doel is de fysieke en psychosociale gesteldheid van de cliënt te verbeteren. Door de bewegingsarmoede zijn er nogal wat risicogroepen waarmee je als zelfstandig wellnessmasseur wordt geconfronteerd. Denk maar eens aan de toenemende vergrijzing, waarvoor vanwege de verminderde belastbaarheid specifieke kennis nodig is. Ook vereist de omgang met ouderen de nodige communicatieve vaardigheden.

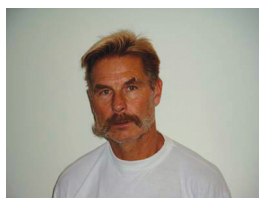
Je krijgt te maken met een grote diversiteit aan culturen en achtergronden en met het oog op de intimiteit van een massagebehandeling moet je op de hoogte zijn van omgangsvormen en benaderingswijzen van verschillende cliënten. Als wellnessmasseur moet je technisch vaardig kunnen optreden en zelfstandig en onderbouwd kunnen handelen. Naast je vakbekwaamheid is inzicht en een goede instelling noodzakelijk.

Indien je niet de juiste instelling hebt om deze verantwoordelijkheid te dragen, kun je schade aanrichten aan de gezondheid van de mensen die je behandelt. Je moet handelen volgens een bepaalde beroepsethiek, die je in het verloop van de opleiding jezelf eigen moet maken. Je bent onderdeel van de gezondheidszorg en als zodanig heb je te maken met andere disciplines waar je op correcte wijze mee moet leren communiceren.

Als wellnessmasseur heb je een eigen rol in het bewaken van de gezondheid van cliënten en lever je een belangrijke bijdrage op het gebied van het voorkomen van aandoeningen en blessures in sociaal, economisch en sportief opzicht.

Zo'n functie vraagt bijzondere mensen. Mensen die zich bewust zijn van de gevolgen van verkeerd handelen, mensen met een groot verantwoordelijkheidsgevoel, mensen met een grote dosis vakbekwaamheid en die de juiste competenties in huis hebben om het vak wellnessmasseur op de juiste wijze uit te oefenen.

Begin 2008 is het functieprofiel van de wellnessmasseur door het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn in samenwerking met vele betrokken organisaties gereed gekomen. Je wordt opgeleid van beginnend wellnessmasseur tot een volwaardig beroepsbeoefenaar. Je motivatie daarbij is evident. Bedenk dat, afgezien van de voldoening van het behalen van het NGS-diploma Wellnessmassage, uitbreiding van kennis op het gebied van het menselijk lichaam een rijk bezit vormt voor je verdere leven. Daarom al is de studie de moeite waard.



Succes,
Willem Snellenberg

Studiebelasting

De leerstof om het NGS-diploma Wellnessmassage te behalen is zeer uitgebreid en complex. Er is ontzettend veel kennis en vaardigheid nodig om verantwoord te kunnen masseren en om te voldoen aan de eisen die de maatschappij stelt aan de begeleiding van mensen. Je moet het antwoord op zeer veel vragen over diverse onderwerpen weten om goede voorlichting te kunnen verstrekken.

Dit *Handboek Wellnessmassage* bevat alle onderwerpen die het Nederlands Genootschap van Sportmassage noodzakelijk acht voor het behalen van het NGS-diploma. Alleen de lessen volgen is niet voldoende; er moet veel worden geoefend en gestudeerd. Zelfstudie, gesprekken en oefenen met medecursisten, het meelopen met masseurs in hun praktijk en het maken van opdrachten, dit alles is noodzakelijk ter voorbereiding op het uitoefenen van het mooie beroep wellnessmasseur.

In de opleiding is gekozen voor een praktische leermethode. Thuis moet je jezelf voorbereiden op de lessen. De docenten leggen ingewikkelde onderwerpen uit en geven opdrachten over praktijkgerichte problemen. De leerling leert zodoende problemen die in de praktijk veel voorkomen zelf op te lossen. De docent dient als begeleider en helpt de leerling in de goede richting. Dit probleemgestuurde onderwijs vergt zelfdiscipline, maar het geeft veel voldoening om de gestelde problemen zelf op te lossen.

We gaan uit van een volwaardige inzet en deelname aan de cursus. Je bent zelf verantwoordelijk voor je leerproces en de daarmee samenhangende vooruitgang. Naast het actief volgen en deelnemen aan de lessen moet je thuis veel studeren. In het lesrooster (in het oefenboek) wordt aangegeven welke onderwerpen vooraf moeten worden bestudeerd en welke opdrachten moeten worden voorbereid. Tijdens de lessen kunnen de docenten deze onderwerpen behandelen en koppelen aan de praktijk. Maak aantekeningen van de stof die de docenten behandelen en werk ze thuis uit met behulp van het studieboek. Je moet het handboek goed bestuderen, literatuur en atlanten raadplegen en de gemaakte aantekeningen met behulp hiervan uitwerken. Vergelijk deze aantekeningen regelmatig met de notities van medecursisten.

Werk de opdrachten uit het oefenboek zorgvuldig uit. Ze zijn zo gekozen dat ze de diverse onderwerpen met elkaar in verband brengen. Straks, als je geslaagd bent, kom je er ook mee in aanraking.

Naast de opdrachten worden meerkeuzevragen gesteld. Maak die thuis en kijk jouw antwoorden na. Ga steeds na waarom je een vraag fout hebt beantwoord.

Aarzel ook niet om vragen te stellen, mits deze bij het onderwerp blijven dat tijdens de les aan de orde is (gewees). De docent legt de verkeerd beantwoorde vraag of je eigen vraag graag aan je uit. Oriënteer je verder door op het internet te zoeken, andere boeken te lezen of bestudeer een anatomische atlas.

Om je vaardigheden te verbeteren is oefenen met elkaar noodzakelijk. Buiten de lessen vergt de studie gemiddeld per week ten minste vijf uur extra oefenen en studeren.

Oefenboek Wellnessmassage

In dit *Handboek Wellnessmassage* worden de onderwerpen zoals anatomie, fysiologie, theorie massage, kwaliteitszorg en hygiëne in aparte hoofdstukken behandeld. Naast het Handboek kun je gebruik maken van het *Oefenboek Wellnessmassage*. Dit oefenboek leidt je gedurende de cursus door de gehele oefenstof.

De leerdoelen en exameneisen worden per les beschreven. Ook worden per les meerkeuzevragen en oefenopdrachten gegeven die door de docenten worden behandeld tijdens de lessen. Er zijn vijf oefenexamens en een volledig uitgewerkt theorie-examen opgenomen.

Een theorie-examen bevat 50 vragen betreffende anatomie, 40 vragen over fysiologie, 20 vragen over theorie massage en 15 vragen over kwaliteitszorg.

De oefenopdrachten die in elke les worden gegeven moeten individueel, met andere leerlingen, met proefpersonen of met een oefengroep zelfstandig worden gerealiseerd. Deze oefenopdrachten en casussen leiden je systematisch op om te groeien naar een competent en volwassen beroepsbeoefenaar.

Inhoud van het oefenboek

- Volledig uitgewerkt lesrooster (opleiding van een schooljaar)
- Oefen- en huiswerkopdrachten per les
- Meerkeuzevragen per les
- Leerdoelen:
 - van de afzonderlijke lessen
 - van de afzonderlijke vakken
- Portfolioformulieren
- Formulieren voor het aanleggen van cliëntendossiers
- Toetsformulieren
- Examenopdrachten
- Exameneisen van het NGS
- Een volledig uitgewerkt theorie-examen
- Vijf theorie-examens met de bijbehorende antwoorden
- Casussen en casusopdrachten.

Tijdens de studie, ter voorbereiding op het NGS-examen, is dit oefenboek onontbeerlijk.

Erkenning van de opleidingen door het NGS

Een door het NGS erkende opleiding is een garantie voor een goede opleiding. We zeggen dat niet alleen omdat je dan een goede wellnessmasseur wordt die alle facetten van het vak beheerst. We zeggen dat ook omdat je dan voldoet aan de richtlijnen die gesteld zijn door de instantie die de examens organiseert.

Het eindexamen voor het verkrijgen van het eindexamen wellnessmassage van het NGS wordt ook nog eens door een onafhankelijk instituut gecontroleerd. Het kwaliteitscentrum examinering (KCE) is ingesteld door de overheid om de examens en de examenorganisatie te toetsen.

Het Nederlands Genootschap voor Sportmassage auspiciëert het examen en stelt de exameneisen. Om te kunnen voldoen aan die eisen dient een opleiding tot wellnessmasseur aan een kwaliteitsmerk gebonden te zijn. Een kwaliteitsmerk in de zin van een erkenning door het NGS. De opleiding die deze erkenning bezit hanteert een leerplan dat gecontroleerd

is en garandeert dat de docenten voldoende opleidingsniveau bezitten. Een erkende opleiding onderwerpt zich aan uitspraken van het NGS in geval van klachten en houdt zich aan de erecode die inhoudt dat men zich collegiaal opstelt ten opzichte van overige NGS-leden. Bovendien wordt voldaan aan eisen betreffende outillage.

Het diploma Wellnessmassage van het NGS is het enige erkende diploma. Dus niet zomaar een papiertje! Het spreekt voor zich dat ook opleidingen die niet gebonden zijn aan het NGS een goede cursus kunnen geven.

Opleidingsinstituten met NGS-erkenning zijn te vinden op de website van het NGS: www.sportverzorgingngs.nl.

De adressen van de belangrijkste instanties zijn:

NOC*NSF

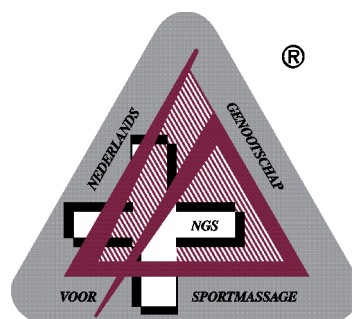
Papendallaan 3
Postbus 484
6800 AL Arnhem

Nederlands Genootschap voor Sportmassage

Bureau Sportmassage NGS
Postbus 200
6800 AE Arnhem
(026) 84 508 70
E-mail: bureaungs@sportverzorgingngs.nl

NISGZ

Nationaal Instituut voor de Sportgezondheid
Papendallaan 50 / Postbus 90
6860 AB Oosterbeek



De bezitters van het diploma Wellnessmassage hebben ook het recht om het muurschild van het NGS te voeren.

Aspirant lidmaatschap van het NGS

Als aankomend wellnessmasseur kun je aspirant-lid worden van het NGS. Het NGS is een belangenvereniging van ruim 7000 NGS Sport- en Wellnessmassieurs.

De voordelen van dit lidmaatschap zijn:

- Vakblad *Sportmassage Internationaal*;
- Het opbouwen van een 'netwerk' onder collegae;
- Het bezoeken van technische bijeenkomsten.

Vraag een inschrijfformulier aan bij het NGS te Arnhem.

1. Beroepscompetenties

Clënten stellen hoge eisen aan de professionaliteit van de wellnessbranche. Ze willen niet alleen worden behandeld in een goed geoutilleerde, schone en smaakvol ingerichte omgeving, maar ze willen ook met respect worden behandeld. Ze verwachten kwaliteit en informatie over je handelwijze.

Om je taak als wellnessmasseur succesvol te kunnen vervullen heb je allerlei competenties nodig. Competenties verwijzen niet alleen naar **vakkennis**, bijvoorbeeld van de anatomie, of naar **vaardigheid** (goed kunnen masseren) maar ook naar **communicatie**: hoe je het vak uitvoert, naar je beroepshouding. Je moet elke klant tevreden kunnen stellen. De competenties, om goede zorg te leveren in diverse situaties, omvatten zeer veel samenhangende vaardigheden en gedrags- en houdingselementen. Hieronder vind je een aantal competenties die gericht zijn op het professioneel functioneren als wellnessmasseur in de praktijk.

a. Inhoudelijke kennis vakdeskundig toepassen

De geleerde kennis van anatomie, fysiologie en de theorie van de massage moet je in de praktijk kunnen toepassen. Daarvoor moet je bereid zijn om in de boeken te kruipen en het *doorzettingsvermogen* hebben om de stof te willen beheersen. In dit vak ben je ook nooit uitgeleerd. Het is een leven lang leren. Regelmatig bijscholen is daarom niet alleen gewenst, maar ook noodzakelijk.

In de media, op internet, in vakliteratuur en in tijdschriften is er een veelheid aan informatie te vinden. Met jouw achtergrondkennis ben je na je studie in staat om deze informatiestroom op juiste waarde te schatten. De meeste cliënten hebben deze kennis niet. Om goede voorlichting te kunnen geven, moet je specifieke interesse hebben om op de hoogte te blijven van actuele informatie over diverse onderwerpen, die de gezondheid kunnen beïnvloeden.

b. Instructies en procedures opvolgen

In een beroepsvereniging is het belangrijk dat de zorgverlening verloopt volgens een vast patroon, waardoor een voor de hele beroepsgroep herkenbare, uniforme werkwijze ontstaat. Dat noemen we *methodisch handelen*. Daarmee verloopt het hele zorgproces doelgericht en systematisch en wordt voldaan aan de in de wet vastgelegde eisen van de zorgverlening. Het spreekt voor zich, dat de wellnessmasseur de grenzen van zijn vakbekwaamheid moet kennen en zich niet moet begeven op het vlak van de therapie en het behandelen van pathologie. Dat betekent dat hij de contra-indicaties moet kennen en moet kunnen doorverwijzen naar de daarvoor opgeleide hulpverleners.

c. De juiste middelen en materialen kiezen, inzetten en gebruiken

Voor het inrichten van een wellnesscentrum of een praktijkruimte en het kiezen van de juiste materialen moet je kennis hebben van de vele mogelijkheden. In wellnesscentra wordt ernaar gestreefd een plek te creëren waar de cliënt zich volledig op zijn gemak voelt.

d. Het beroepsspecifieke functieonderzoek uitvoeren

Bij het beroepsspecifieke onderzoek is de hulpvraag van de cliënt het uitgangspunt. Conform de voorgeschreven procedures wordt een anamnese afgenomen, een inspectie van het lichaam uitgevoerd en een palpatieonderzoek gedaan. In de omgang met de cliënt gelden de eigen normen en waarden en de gedragsregels van het NGS als uitgangspunt, zodat de privacy en de veiligheid van de cliënt zijn gewaarborgd.

e. Zich op de behoeften en verwachtingen van de cliënt richten

De cliënt heeft te allen tijde inspraak en invloed op het behandelproces, dus luister goed en analyseer wat de cliënt precies van een behandeling verwacht. Om effectief bij te dragen aan het wel en wee van een cliënt is een goed contact met de cliënt van groot belang. Als er een goed contact is, krijgt de cliënt meer vertrouwen. De cliënt zal dan eerder zijn problemen en gewoonten bespreken die het welzijn en de conditie negatief beïnvloeden, waardoor je vroegtijdig een risicoprofiel kunt opmaken.

Toon respect, wees betrokken en probeer de zorgvraag van de cliënt zo goed mogelijk vast te stellen. Al vanaf de intake moet de cliënt voelen dat je *betrokken* bent, doordat je aandacht geeft en begrip toont. Je moet je inleven in de belevingswereld van je cliënt en je kunnen verplaatsen in de gedachtegang van de ander (*empathie*). De gezondheid van de cliënt dient altijd voorop te staan.

f. Sociale vaardigheden hebben

De cliënt moet op gepaste wijze worden begeleid, waarbij je in de praktijk goede omgangsvormen en professioneel gedrag moet tonen. Je moet overbrengen wat binnen jouw mogelijkheden ligt en goede uitleg, voorlichting, advies en instructies kunnen geven uitgaande van de mogelijkheden van de cliënt zelf. Bij het geven van informatie of advies over onderwerpen op het gebied van gezondheid is het van belang, dat dit in heldere taal wordt gedaan. De cliënt moet gewezen worden op zijn actieve rol en eigen verantwoordelijkheid in het behouden en verbeteren van zijn gezondheid, fitheid en welzijn.

g. Goede omgangsvormen en gedrag tonen

Bij een dienstverlenend beroep hoort een bepaald ethisch en professioneel gedrag. Gedrag is alles wat mensen doen of juist niet doen.

Het NGS heeft ook gedragsregels opgesteld met betrekking tot de omgang met de cliënt, de behandelend verwijzer en collega's.

Tips

- Treed cliënten op correcte wijze tegemoet.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Wees fatsoenlijk in wat je zegt en doet.
- Wees eerlijk. Zeg wat je doet en doe wat je zegt.
- Behandel iedereen met respect.
- Voorkom belangenverstrengeling.
- Meld eventueel gemaakte fouten direct.

A. Actief functieonderzoek van de schoudergordel

Uitgangshouding: Stand; of zit op een krukje.

Elevatie

Opdracht: Trek de schouders zover mogelijk op (foto 1).

Retractie

Opdracht: Trek de schouders zover mogelijk naar achteren (foto 2).

Protractie

Opdracht: Breng de schouders zover mogelijk naar voren (foto 3).



1. Elevatie

2. Retractie

3. Protractie

Onderzoek van de schoudergordel.

NB Het bewegingsonderzoek van het hoofd en de schoudergordel is noodzakelijk om eventueel bestaande aandoeningen, die hun oorsprong hebben in de cervicale wervelkolom of in de schoudergordel uit te sluiten. *Intrinsieke klachten* worden veroorzaakt door de weefsels in en rond het schoudergewricht. Extrinsieke oorzaken van schouderpijn zijn een contra-indicatie voor behandeling door de sportmasseur.

B. Actief functieonderzoek van de schoudergewrichten**Anteflexie en retroflexie**

Uitgangshouding: Zit op een kruk

Opdracht anteflexie: Breng de armen zover mogelijk omhoog. Houd de romp rechtop. De handpalmen naar binnen. (foto 4)

Opdracht retroflexie: Breng de armen zover mogelijk naar achteren met de handpalmen naar binnen. Houd de romp rechtop. (foto 5)

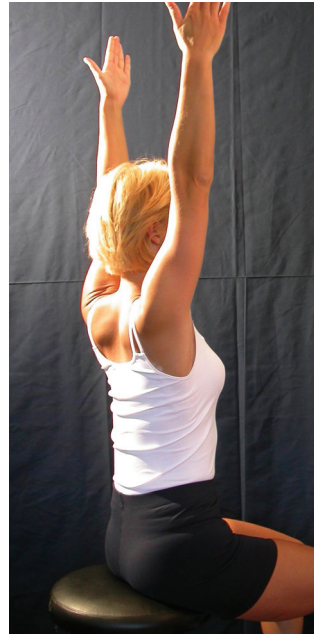


Foto 4. Functietest schouders, actief, anteflexie.

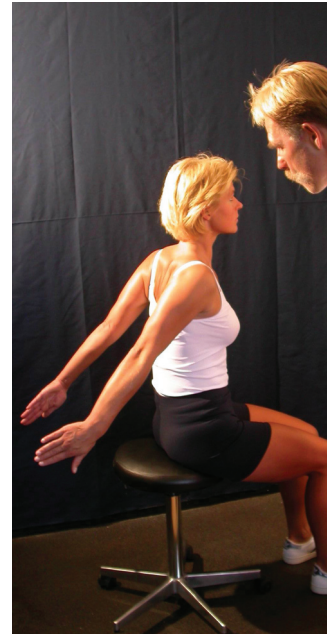


Foto 5. Functietest schouders, actief, retroflexie.

Abductie en adductie actief.

Opdracht abductie: Breng de armen door zijwaarts omhoog. Draai de handpalmen naar elkaar toe, tot deze boven het hoofd tegen elkaar komen (foto 6).

Opdracht adductie: Breng een arm horizontaal voor je (eerst de niet geblesseeerde arm). Vergelijk met de andere arm (foto 7).



Foto 6. Functieonderzoek schouders, actief, abductie.



In ons huidige bestaan met het hoge welvaartsniveau is er een overmatig aanbod aan eten en genotmiddelen en door de toenemende technologie wordt er te weinig bewogen. Veel mensen raken daardoor uit balans waardoor ze meer lichamelijke klachten krijgen.

Wellness staat voor fitheid, vitaliteit en energie. Om dit te bereiken wordt er in de opleiding veel aandacht besteed aan de wijze waarop de cliënt moet worden behandeld. Naast masseren is het de kerntaak van de wellness-masseur om de cliënt voor te lichten over de voordelen van een gezonde leefstijl.

Het handboek wellnessmassage behandelt zowel theoretische als praktische onderwerpen zodat de student kan uitgroeien tot een vakbekwame medewerker in de preventieve gezondheidszorg.

Op heldere wijze worden onderwerpen als anatomie, fysiologie en de invloed van massage op het lichaam uitgelegd.

Naast de laatste inzichten in het vak wordt ook het praktijkgerichte leren ingebracht. Daarbij is het verrijkt met duidelijke foto's en spiertekeningen.



WILLEM SNELLENBERG heeft meer dan veertig jaar ervaring als fysiotherapeut. In zijn particuliere praktijk begeleidt hij vele (top)sporters. Daarnaast geeft hij cursussen en lessen wellnessmassage.



ISBN 978-90-6076-564-7



DE VRIESEBORCH