****

****

 **Desiree Tijhuis & Anja van Woerdekom**

 **www.dehoofdzuster.nl**

 **SOEST en DOORN**

0343-411905 | 0640577820

Massage wordt al eeuwenlang gebruikt en wordt al beschreven in het China van ongeveer 3000 jaar voor Christus. Ook in Griekenland, Egypte en het oude Rome waren mensen bekend met massages. Dit werd onder anderen toegepast in de badhuizen.

In Nederland werd meer bekend over massages aan het begin van de 19e eeuw.

De massages werden gebruikt als ontspanning, maar ook bij letsels en ziekten. Dit ook om de afvalstoffen af te voeren.

Massage ontspant lichaam en geest.

In steeds meer sectoren in de zorg wordt de meerwaarde van massage erkend.

Handmassage is laagdrempelig en voor iedereen. Je kunt het toepassen in elke massagepraktijk. Het is een mooie massage voor mensen met een verstandelijke beperking, ouderen en voor mensen in de palliatieve fase.

**Voordelen handmassage:**

* Makkelijk toepasbaar
* Minder bedreigend
* Effectief als het gaat om ontspanning
* Kan in elke houding
* Kan op elke plek
* Aandacht
* Ontspanning
* Vrijkomen van endorfine

**Anatomie van de hand:**

****

In de hand zijn 3 soorten beenderen

1. De falangen(vingerkootjes). Er zijn er 14. Iedere vinger heeft er 3, maar de duim heeft er 2.
2. De metacarpalen; hiervan zijn er 5 en ze vormen samen de middenhand
3. De carpale beenderen: dit zijn 8 beentjes en ze vormen samen de pols. Aan de ene zijde staan ze in verbinding met de metacarpalen en aan de andere kant met de ulna(ellepijp) en de radius(spaakbeen)

Daarnaast zijn er nog spieren, gewrichtsbanden en pezen in de hand. De spieren zorgen er voor dat je je handen kunt samentrekken en weer ontspannen. Dit zorgt voor beweging van botten ten opzichte van elkaar.

De pezen zorgen voor een stevige overgang tussen spierweefsel en bot. Pezen ontstaan uit een spier.

De ligamenten(gewrichtsbanden) en bindweefsel zorgen voor de verbinding tussen de verschillende beenderen onderling.

**Wanneer handmassage:**

* Bij stress
* Angst en onrust
* Contact maken, als dat op een andere manier soms moeilijk is
* Slapeloosheid
* Verlaagd de bloeddruk
* Veilig aangeraakt worden, als lichamelijk contact moeilijk is
* Spanningshoofdpijn

**Contra-indicaties:**

* Koorts boven de 38,5
* Algehele malaise
* Besmettelijke aandoeningen
* Wondjes
* Polyneuropathie
* Osteoporose
* Lokale ontstekingen(aderontsteking)
* Als aanraking niet prettig gevonden wordt

**Gebruik van olie:**

Vaak kun je soepeler en met minder risico op huidverschuivingen masseren door een goede tussenstof te gebruiken. Deze mag niet te snel door de huid worden opgenomen, mag geen huidirritaties veroorzaken en mag de poriën niet afsluiten

De combinatie van massage met het gebruik van essentiële oliën(aromatherapie) was al bekend bij de oude Grieken en Romeinen. Door het gebruik van ontspannende essentiële oliën zoals lavendel en geranium, kunnen stress en spanningen worden tegengegaan en het algemene welbevinden van je zorgvrager (zowel lichamelijk als geestelijk) worden bevorderd. Maar ook via het reukorgaan worden signalen naar de hersenen verzonden.

**Voorbeelden:**

Lavendel: Is rustgevend en geeft ontspanning

Calendula: Is geschikt voor de gevoelige huid. Verwarmd.

Wilde rozen: Lekkere geur. Fijn bij droge huid

Arnica: Spierontspannend en heeft een verwarmende invloed op de huid.

Citrus: Verfrissend

Aloe Vera: ontstekingremmend, helend en stimuleert doorbloeding.

[**http://www.anthemis.nl/info/kwalen.htm**](http://www.anthemis.nl/info/kwalen.htm)

**Voorbereiding massage:**

1. Kijk naar de cliënt. Waarom wil iemand massage.
2. Zijn er contra-indicaties.
3. Maak een keuze uit een neutrale olie of een etherische olie.
4. Zorg voor warme handen en een warme omgeving
5. Verwijder sieraden, zowel bij de cliënt als bij jezelf
6. Vraag naar de voorkeur van de hand. Zorg voor een ontspannen houding van de cliënt. Leg de hand op een kussentje met een handdoek.
7. Let op je eigen houding.
8. Let op je eigen rust, ademhaling en ontspanning.
9. Zorg ervoor dat je niet gestoord wordt; telefoon uit.

Focus en geef je volledige aandacht.

Observatie handen: Kijk naar de kleur van de huid:

Rood/roze: als er fel rode plekken zijn is er een sterke doorbloeding

Wit: er is weinig tot onvoldoende bloedcirculatie

Paars: wijst op stuwing

Geel: wijst op veel afvalstoffen in het lichaam.

Duur handmassage:

5 minuten per hand of 10 minuten voor 1 hand.

**Energetische handmassage:**

Deze massage is zeer geschikt voor mensen die moeilijk kunnen ontspannen. De massage kan gebruikt worden als inleiden massage voor een andere of reflexmassage.

**Losmaken van beide handen**

1. Bidgreep; plaats je vingers tussen de vingers van je cliënt(C). Ondersteun met je andere hand het polsgewricht. Maak vanuit je pols kleine rustige cirkelbewegingen. 3 keer rechtsom en 3 keer linksom
2. Botverschuivingen; pak met beide handen de hand van C vast. Je duimen rusten boven op de hand. Maak ruimte tussen de pezen in de hand door de hand op en neer te bewegen. De ene duim drukt omhoog, terwijl de ander duim neerwaarts drukt
3. Vingers losmaken/wringen; Wring de vingers één voor één van hand tot vingertop(centen tellen)

**De massage: eventueel olie insmeren.**

1. Om en om cirkel met de duimen-bovenzijde hand;

Pak met beide handen de linkerhand van C vast. Je duimen liggen op de bovenzijde van de hand. Masseer de hand door om en om cirkels te maken met je duimen vanaf de vingers tot het polsgewricht. Neem de tijd om de doorbloeding op gang te brengen en geeft het polsgewricht extra aandacht.

1. Massage van de ruimte tussen de handpezen;

De bovenzijde van de hand tussen de handpezen masseren van knokkel tot polsgewricht. Start bij de pink en glijd vanaf de knokkel tussen de handpezen tot aan het polsgewricht. Herhaal dit 3x en ga naar de volgende vinger.

1. Massage buitenzijde hand;

Duim aan de bovenzijde en de vingers aan de onderzijde van de hand. Masseer de hele zijkant van de hand van pink tot polsgewricht middels de snuitgreep. Blijf contact houden en komt terug en herhaal de greep een aantal keer

1. Massage handpalm;

Draai de hand om voor de massage van de handpalm. Masseer de gehele handpalm door om en om cirkels te maken met je duimen.

1. Massage vingers;

Masseer vingers en duim. Start met de pink. Masseer met je duim en wijsvinger van onder naar boven met een lichte druk(knedende draaiende beweging). Masseer eerst de bovenkant en onderkant van de vinger. Glijd terug naar beneden en masseer de zijkant van de vinger. Geef een klein kneepje met duim en wijsvinger aan de zijkanten van de nagel.

1. Lymfeknopen; Masseer de vliesjes tussen de vingers(lymfeknopen) tussen duim en wijsvingers. Begin bij de pink. Het lymfesysteem wordt hierdoor gestimuleerd om afvalstoffen af te voeren.
2. Afsluiting massage;

Eindig de massage af door de hele hand af te strijken en te kneden. Sluit af door subtiel en zachte strijkingen te maken vanaf de pols tot voorbij de vingertoppen.

Pak de linker hand eventueel in om warm te houden en begin de massage van de rechterhand.

Voor een totale afsluiting kun je van beide handen drukken op de Plexus Solaris(Zonnevlecht) . Dit doe je op de ademhaling. Je duimen geven druk bij de inademing en los laten bij uitademing.

***Na de massage C goed laten drinken. Liefst water.***

**Stevige handmassage:**

1. Maak contact en wrijf de hand en onderarm in met olie.
2. Masseer met 1 hand over de bovenzijde van de arm van de pols richting elleboog en aan de onderzijde weer terug naar de pols.
3. Onderarm;

Hartmeridiaan, hartbeschermer en longmeridiaan. Dit gebeurd wandelend met beide duimen

1. Pols losmaken met bidgreep linksom en rechtsom
2. Bovenzijde hand:

 - Openmaken hand

* Waaier met 2 duimen uit over de bovenzijde hand. De vingers geven tegendruk aan de onderkant
* Losmaken van de handwortelbeentjes
* Massage van de ruimte tussen de pezen
1. Losdraaien vingers in het basisgewricht; ondersteun het basisgewricht van de betreffende vinger. Pak het onderste kootje vast en maak nu een draaiende roterende beweging
2. Centen tellen. Draaiende/knedende beweging maken van de hand naar de vingertop.
3. Draai de hand met de palm naar boven
* Openmaken handpalm
* Waaier met 2 duimen uit over de ovenzijde hand. De vingers geven tegendruk aan de onderkant
* Loswringen van de vingers
1. Leg je hand onder de hand van C en draai met je knokkels in de handpalm
2. Afstrijken hand vanaf de pols tot de vingertoppen.

 **Jezelf handmassage geven **Tegenwoordig grijpen we al snel naar de pillen en poedertjes wanneer we een pijntje hebben maar vaak is het ook een goed idee om een alternatief te proberen. Jin Shin Jyutsu is een oude Chinese geneeskunde die zich focust op de energie centra’s die in je lichaam bevinden. Jin Shin Jyutsu kan je vergelijken met acupunctuur. Je handen en voeten zijn belangrijke punten omdat deze in contact staan met je organen en energiebanen. De Kunst van Jin Shin Jyutsu®gebruikt de kracht van de levensenergie. Onze handen zijn als "startkabels" die de "Levens accu"opladen.

1. Wanneer je de duim masseert of er lichtjes aan trekt zal je de energiebanen naar je longen open zetten. Wanneer je een te snelle hartslag hebt of kortademig bent zal dit verlichting brengen.
2. Wanneer je de wijsvinger masseert zet je de energiebanen naar je maag en darmen open. Wanneer je last hebt van buikpijn of constipatie zal het masseren & rustig trekken aan je wijsvinger helpen om de klachten te verlichten.
3. Wanneer je je middelvinger masseert zet je de energiebanen naar de gehele circulatie in je lichaam open. Wanneer je je duizelig of misselijk voelt masseer of trek je weer rustig aan de middelvinger om deze klachten te verlichten. Dit werkt ook goed als je niet kan slapen.
4. De ringvinger masseer je wanneer je depressief of gespannen bent. Wanneer je erg zenuwachtig of gestrest bent probeer dan rustig je ringvinger te masseren of eraan te trekken en je zal je kalmer voelen.
5. Wanneer je je pink masseert zet je de energiebanen naar je nieren en je hoofd open. Wanneer je hoofdpijn hebt of last van je nek kan het masseren van je pink verlichting bieden.
6. Jin Shin Jyutsu is een Chinese geneesmethode tegen talloze aandoeningen en miljoenen Chinezen gebruiken het. Wanneer de pijn aanhoudt of chronisch is moet je altijd je huisarts bezoeken! Maar baat het niet dan schaadt het niet.