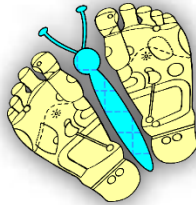


Voetzone Reflex Massage

Cursus Handleiding





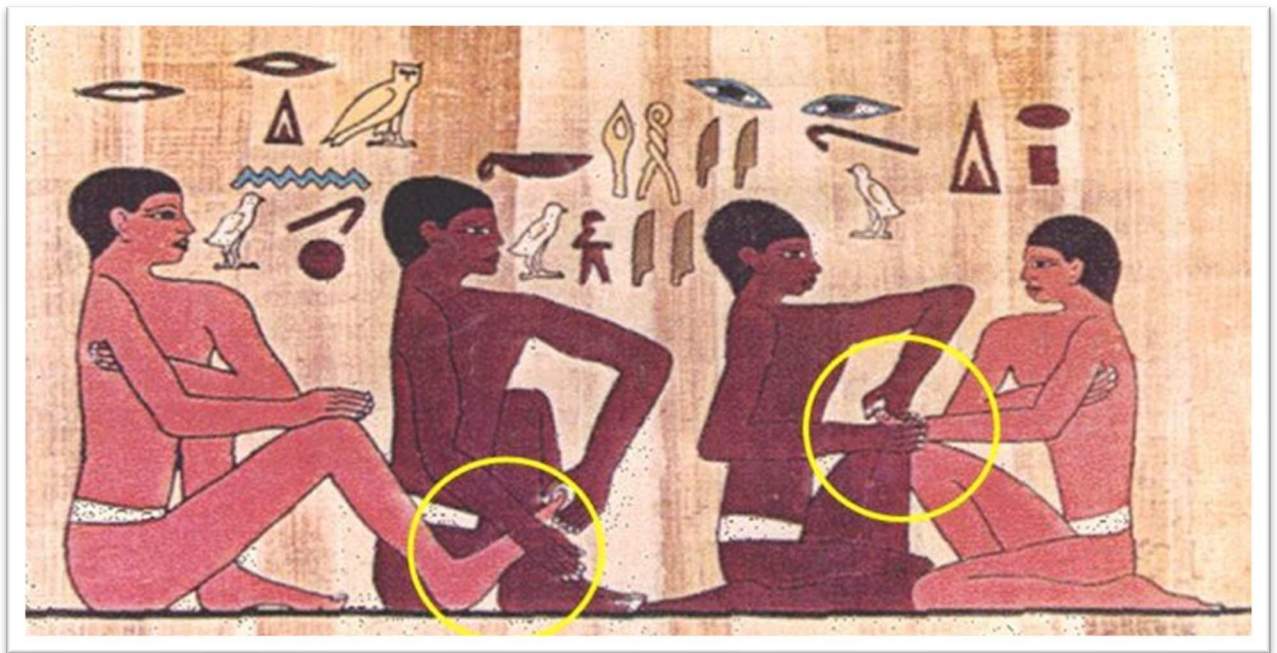
*Het leven bestaat uit dingen niet doen
en niet proberen alles wel te doen*



Voorwoord

Voetzone reflex massage is een onderdeel van de massage waarin specifiek aan de voetzool en voetrug van de voeten wordt gewerkt. De eerste illustratie van deze vorm zien we terug in een Egyptische graftombe te Ankmahor 2350 BC. Het is een methode om diverse klachten, verspreidt voorkomend, in het lichaam aan te pakken. (Ook handreflex massage is in de toekomst een optie.....)

Met mijn huidige inzichten is de voetreflexmassage, veranderd in voetzone behandeling. Zonder iedere vorm van spirituele, kinesiology, holistische inzichten. Gewoon met de voetjes op de grond.







Inhoud

Voorwoord	5
1. Inleiding.....	11
2. Geschiedenis	13
3. De huid	15
3.1. Huid	15
3.2. De functies van de huid.	16
3.2.1. Algemene functies:.....	16
3.2.2. Specifieke functies:.....	17
3.3. Onderhuids weefsel.....	17
3.4. Spieren en pezen.	17
3.5. Zenuw punten.	19
3.6. Trigger-points.	19
3.7. Ligamentaire structuren (banden).....	20
3.8. Botranden.....	20
4. Reflexzone	21
4.1. De voetreflexzone massage gaat uit van twee basisideeën:	21
4.2. Het rasterbeeld op de voet.....	22
4.2.1. Verticale lichaamszones	22
4.2.2. Dwarslopende lichaamszones	25
4.2.3. Het begrip reflexzone	26
5.Overzicht reflexzones aan de voet	28
6. Indicaties	34
6.1. Allergieën, eczeem.....	35
6.2. Apoplexie (beroerte)	35
6.3. Armklachten	35
6.4. Artritis, artrosen	36
6.5. Astma bronchiale	36
6.6. Bedwateren.....	36
6.7. Beenklachten	36
6.8. Blaasontsteking, cystitis.....	36
6.9. Borstklieren met lymfatische zwellingen	37
6.10. Bronchitis, bronchiëctasie	37
6.11. Diabetes mellitus	37
6.12. Diarree.....	37



6.13 Doorbloedingsstoornissen, perifere	37
6.14 Epilepsie of overeenkomstige verschijnselen (petit mal, absences)	37
6.15 Fracturen	38
6.16 Galblaasklachten	38
6.17. Gewrichtsaandoeningen	38
6.18 Glaucoom	38
6.19 Halswervelkolom-syndroom	39
6.20 Hartziekten, doorbloedingsstoornissen	39
6.21. Hersenschudding	39
6.22. Hoofdpijn, migraine	39
6.23. Hooikoorts	40
6.24. Hyper- of hypotonie	40
6.25. Ischias, lumbago	40
6.26. Kiespijn	40
6.27. Liesteelbal, zwakke lies	41
6.28. Littekenbehandeling	41
6.29. Lymfestuwingen tijdens zwangerschap	41
6.30. Maagklachten	41
6.31. Meniscusletsel	42
6.32. Menstruatieklachten	42
6.33. Nierklachten	42
6.34. Obstipatie - spastische of atonische	42
6.35. Ooraandoeningen	42
6.36. Prostaatklachten	43
6.37. Reuma	43
6.38. Schildklierklachten	43
6.39. Sinusitis	43
6.40 Slaapstoornissen	43
6.41. Spataderen	44
6.42. Stress	44
6.43. Tonsillitis	44
6.44. Ulcus cruris (beenzweer)	44
6.45. Vegetatieve dystonie	45
7. Contra indicaties	46
8. Uitgangshouding van de client, massageruimte en hygiëne	47



9. Hygiëne	47
9.1. Persoonlijke hygiëne	47
9.2. Hygiëne van de gemasseerde	47
10. Massageruimte:.....	47
11. Handgrepen.....	48
11.1. Handgrepen en achtergrond klassieke massage.....	48
11.1.1. MESSAGES EN HUN INVLOEDEN.....	48
11.1.2. MASSAGE GREPEN EN HUN INVLOEDEN	49
11.3. Handgrepen voet zone reflex massage.....	50
12. Ontstoringstechnieken	54
13. Verloop van een behandeling.....	55
14. Toepassen van etherische olie	59
14.1. Den - grove (Pinus sylvestris).....	59
14.2. Lavendel (Lavendulo officinalis)	60
14.3. Lemongrass (Cymbopogon citrallferum).....	61
14.4. Sinaasappel - schil (Citrus sinensis).....	62
14.5. Bergamot (Citrus aurantium bergamia)	63
15. De eerste behandeling	64
15.1. Het stellen van de diagnose.....	64
15.1.1. Algemeen	64
15.1.2. De visuele diagnose	64
15.1.3. De visuele diagnose van de botstructuren	64
15.1.4. De visuele diagnose van de toestand van het weefsel	65
15.1.4.2. De tactiele diagnose	66
16. Reacties tijdens- en na de behandeling.....	67
16.1. Subjectief te beoordelen reacties.....	67
16.2. Objectief te beoordelen reacties	67
17. Beschrijving van een algemene voetreflex massage	68
Bijlage 1.....	70
Bijlage 2.....	71
Bijlage 3.....	72
Bijlage 4.....	73
Bijlage 5.....	75
Bijlage 6 Het fenomeen pijn	76
Bijlage 7 De effleurage (strijken)	79