



## Stoelmassage

### Wat is stoelmassage

De stoelmassage is een massage die gegeven wordt op een daarvoor ergonomisch ontwikkelde stoel. De stoel ondersteunt alle ledematen, zodat het lichaam zich kan ontspannen. De massage wordt gegeven door de kleren heen. Deze ontspannende massage werkt in korte tijd en geeft de mensen een opkikker in drukke tijden. De massage voorkomt ook werkgerelateerde klachten, zoals stress, hoofdpijn en RSI. Zo is de stoelmassage ook ideaal bij reïntegratie voor de werknemer die na ziekteverzuim weer aan het arbeidsproces wil deelnemen. De massage richt zich voornamelijk op hoofd, nek, schouders, armen en rug. Het is een gemakkelijk toepasbare massage die overal gegeven kan worden. Daar waar de massagestoel geplaatst kan worden, daar kan ook worden gemasseerd.

### Hoe is de stoelmassage ontstaan?

Zittend masseren is zo oud als de massage zelf. Op eeuwenoude Chinese prenten komen tekeningen voor van Chinese an-mo-beoefenaars, die hun cliënten op lage stoelen masseerden voordat zij een bad namen. Het moderne tijdperk van de stoelmassage is ontstaan in het begin van de jaren tachtig, toen een stel pioniers in de Verenigde Staten experimenteerde met massages op zittende cliënten. Het jachtige en gestresste leven veroorzaakte veel klachten en men zocht een manier om op eenvoudige wijze deze klachten te verhelpen c.q. te verzachten. Op de werkvloer bij grote computerbedrijven werden stoelmassages gegeven om zodoende het personeel te verlossen van hun stress. Het ziekteverzuim daalde sindsdien met 20 tot 25%!!!



### Wat zijn de voordelen voor bedrijven?

- Het ziekteverzuim zal dalen
- Het reïntegratieproces zal versnellen
- De b.t.w. is aftrekbaar.
- Het gehele factuurbedrag mag als bedrijfskosten worden opgevoerd, waardoor deze aftrekbaar is van de inkomstenbelasting. Er moet dan wel aan de volgende eisen voldaan worden:
  1. De opdrachtgever heeft de stoelmassage in een ARBO-plan staan waarin duidelijk wordt dat dit een positieve uitwerking heeft op de werknemer.
  2. De massages dienen onder werktijd plaats te vinden.
  3. De werknemer betaald geen eigen bijdrage.

De tarieven worden per uur berekend. De massages zullen 20 tot 25 minuten duren. Er kunnen dus 2 tot 3 personen per uur gemasseerd worden. Er zal minimaal 2 uur in rekening worden gebracht.



## Bindweefselmassage

### Wat is bindweefselmassage?



De bindweefselmassage (BWM) is een reflexzonetherapie. Een mechanische prikkel wordt aan de huid toegediend door verschillende BWM technieken. Deze prikkel stimuleert bepaalde zenuwuiteinden gelegen in huid en bindweefsel. De lokalisatie op het lichaam van de bindweefselzones wordt vooraf bepaald door een nauwkeurig onderzoek van de huid en het onderliggende bindweefsel. De massage sorteert een effect op bepaalde spiergroepen, gewrichten of orgaansystemen welke in wisselwerking staan met het gestimuleerde huiddeel. Ook komen door de prikkeling van de huid en bindweefsel bepaalde weefselprikkel stoffen vrij, waarvan de invloed niet alleen beperkt blijft tot het gestimuleerde huidgebied. Ten derde kan er invloed uitgeoefend worden op het basisbioregulatiesysteem (BBRS). Via het BBRS staan alle cellen van het lichaam met elkaar in verbinding. Ook nu blijft het effect van de prikkel niet lokaal.

De BWM wordt meestal als ondersteunende therapievorm toegepast. Vooral klachten als hoofdpijn, spijsverteringsklachten en andere orgaanklachten zijn goed te behandelen. Maar ook sportblessures en diverse andere lichamelijke en geestelijke klachten zijn goed behandelbaar. De BWM geeft vaak verrassende resultaten.

### De geschiedenis van de bindweefselmassage

De BWM is in 1929 bij toeval ontdekt door mw. E. Dicke. Zij was heilgymnaste (voorloper van de fysiotherapeut) en lag in het ziekenhuis vanwege een ernstige ontsteking aan een groot bloedvat van haar rechter onderbeen. In die tijd kende men nog geen anti-biotica en een dergelijk ziektebeeld kende een slechte prognose. De ontsteking was dermate hevig dat van medische zijde amputatie overwogen werd. Op haar ziekbed ontdekte zij pijnlijke gespannen gebieden laag in haar rug met name rond haar heiligbeen. Wanneer zij deze gebieden stimuleerde, ervoer zij tintelingen en een warm gevoel in haar rechter onderbeen. Zij ontdekte dus punten in het gebied van haar rug, welke door stimulatie een doorbloedingsverbetering van haar been te zien gaven. Gedurende langere tijd behandelde zij zichzelf en na 4 maanden mocht zij haar ziekbed verlaten compleet met rechter onderbeen. Zij hervatte haar werk en startte met het in kaart brengen van bepaalde, pijnlijke huid en bindweefselgebieden gerelateerd aan specifieke orgaanklachten. Ook ging zij deze kennis integreren binnen haar massagebehandelingen en zij bemerkte een verbetering van de praktische resultaten. Zij ontdekte ook het werk van de Engelse neuroloog Head. Deze had reeds in 1889 ontdekt dat bepaalde huidgebieden hypergevoelig werden wanneer een bepaald orgaan was aangedaan. Dit verschijnsel noemde hij de Head'se zone. Deze zones vertoonden veel overeenkomsten met de door mw. Dicke gevonden zones. Veel onderzoek is hierop gevolgd en zo zijn ook in het Westen de reflectoire massage methoden tot ontwikkeling gekomen.



## Waarom kies ik voor bindweefselmassage?

Je kan kiezen voor een bindweefselmassage op zich, maar om eerlijk te zijn zijn er veel prettigere massages denkbaar. De BWM kan soms pijnlijk zijn. Zeker als je niet goed in je

“vel”zit. Wij gebruiken de BWM dan ook als therapievorm bij klachten, eventueel gecombineerd met andere therapiën, omdat klachten betreffende spieren, pezen, organen, gewrichten, etc. hiermee uitstekend te behandelen zijn. Er zullen wel bepaalde technieken van de BWM terug te vinden zijn in o.a. de haptonomische ontspanningsmassage en sportmassage.



## Energetische-massage

### Wat is energetische-massage?

De energetische massage is een vorm van handoplegging, die gecombineerd wordt met andere massagevormen.

De mens bestaat uit diverse energetische lagen om het fysieke lichaam heen. Deze lagen staan weer in verbinding met de chakra's en acupunctuurpunten. De acupunctuurpunten staan op hun beurt weer in verbinding met het zenuwstelsel en dus het fysieke lichaam.



De behandelaar zal kosmische energie die overal aanwezig is in zich opnemen en via de handen door in de energetische lagen of op het lichaam te werken doorgeven aan de cliënt.

De meeste ziektes manifesteren zich als eerste in onze energetische lichamen. Je hoeft lichamelijk dus nog niets te mankeren. Maar de kans dat het ooit lichamelijk wordt is wel aanwezig. Deze massagevorm is dus ook **zeer geschikt als preventieve massage**. Ik adviseer dan ook om deze massage eens in de zoveel tijd te ondergaan ook al mankeer je niets.

Het voordeel van deze massagevorm is dat de energie nog beter zijn weg kan vinden bij handoplegging, doordat er eerst fysiek gemasseerd wordt, waardoor "knopen" en of verharde spieren geen obstakels meer vormen voor deze energie. De effecten en resultaten zijn daardoor vaak verbluffend. Zeker na een aantal behandelingen kort achter elkaar.

### Voor wie is de energetische massage?

- Voor iedereen die een sport-of ontspannings massage wil, maar daarnaast iets extra's wil krijgen.
- Als preventieve behandeling ter voorkoming van (chronische) ziekten en aandoeningen.
- Ter behandeling van (chronische) ziekten, aandoeningen, blessures en lichamelijke klachten.
- Voor het losmaken van vastzittende emoties, waardoor lichamelijke klachten ontstaan.
- Ter ontspanning.
- Voor meer energie.

### Reiki

De laatste 5 punten zijn ook zeer goed te behandelen met Reiki.

Handoplegging is al zo oud als de mensheid zelf. Iedereen heeft het talent om handoplegging te doen. Denk alleen maar al aan het feit dat je ergens pijn hebt. Het eerste wat je doet is er met je hand naar grijpen.

Aan het begin van de 19<sup>e</sup> eeuw heeft de japanner Dr. Mikao Usui ervoor gezorgd handoplegging voor iedereen toegankelijk geworden is in de vorm van Reiki.



De keuze tussen de energetische massage en Reiki hangt af van een aantal factoren. Samen met u zullen we bespreken welke massagevorm voor u het beste zal zijn.

Zie voor meer informatie over Reiki onder het hoofdstukje "Reiki"



## Haptonomische ontspanningsmassage

### Wat is haptonomische ontspanningsmassage?

De haptonomie is de leer van het tasten en voelen. Aanraken en aangeraakt worden vergroot het bewustzijn van het eigen lichaam en de ervaring daarvan. De haptonomische ontspanningsmassage maakt o.a. gebruik van technieken uit de klassieke massage, bindweefselmassage, holistic pulsing maar kenmerkt zich door de bijzondere haptonomische benaderingswijze.

De massagetechnieken worden uitgevoerd op de benen, armen, rug, nek en schouders. Zelfs het hoofd wordt soms meegenomen.

### Voor wie is deze massage?

Deze massage is voor iedereen die eens rustig een uurtje voor zichzelf wil hebben en de dagelijkse beslommeringen van de dag even achter zich wil laten. Het is een verrukkelijke en ontspannende massage.

Echter is deze massagevorm ook een therapievorm voor mensen die zich slecht kunnen ontspannen en voor mensen met stressgerelateerde klachten.

### Wat zijn de effecten?

- daling van het ademhalingsritme
- afname van de spierspanning
- afname huidweerstand
- toename beweeglijkheid van de gewrichten



Met andere woorden: je voelt je goed en komt dus beter in je basis te zitten.



## De klassieke – en de sportmassage

### Wat is klassieke massage?

Al sinds de klassieke oudheid is de heilzame werking van massage bekend. Vandaar de naam klassieke massage. In een aantal culturen behoort het zelfs tot de dagelijkse lichaamsverzorging.

Het feit dat de klassieke massage onder hetzelfde kopje staat als de sportmassage is omdat de basishandgrepen voor beide massages hetzelfde zijn. Het grootste verschil is dat de klassieke massage hoofdzakelijk ter ontspanning gebruikt wordt.

### Wat is sportmassage?

Deze massage wordt meestal toegepast op mensen die van een “steverige” massage houden of voor sporters voor of tussen een wedstrijd of training (preventie), tijdens een wedstrijd (activering) of na een wedstrijd of training (verwijderen van afvalstoffen).

De natuurkundige invloed van de klassieke – en sportmassage bestaat vooral uit het beïnvloeden en reguleren van de spanning in de spieren. Alleen door massage is het zonder risico's mogelijk spierspanning te verminderen. Onderzoeken hebben uitgewezen, dat het onder druk staan van de capillairen van een spier een ernstige prestatievermindering en celdegeneratie tot gevolg heeft door gereduceerde stofwisseling. De spanningregulerende invloed van massage berust enerzijds op het bevorderen van de doorbloeding en de lokale stofwisseling en anderzijds op de verbetering van het bewegen van de spieren onderling.

Behalve de versterkte doorbloeding van de spieren en de huid kan men een inwerking op het onderhuidse vetweefsel en het bindweefsel vaststellen. Het bevorderen van een sneller transport van stofwisselingsresten, het oplossen van oude verklevingen en vergroeiingen, de werking op afstand van reflectorische massagetechnieken evenals de terugwerking op het vaatstelsel en op het hele organisme behoren tot de onbetwiste wetenschappelijke opvattingen in de geneeskunde. Massage is dus in staat het lichaam snel te bevrijden van stoffen die vrijkomen bij vermoeidheid en van spierpijn, spierverhardingen en spierspanning. Massage voorkomt daardoor niet alleen sportletsels als spierverrekkingen en spierscheuren, maar verbetert ook de doorbloeding en helpt bij het transport van energie naar het spierstelsel. Massage verlicht het werk van hart en bloedsomloop



### Geschiedenis van de klassieke-en sportmassage

Sinds duizenden jaren speelt massage bij de behandeling van zieken, gewonden en invaliden een belangrijke rol. Sommige vakmensen zien hierin de oervorm van de behandeling op zichzelf. Instinctief wrijft of strijkt de mens ter verlichting van pijn een pijnlijke plaats van het lichaam. Ongetwijfeld komt de klassieke massage als “geneesmiddel” voort uit het instinct en wortelt de altijd nog onverminderde aantrekkingskracht ervan in een duizenden jaren oude praktische ervaring.



De klassieke massage behoorde al in de oudheid tot de methoden die gebruikt werden om de prestaties van de sportbeoefenaar te verbeteren. Behalve door Hippocrates wordt de sportmassage in de oudheid beschreven door Galen en Epiktet.

We bezitten tekeningen uit de Griekse oudheid van het strijken van de rug, van een massage van de borstspier bij bokkers, van de massage van de achillespees bij lopers en van zelfmassage van de kuitspieren.

C.Diems "Weltgeschichte des Sports und der Leibeserziehung" noemt massage naast baden en bestraling door de zon als essentieel onderdeel van de verzorging van de atleet in het oude Griekenland. Dat de sportmassage in die tijd, dus 500 jaar voor onze jaartelling, al zeer gedifferentieerd voorkwam met het gebruik van allerlei hulpmiddelen en samen met andere methoden toegepast bij de begeleiding van trainingen, blijkt eveneens uit deze beschrijving. Het is opmerkelijk dat massage bijna altijd verbonden was met lichte actieve en passieve oefeningen en ademhalingsoefeningen. In de Griekse oudheid vormden de beide disciplines gymnastiek en massage een eenheid.

Het begrip 'massage' komt van het Griekse woord 'massein' wat zoveel betekent als kneden en is met het Latijnse woord 'manus', wat hand betekent, verwant. Het eigenlijke instrument, waarmee de massage wordt uitgevoerd is de tastende en voelende hand van de therapeut.

Maar niet alleen bij de Grieken, ook bij andere oude volken, de Egyptenaren, Perzen, Romeinen, Japanners en Chinezen was massage als geneeswijze bekend wijd verbreid. In de Middeleeuwen raakte het uit gebruik, waarschijnlijk onder invloed van de kerkelijke-religieuze opvattingen, die vijandig stonden tegenover al het lichamelijke. Pas in de laatste tijd, ongeveer sinds een eeuw, werd het opnieuw ontdekt.

In 1813 werd in Stockholm het centrale instituut voor gymnastiek gesticht, Daar doceerde de Zweedse gymnastiekleraar P.H.Ling. Hij hield zich ook bezig met massage. Volgens zijn opvatting vloeit massage voort uit de gymnastiek. Nu hielden zich ook steeds meer artsen in wetenschappelijke werken zich bezig met de invloeden van massage.

L.Metzger, P.Vogler, W.Kohlrausch, H.S. Lüdge, W.Thomsen, H.Teirichleube, W.Heipertz en anderen zijn te noemen. Behalve de genoemde auteurs van wetenschappelijke werken over de klassieke massage, wier theorieën bepaald niet eensluidend waren en die later ook weer ten dele werden verlaten, ontwikkelden zich ook specifieke massagemethoden, zoals de bindweefselmassage en de manuele lymfedrainage.

Door de specifieke massagemethoden werd de klassieke massage ten onrechte vaak naar het tweede plan geschoven. Eigenlijk verenigt deze echter de essentiële, therapeutisch bruikbare elementen in zich.

De klassieke massage kwam in de laatste tientallen jaren door toedoen van de wetenschap en het praktijkveld uit het vroegere isolement en neemt tegenwoordig een belangrijke plaats in, in de profylaxe, therapie en revalidatie.





## Voetreflexmassage

### Wat is voetreflexmassage?

Reflexen zijn plaatsen die verbonden zijn met de energievoorziening van de corresponderende plaatsen of organen in het lichaam. Via de reflexen kunnen organen via de voet op afstand worden behandeld. De behandeling stimuleert de normale functie van het betrokken orgaan of lichaamsdeel en bevordert daardoor de innerlijke geneeskracht.

De behandeling zal voornamelijk bestaan uit een ontspanningsmassage. Mochten er klachten bestaan van lichaamsdelen of organen, dan kan op deze reflexen de nadruk gelegd worden.

### De oorsprong van de voetreflexmassage

De kunst om het lichaam te behandelen in de letterlijke zin van het woord, is grotendeels ontwikkeld in Griekenland, Rome, Noord-Afrika en op het Arabische schiereiland. Deze massagetechnieken zijn duizenden jaren oud en van meet af aan was bekend dat ze een positieve invloed hebben op de gezondheid. De voetreflexmassage vindt zijn oorsprong in ongeveer 4000 jaar v. Christus.

De oude Egyptenaren pasten dagelijks massage toe. In een van hun grafkelders zijn de eerste afbeeldingen van een bepaalde behandeling van de tenen en de vingers gevonden. In de tombe van 'Ankhm 'ahor' in Sakkara, ook wel de 'dokterstombe' genoemd, die van de 6<sup>e</sup> dynastie (2423-2263 v. Christus) dateert, staat een reflexologische behandeling afgebeeld.

De reflexologie zoals we die nu kennen, is voortgekomen uit de zonetherapie van William Fitzgerald, een vooraanstaande Amerikaanse arts die in 1895 afstudeerde aan de universiteit van Vermont en eerst in het ziekenhuis van Boston werkte en later (1902) op de keel-, neus- en oorafdeling van een ziekenhuis in Londen. Hij ontdekte dat stevige druk op bepaalde punten van de tenen, de handen en andere lichaamsdelen een soort plaatselijke verdoving veroorzaakte. Hierdoor kon hij kleine operaties aan de neus en de keel uitvoeren zonder cocaïne en andere verdovende middelen te gebruiken. Tevens ontdekte hij dat de oorzaak van de pijn werd weggenomen door stevige druk.



In 1930 werd de theorie van de reflexologie verder verfijnd tot een wetenschap door Eunice Ingham in de Verenigde Staten. Haar klassieke teksten vormen de basis van de moderne reflexologie en worden nog steeds heel vaak geraadpleegd door beoefenaars van deze geneeswijze.



## Thuismassage

Alle genoemde massages kunnen ook bij u aan huis, kantoor, hotel of vakantiebungalow worden gedaan. Er wordt minimaal 60 minuten in rekening gebracht. Handig is dan ook om een massage van minimaal 60 minuten te nemen of massages voor meerdere personen. Denk ook eens aan een feestje, waarbij u uw gasten kunt laten verwennen door een massage.

De voordelen van een massage op locatie is:

- de drempel om naar een masseur te gaan valt weg. U hoeft alleen maar te bellen en een afspraak te maken.
- u kunt na een ontspannende massage gewoon thuis blijven of naar uw bed gaan om zo optimaal van uw ontspanning te genieten, i.p.v. naar huis te moeten rijden waardoor er weer meer stress-prikkels ontstaan die misschien wel een groot effect van de massage teniet doen,
- u bent in uw eigen vertrouwde omgeving,
- u werkt thuis en wil tussendoor gemasseerd worden,
- u heeft weinig tijd om naar een masseur te gaan etc.

### Waar zorgt u voor?

- u zorgt voor een prettig verwarmde kamer;
- u zorgt voor voldoende ruimte voor een massagetafel of massagestoel,
- om alles zo vlot en soepel mogelijk te laten verlopen kunt u zich vast omkleden in uw badjas en uw sieraden af doen.

### Waar zorgen wij voor?

- wij zorgen voor de massagetafel of massagestoel,
- wij zorgen voor handdoeken,
- wij zorgen voor de massage-olie,
- wij zorgen voor rustgevende muziek (u mag natuurlijk ook uw eigen muziek kiezen)

