

Slapeloosheid

Slapeloosheid is vaak een neveneffect van stress of zorgen, waardoor iemand helemaal niet of moeilijk kan slapen. Slaapgebrek kan ernstige langdurige gevolgen voor het lichaam hebben. Het kan een gewoonte worden en er moet iets aan worden gedaan, want het kan irritatie, bezorgdheid en zelfs depressie in de hand werken.

De hoeveelheid slaap die het lichaam nodig heeft is afhankelijk van leeftijd: baby's hebben ongeveer zeventien uur per dag nodig, terwijl volwassenen er maar zeven of acht nodig hebben. Naast stress en zorgen zijn er nog enkele factoren die bijdragen aan slapeloosheid, waaronder fysieke gezondheidsproblemen die pijn of slechte ademhaling met zich meebrengen, omgevingsfactoren als temperatuur, buitenlawaai of een slecht matras of bed.

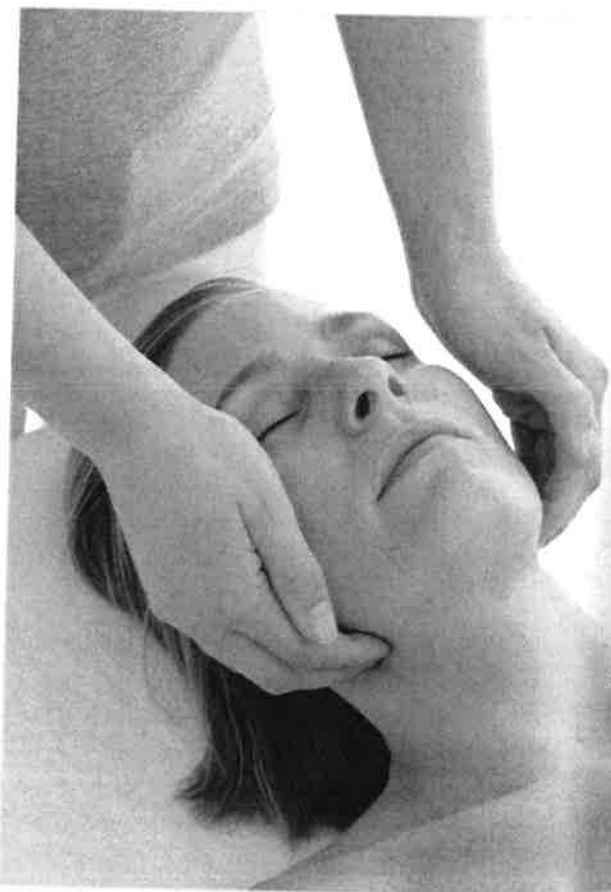
Jetlag na lange vluchten en aan leefstijl gerelateerde zaken als 's avonds laat eten en drinken, hebben ook invloed op slaappatronen.

Slapeloosheid wordt onderverdeeld in twee typen: primaire slapeloosheid heeft een onderliggende oorzaak die duidelijk is, en secundaire slapeloosheid wordt veroorzaakt door geneesmiddelen of drugsmisbruik. Men denkt dat primaire slapeloosheid een derde van de gevallen betreft en secundaire slapeloosheid een vijfde.

Massage kan helpen bij voorbijgaande of kortstondige slapeloosheid door de natuurlijke slaap te bevorderen. Voor chronische slapeloosheid kunnen geregelde behandelingen helpen de vermoeidheidsdijk te doorbreken die ontstaat door slaapgebrek.

Gebruik zachte, ritmische bewegingen en moedig de cliënt aan het hoofd leeg te maken en de dagelijkse gedachten los te laten.

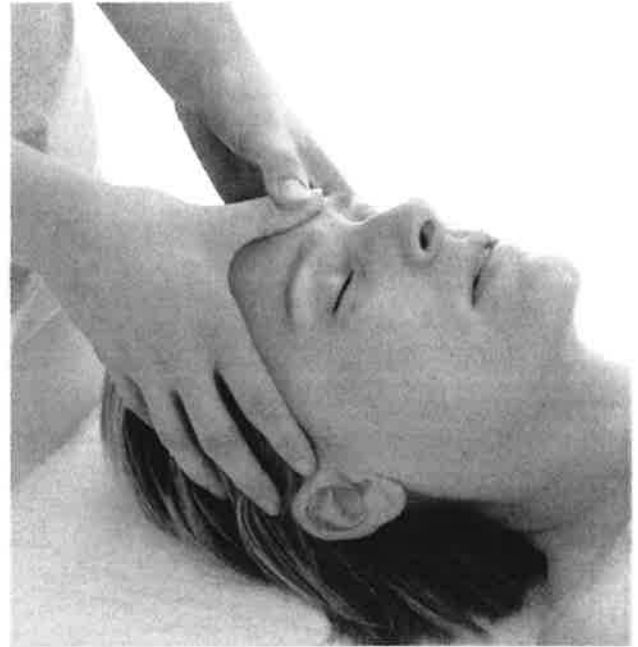
Massageprocedure



Ga aan het hoofd van de tafel staan met de cliënt op zijn rug. Leun naar voren en maak contact door de vingers van beide handen op de kin te plaatsen. Gebruik de kussentjes van de vingers en draai in kleine cirkels langs de kaaklijn naar buiten toe tot net voor de oorlellen.



2 Plaats uw duimen bij elkaar en maak contact op het midden van het voorhoofd. Plaats de rest van uw handen aan weerskanten van de schedel op één lijn met de haarlijn. Glijd met elke duim naar buiten toe naar de slapen, til ze op en keer terug naar het midden. Herhaal deze beweging verscheidene keren, waarbij u telkens de duimen in een hogere startpositie plaatst dan de keer ervoor, net zolang tot het hele voorhoofd is bewerkt.



3 Plaats uw duimen bij elkaar en maak contact op het midden van het voorhoofd. Plaats de rest van uw handen aan weerskanten van de schedel op één lijn met de haarlijn. Glijd met elke duim naar buiten toe naar de slapen, til ze op en keer terug naar het midden. Herhaal deze beweging verscheidene keren, waarbij u telkens de duimen in een hogere startpositie plaatst dan de keer ervoor, net zolang tot het hele voorhoofd is bewerkt.



4 Plaats de duimen boven op elkaar in een versterkende positie in het midden van het voorhoofd dicht bij de haarlijn, oefen druk-uit, houd deze enkele seconden aan en laat dan weer los. Herhaal dit, waarbij u omhoog en over de schedel naar het midden beweegt.

Hoofdpijn en migraine

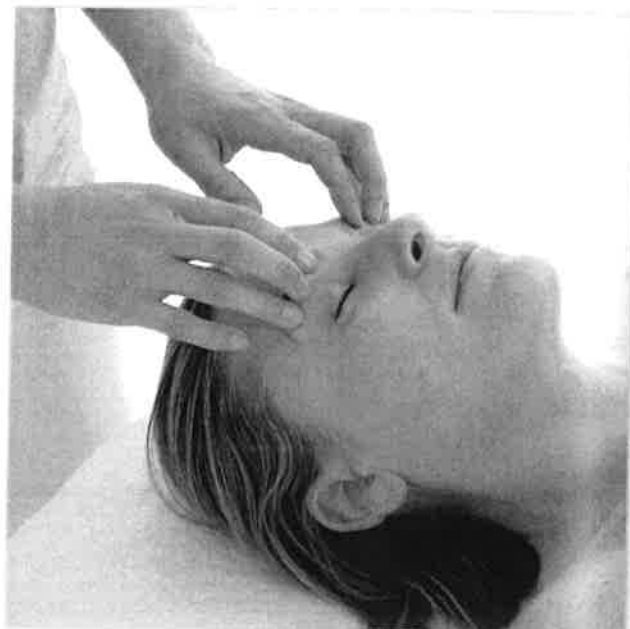
Hoofdpijn, of het nu spannings-, sinus- of clusterhoofdpijn, hoofdpijn door ingespannen kijken of lezen of mentale vermoeidheid is, reageert goed op massage. Het is een veelgebruikte methode om migraine tussen aanvallen door te verlichten en kan helpen de frequentie van de hoofdpijnvorvallen te verminderen.

Hoofdpijn uit zich als pijn bij de schedelbasis, de bovenkant van het hoofd, de slapen en het voorhoofd, en kan erg slopend zijn. Het kan zinvol zijn cliënten met chronische hoofdpijnproblemen door te verwijzen naar een chiropractor, maar massage brengt algehele verlichting, doordat de bloedtoevoer naar de hersens wordt gestimuleerd.

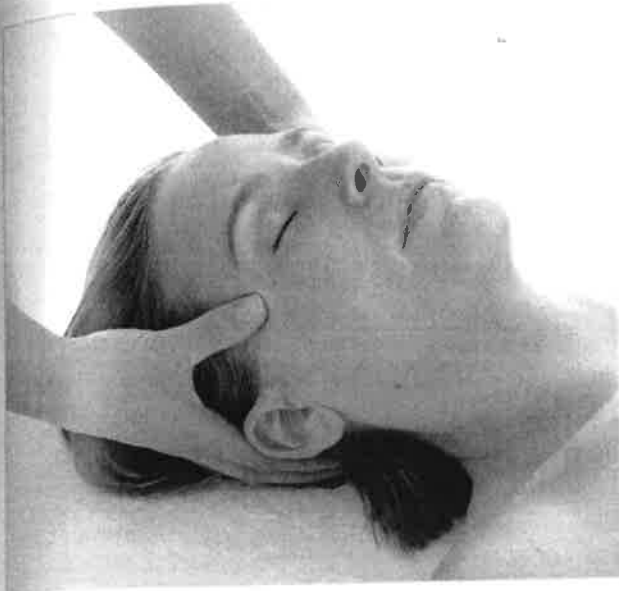
Massageprocedure



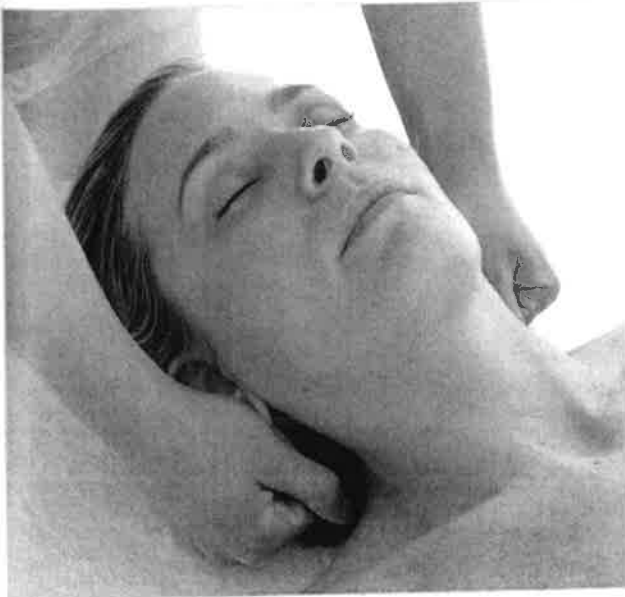
1 Ga aan het hoofd van de tafel staan en maak contact door een hand met gespreide vingers op het hoofd en voorhoofd van de cliënt te leggen. Plaats de andere hand er zachtjes bovenop en ga langzaam op de handen leunen. Vraag uw cliënt of de druk goed is en houd deze tien seconden aan, alvorens hem op te heffen; houd hierbij wel contact. Herhaal dit drie of vier keer. Deze beweging is vooral effectief bij hoofdpijn in de voorhoofdstreek.



2 Blijf in dezelfde werkpositie staan en plaats uw handen aan weerskanten van de onderkant van het voorhoofd met de vingerkussentjes op de wenkbrauwbotten. Haak de toppen van de vingerkussentjes aan de onderkant van het wenkbrauwbot, tien seconden lang, laat dan los en herhaal dit drie of vier keer. Dit gebied kan heel gevoelig zijn, let dus op dat u niet te veel druk uitoefent.



3 Glijd in dezelfde werkpositie met uw handen naar de zijkanten van het hoofd, vingers achter het oor en duimen op de slapen. Draai met de duimkussentjes langzaam tien seconden lang met de klok mee. Dit is een hele kleine beweging en hoe langzamer hij wordt uitgevoerd, hoe meer ontspannen het voelt. Vraag of uw cliënt comfortabel ligt en houd de druk zonder te draaien tien seconden aan alvorens hem op te heffen.



4 Breng tot besluit de hiel van uw handen omlaag en bedek de oren, krul uw vingers eronder en trek uw handen omlaag en weg.

Sinushoofdpijn

Sinushoofdpijn wordt veroorzaakt door verstopping of ontsteking van de holten die in het neuskanaal uitkomen. Het sinusgebied wordt pijnlijk, zwaar en onaangenaam. Infectie van de sinussen kan worden veroorzaakt door vervuiling of bacteriën.

Massageprocedure



1 Plaats de duimen van elke hand aan weerskanten van de neusbrug, vraag uw cliënt om in te ademen, en laat bij de uitademing de vingerkussentjes tegelijk langs de zijkanten van de neusvleugel en onder de rand van de jukbeenderen glijden, waarbij u het natuurlijke kanaal volgt. Herhaal dit een aantal keren.



2 Werk met de duimkussentjes omlaag langs de sinuskanalen, terwijl u het gebied doet trillen om te zorgen dat het leeg raakt.

Astma

Astma is een veelvoorkomend symptoom van ademhalingsstress. Het komt steeds meer voor in de moderne wereld vanwege de slechte luchtkwaliteit, het gebruik van huishoudelijke en industriële chemische stoffen en vervuiling.

Bij een astma-aanval veroorzaken kramp en ontsteking van het ademhalingsstelsel moeilijkheden bij het ademen en het samentrekken van de borstspier. Massage kan astma niet genezen, maar kan wel de frequentie van de aanvallen doen afnemen. De ernst van de aandoening wordt soms in verband gebracht met emotionele stemmingen veroorzaakt door stress en angst, en hierbij kan massage heilzaam zijn.

Zorg dat u ontspannen bent en het te bewerken gebied verwarmd met zachte effleurage alvorens diepere technieken tot te passen. Massage moet niet worden uitgevoerd tijdens een aanhoudende astma-aanval, als er sprake is van infectie of als geneesmiddelen niet hebben geholpen.

Massageprocedure



1 Laat de cliënt comfortabel voorover liggen en masseer met de kommetjes van de handen de hele rugstreek, waarbij u de wervelkolom vermijdt. Dit is zinvol tussen aanvallen in en maakt eventueel opgehoopt slijm los. Onderbreek de behandeling telkens als de cliënt moet hoesten en als er vastzittend slijm loskomt.



2 Gebruik de tiktechniek om frictie uit te oefenen op de ruimte tussen de ribben. Dit bevordert de lymfestroom, stimuleert ter plekke de cardiovasculaire stroom en ontspant de spieren, waardoor het ademen weer makkelijker gaat.

- 3** Passief rekken helpt het hele ademhalingsgebied ruimer te worden en maakt ademen makkelijker. Ga rechtop staan aan het eind van de tafel, laat de cliënt u om de onderrug vastpakken en vraag of hij diep inademt, terwijl u zijn bovenarmen net boven de ellebogen steunt. Buig uw knieën en leun naar achteren terwijl hij inademt. Houd de rekbeweging aan tot de cliënt uitademt en haal dan de spanning eraf. Blijf steunen en strek uw knieën, klaar om de oefening te herhalen.



- 4** Blijf in dezelfde positie als in stap 3 staan, glijd met uw steunhanden langs de onderarmen tot de handen van de cliënt in die van u grijpen en rek dan. Deze rekbeweging gaat dieper, omdat u verder naar achteren kunt leunen en het bovenlichaam verder uitstrekt. Leg uw cliënt precies uit wat u gaat doen voor u de passieve rekbeweging maakt, om ongerustheid te vermijden die de toestand nog zou kunnen verergeren.



Stijve schouder

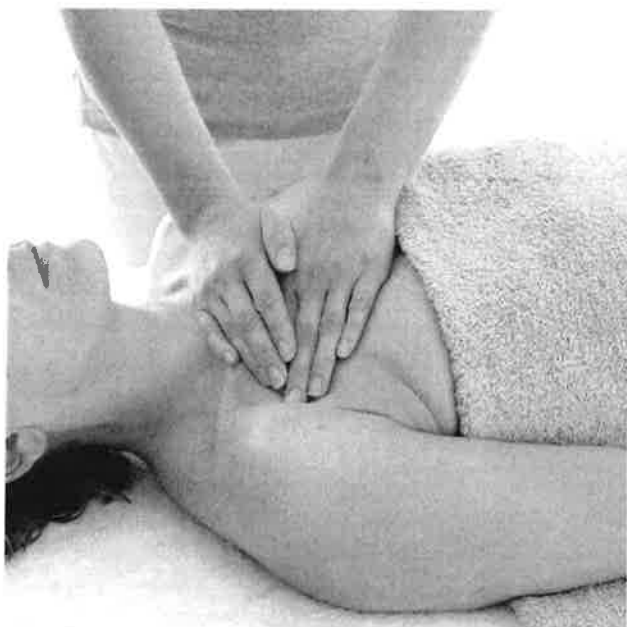
Schouder symptomen kenmerken zich door beperkte bewegingen en pijn. Het gewrichtskapsel en het omringende spierweefsel kunnen ontstoken zijn, wat leidt tot stijfheid en samentrekking, wat weer de bewegingsmogelijkheden aantast. Als de pijn ondraaglijk is, houdt men op te bewegen, vandaar ook de naam 'frozen shoulder'.

De pijn waarmee een stijve schouder gepaard gaat neemt toe met het bewegen van het gewricht en dus wil men de schouder laten rusten, waardoor de aandoening verslechtert vanwege het verkorten van het spierbereik. Stijfheid ervaart men in de aanloop tot het 'bevroeringsstadium' en dit kan lange tijd duren. Het treft de adductie

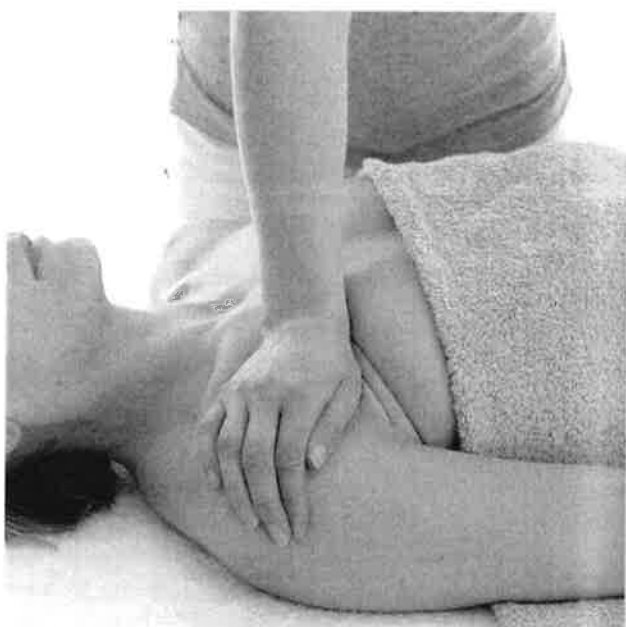
van de arm en rotatie van de schouder, en als er niets aan wordt gedaan, kunnen uiteindelijk alle schouder- en armbewegingen worden beperkt.

Massage kan helpen de stijfheid te verlichten en frozen shoulder te voorkomen in het eerste of acute stadium. Ander lichaamswerk kan ook heel effectief zijn.

Massageprocedure



- 1 Werk vanaf de zijkant en plaats beide vlakke handen op het midden van de borst in het verlengde van de ribbenkast. Voer vlakhandige effleurage uit, glijd daarbij zijwaarts omhoog en beweeg over de bovenkant van de schouder tot de buitenste rand ervan. Keer dan terug langs de buitenkant van de bovenromp naar het eerste contactpunt. Herhaal dit zo nodig verscheidene keren.



- 2 Plaats de bovenste hand op de borstspier die het verst van u af is. Oefen druk uit via de hiel van de hand, glijd omlaag over de spier over de bovenkant van de schouder. Keer dan terug met minder druk. Herhaal dit zo nodig.



3 Houd contact en verplaats u naar het hoofdeinde van de tafel. Leun naar voren en plaats beide handen op de bovenkant van de borstspieren, met de vingers naar de rand van de borststreek gericht. Zorg dat uw armen recht zijn, oefen flinke druk uit, waarbij u iets omlaag duwt om het schoudergebied te openen. Dit is een druk- en rektechniek, dus pas op dat u niet glijdt. Herhaal dit zo nodig.

4 Passief rekken kan ook helpen bij schouderstijfheid. Werk van opzij, steun de onderarm met beide handen en plaats daarbij een hand aan de onderkant van het schoudergewricht. Til de schouder heel voorzichtig een klein stukje op. Laat uw andere hand, in dezelfde positie, langs de pols glijden om steun te geven en trek de arm naar voren en buiten, niet te ver tot u iets van weerstand voelt, en laat dan los. Trek de arm vanuit dezelfde positie naar buiten en beneden, waarbij u de rekbeweging zo lang het nog aangenaam voelt aanhoudt. Laat dan los.



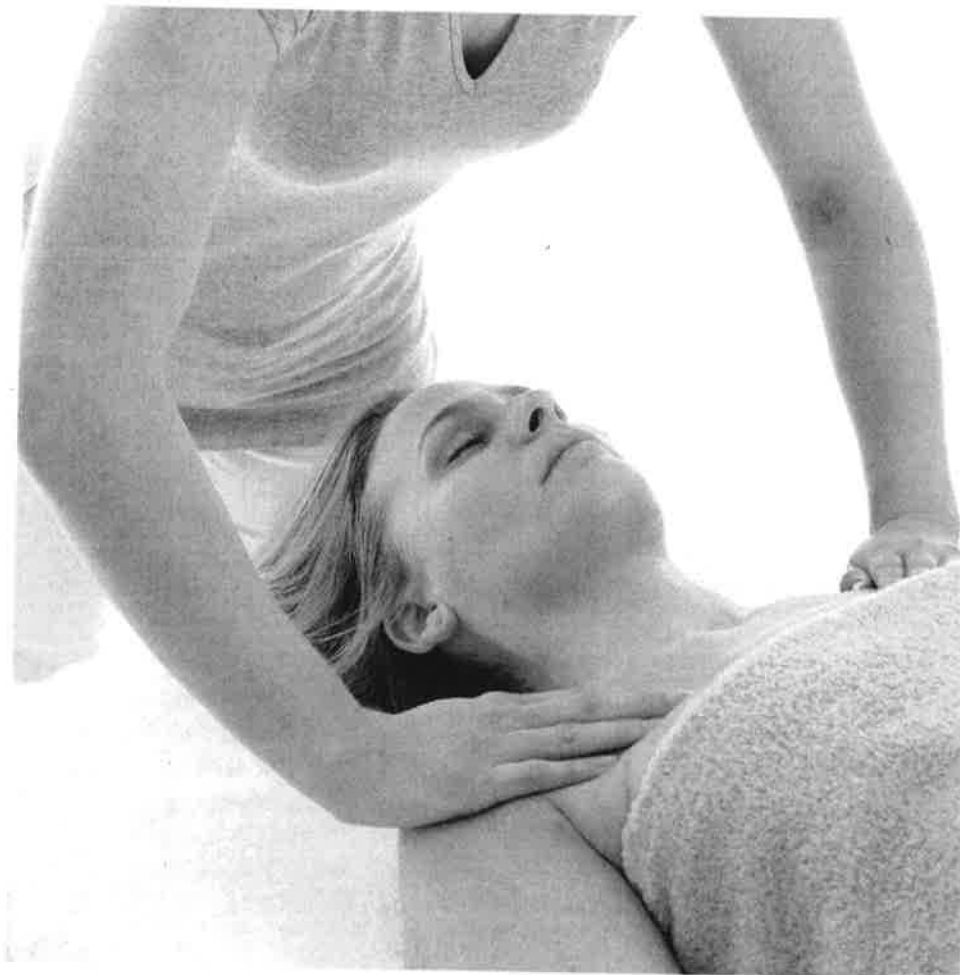
Verrekte nek

De nek is een kwetsbaar gebied, en balanceert het gewicht van het hoofd op slechts zeven wervels, waarlangs zich in een complexe structuur vitale zenuwen en bloedvaten uitstrekken. Het wekt dan ook nauwelijks verbazing dat hij vatbaar is voor verrekking.

Een pijnlijke nek kan het gevolg zijn van een auto-ongeluk, van een slechte werkhouding of van het te lang in dezelfde houding houden van de nek (bijvoorbeeld bij de tandarts). Een andere reden die vaak voorkomt is een verkeerde houding in de slaap, die een pijnlijke nek in de ochtend veroorzaakt.

In de meeste gevallen wordt een verrekte nek en de ermee gepaard gaande pijn veroorzaakt door een slechte lichaamshouding of spanning. De spanning zorgt op haar beurt voor verstrakking van de spieren in de nek, wat pijn tot gevolg heeft die kan variëren van een doffe pijn tot onbeweeglijkheid.

Massageprocedure



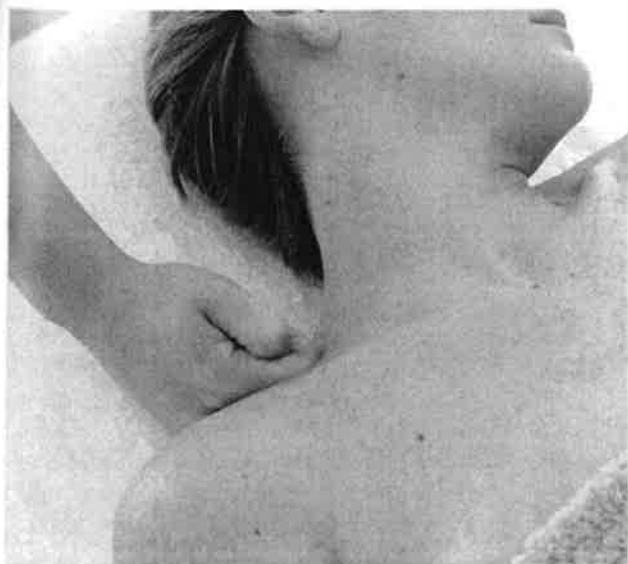
- 1 Ga aan het hoofd van de tafel staan waarop de cliënt achterover ligt. Maak contact op de bovenkant van elke arm en verwarm het gebied aan de bovenkant van de schouders en de onderkant van de nek met een vlakhandige effleuragebeweging. Maak met uw handen een scheppende beweging onder het gebied als u teruggaat.



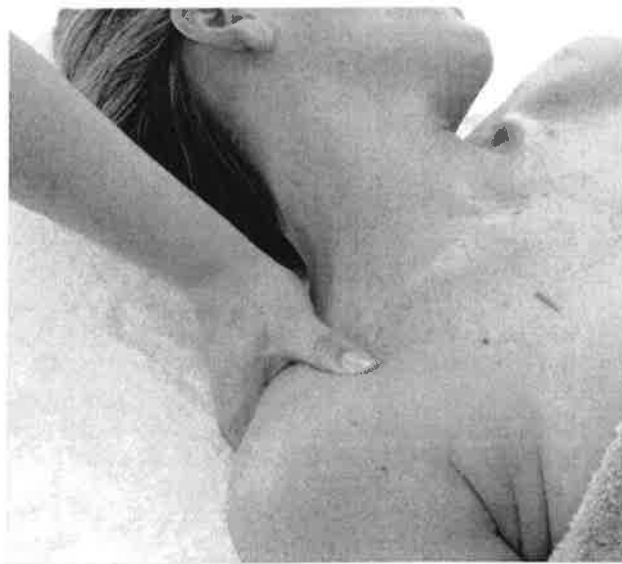
2 Ga met de handen met de palmen omlaag door met de effleuragebeweging onder de nek tot ze elkaar overlappen.



3 Leg vanuit dezelfde positie uw handen als kommetjes onder de nek dicht bij de schedelbasis en trek ze langzaam naar u toe, terwijl u tegelijk iets naar achteren leunt om een heel lichte rekbeweging te vergemakkelijken zonder het hoofd te hoeven optillen.



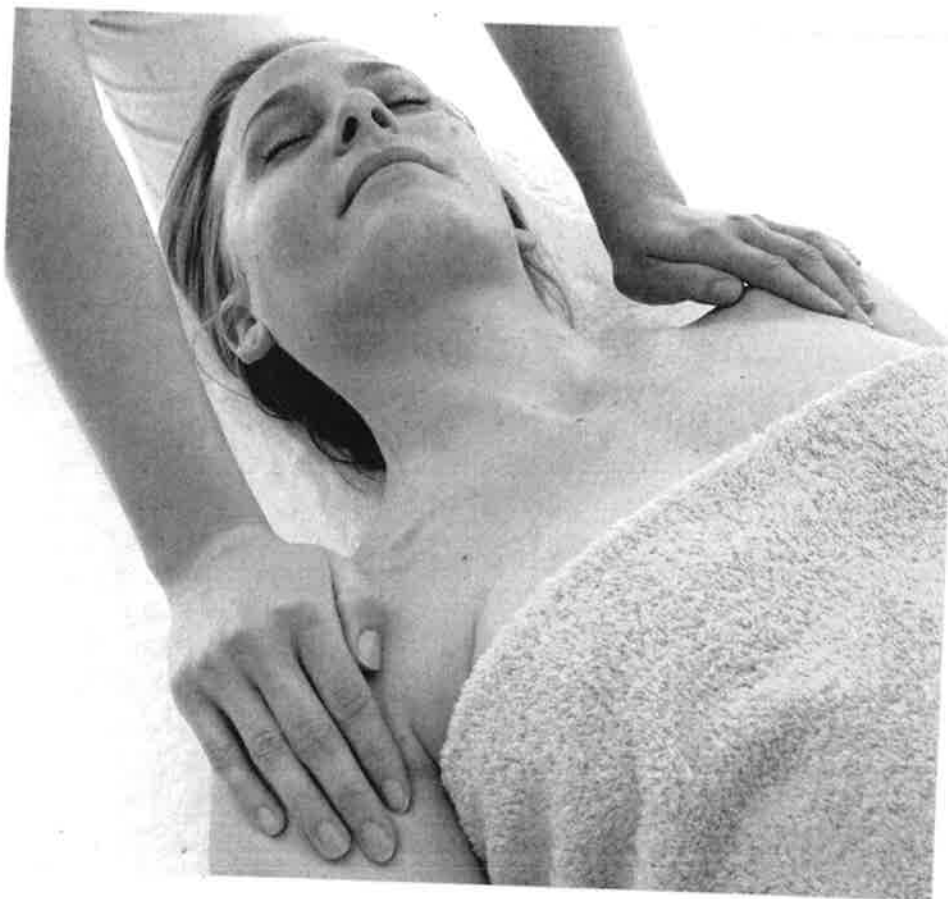
4 Vraag de cliënt het hoofd opzij te draaien. Houd contact met een hand en voer met de werkhand de 'du poing'-effleuragebeweging uit (zie blz. 234), waarbij u naar buiten glijdt met de vlakke kant van de vuist langs de achterkant van de schouder vanaf de onderkant van de nek tot de bovenkant van de arm. Houd hem hierbij plat op het oppervlak. Hef aan het eind van de beweging de druk op en breng de hand terug naar de onderkant van de nek.



5 Glijd met het vlies van de hand open langs de nek omlaag en laat hierbij de palm en de vingers contact aan de onderkant maken. Oefen zachte druk uit en duw buitenwaarts naar de bovenkant van de arm. Vraag de cliënt het hoofd naar de tegenovergestelde kant te draaien, zodat u aan de andere kant van de nek kunt werken.

Massageprocedure *vervolg*

6 Plaats beide handen met de palmen omlaag op de schouders en duw flink omlaag. Laat dan in één vloeiende beweging los, waarbij de ene hand duwt terwijl de andere loslaat. Herhaal dit zo nodig.



7 Laat de handen omhoog glijden, aan weerskanten van de nek, waarbij de vingerkussentjes op de rand van het achterhoofdbeen op de schedelbasis rusten. Oefen met de vingerkussentjes druk uit en maak een kleine cirkelvormige beweging, terwijl u tegelijk de vingers ronddraait. Leun hierbij enigszins achterover. Besluit door met uw vingers door het haar te kammen, naar de bovenkant van de schedel toe. Vraag uw cliënt het hoofd naar de andere kant te draaien en herhaal de techniek dan aan de andere kant van de nek.

RSI

RSI (repetitive strain injury) is een echt gezondheidsprobleem op de werkplek. Het is een overkoepelende term voor niet-specifieke armpijn, plaatselijke pijnstoornissen en carpaal tunnelsyndroom, en wordt veroorzaakt door mechanische irritatie, een gevolg van het constant herhalen van fysieke bewegingen. Het is letsel dat men zichzelf aandoet en dat te maken heeft met slechte biomechanica.

RSI wordt vaak in verband gebracht met het gebruik van een toetsenbord, maar elke langdurige statische spierbelasting of herhalende beweging kan het veroorzaken. Het is een veelvoorkomende aandoening bij musici, caissières, lopendebandwerkers en schoonmakers. Zelfs huishoudelijk werk of een hobby kan in RSI resulteren door verkeerde lichaamshouding, techniek of apparatuur.

De symptomen zijn progressief en beginnen met zwelling, roodheid en verminderde beweging. Naarmate de aandoening vordert, kunnen kou, tintelen of gevoelloosheid optreden en wordt de pijn hardnekkiger, zelfs na perioden van rust. Chronische RSI leidt tot aftakeling van de gewrichten en artritis, en voor sommige aandoeningen, zoals het carpaal tunnelsyndroom, waarbij de zenuwen die tussen de arm en de hand via de pols lopen worden samengedrukt door ontstoken peesscheden, kunnen operatieve ingrepen nodig zijn.

Massage, samen met het aanleren van nieuwe werkgewoonten en betere ergonomie, verhinderen de aanzet tot RSI of helpen de aandoening het hoofd te bieden. Massage van de onderarmen, grote en kleine borstspier en de nekstreek bevorderen het bewegingsbereik. Het opbouwen van de achterste onderarmspieren is ook bevorderlijk voor genezing.

Massageprocedure



- 1 Houd de handpalm omlaag en plaats de duimkussentjes op de bovenkant van de pols die u steunt met uw vingers. Oefen druk uit terwijl u in cirkels over de polsstreek werkt, met de duimen in tegenovergestelde richtingen draaiend.



2 Plaats de hielen van beide handen in het midden boven op de hand, laat ze in tegenovergestelde richting eraf glijden naar het eind van het gebied, terwijl u druk uitoefent en het gebied uitrekt.



3 Ondersteun met een hand die van uw cliënt en plaats het duimkussentje van uw werkhand tussen de derde en vierde vinger, net boven het vlies en glijd naar de pols terwijl u druk uitoefent. Beweeg naar de bovenkant van het vlies tussen de tweede en derde vinger en herhaal het druk uitoefenen via de gleuf tussen de knokkels omhoog naar de pols. Herhaal dit, en beweeg hierbij langs de hand tot alle vier de gebieden zijn gemasseerd.



4 Plaats de vlakke hand als steun onder die van uw cliënt, alsof u hem de hand schudt, pak de pink aan de basis tussen uw duim en wijsvinger en glijd rustig omlaag langs de hele vinger, waarbij u hem rekt en enigszins draait alvorens even aan de top te trekken voor het loslaten. Werk aan elke vinger en duim van de hand, alvorens de reeks op de andere hand te herhalen.

Slechte circulatie

Slechte circulatie treft meestal de extremiteiten van het lichaam – de vingers, tenen, oren en neus – en kan door allerlei aandoeningen worden veroorzaakt, waarbij de bloedstroom door de bloedvaten in deze delen is belemmerd.

Een van de ernstigste aandoeningen is het syndroom van Raynaud, waarbij de kleine slagaders in de handen en voeten periodiek verkrampen en vernauwen. Gewoonlijk treden deze voorvallen op nadat iemand is blootgesteld aan kou of emotionele stress, en de aandoening kan blijvende zenuw schade en zelfs weefselvernietiging tot gevolg hebben. Met name de voeten zullen heel koud, bleek en soms gevoelloos zijn.

Massage bevordert de circulatie, en de druk die kan worden uitgeoefend hangt af van wat de cliënt kan verdragen. Het gebruik van heat- en icepacks vormt een contra-indicatie voor het syndroom van Raynaud en u moet ervoor zorgen dat de voeten goed zijn bedekt als u er niet aan werkt. Het gebruik van poeder of was kan bij deze massageprocedure een sterker kalmerend effect hebben dan olie.

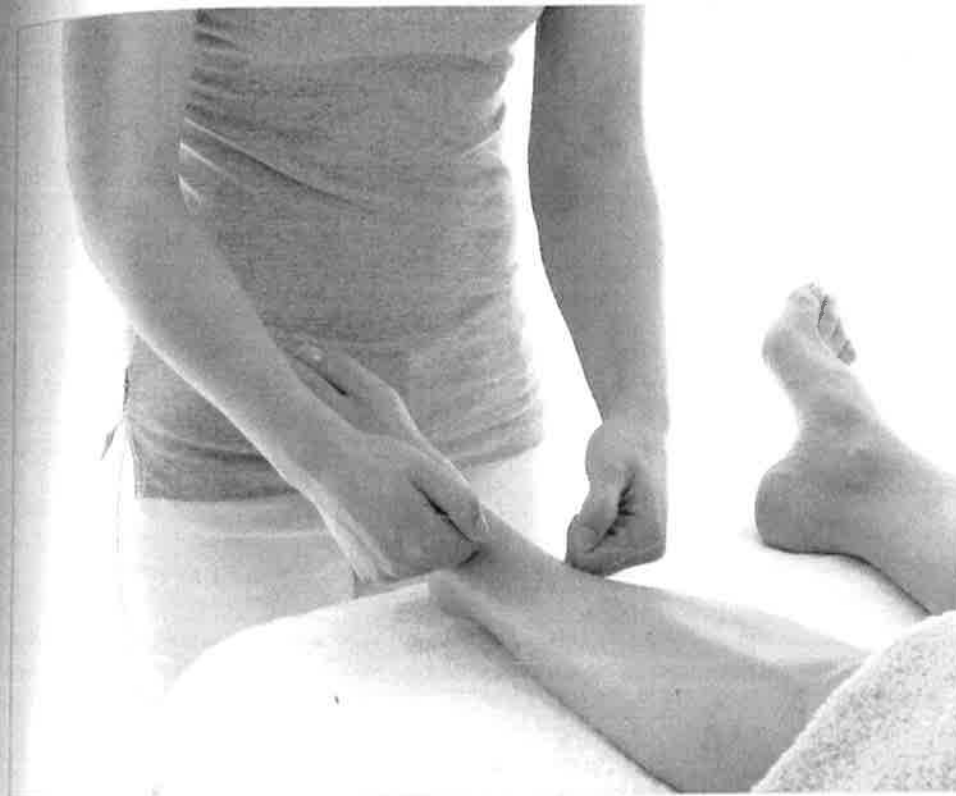
Massageprocedure



- 1 Plaats de vlakke handen boven op de voet met de ene duim op de andere. Gebruik lichte druk en werk omhoog over de voorkant van de voet naar het onderbeen terwijl u uitademt. Glijd terug langs de zijkanten van de voet en leun hierbij iets naar achteren om tijdens de beweging de voet even te rekken. Herhaal dit drie tot vijf keer.



- 2 Laat uw duimen en hielen van de hand boven op de voet rusten met uw vingers rond de zijkanten van de voet waaraan u werkt. Trek uw duimen in tegenovergestelde richting over de voet, knijp hierbij stevig in de voet en breng hem dan omlaag naar de rest van uw hand in een beweging die het gebied rekt en opent.



3 Bal uw handen tot losse vuisten en voer de knokkeltechniek uit, waarbij u over de hele bovenkant en zijkant van de voet cirkelt. Herhaal dit een aantal keren alvorens naar de andere voet te gaan en de reeks te herhalen.



4 Plaats tot besluit elke hand over de corresponderende voet, palm omlaag, duimkussentjes op de voetboog en vingerkussentjes op de buitenrand van de voeten van de cliënt, en oefen druk uit; houd deze enkele seconden aan en laat dan los. Deze procedure kan afzonderlijk worden gebruikt of als vervolg op een beenmassage.

Vermoeidheid van de ogen

Door het toegenomen gebruik van computers, elektronische media en halogeenverlichting is vermoeidheid van de ogen een veelvoorkomende klacht geworden, met name aan het eind van de dag.

Gewaarwordingen naar en van de ogen worden via twee hersenzenuwen overgebracht: de tweede hersenzenuw of oogzenuw en de derde hersenzenuw of oculomotorische zenuw, die vier van de zes oogspieren bestuurt die de oogbal laten draaien. De

effecten van inspanning op deze zenuwen en spieren kunnen vaag zien, hoofdpijn en zelfs migraine zijn.

Een eenvoudige massageprocedure kan door de therapeut worden uitgevoerd of met omgekeerde handposities als zelfmassage in zittende positie worden toegepast.

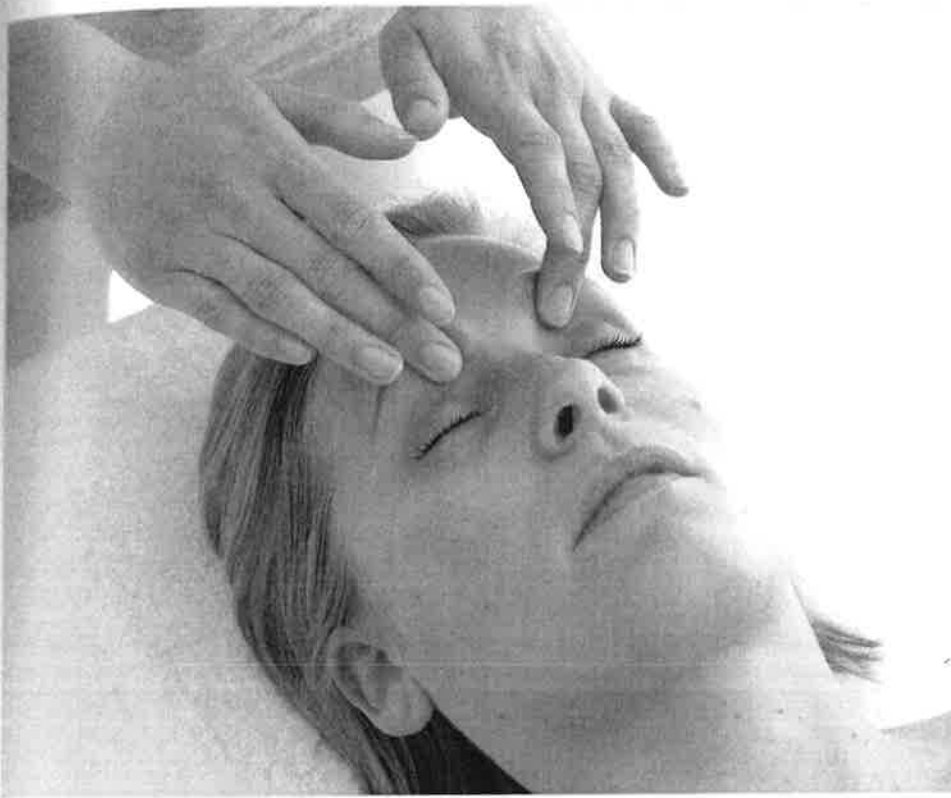
Massageprocedure



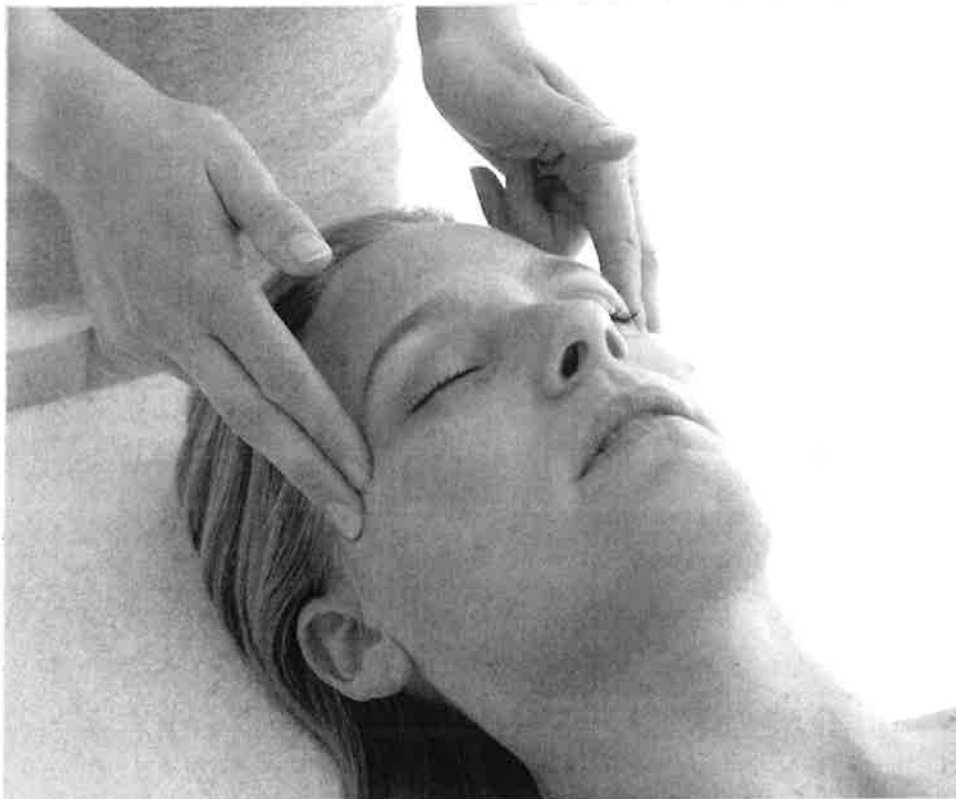
- 1 Ga aan het hoofdeind van de tafel staan en plaats uw handen boven op het voorhoofd met de palm van elke hand over het corresponderende oog en de vingerkussentjes op de bovenkant van de jukbeenderen. Oefen langzaam wat lichte druk uit op de gesloten oogleden en houd deze enkele seconden vast alvorens los te laten.



- 2 Plaats de hiel van elke hand op de corresponderende wenkbrauw en glijd buitenwaarts vanaf de binnenkant van de wenkbrauw naar de zijkant van het hoofd en trek uw hand eraf, zo de hele wenkbrauw gladstrijkend. Herhaal dit zo nodig.



- 3 Keer terug naar de positie aan de binnenkant van de wenkbrauw, plaats de vinger van elke duim of middelvinger, wat het prettigst voelt, onder de rand van het wenkbrauwbot. Oefen lichte druk uit en houd deze enkele seconden vast alvorens los te laten. Herhaal dit zo nodig.



- 4 Plaats tot besluit de kussentjes van de middelste twee vingers op de corresponderende slapen en draai tegen de klok in, waarbij u tegelijk lichte druk uitoefent (met de klok mee bij zelfmassage).

Rugpijn

De rug is een kwetsbaar gebied, aangezien het de voornaamste ondersteunende structuur van het lichaam is en grote hoeveelheden spanning en druk opslaat. Cliënten zullen u als therapeut het vaakst vragen om dit gebied te masseren. Het is ook het grootste afzonderlijke gebied dat u behandelt. Voor sommige cliënten is het voldoende als u aan de rugstreek tijdens korte, frequentere bezoeken werkt.

Hoge rugpijn betreft pijn in het gebied boven de lenden- en heiligbeenwervels, de zogeheten borstwervelstreek, terwijl lage rugpijn pijn of gevoeligheid in de lendenwervelkolom betreft. Lage rugpijn heeft veel symptomen en is gewoonlijk het gevolg van chronische overbelasting van het lenden-/heiligbeengebied. De spanning op dit gebied wisselt als het lichaam een andere positie inneemt.

Staan geeft bijvoorbeeld vier keer zo veel spanning op de onderrug als met gestrekte benen op de rug liggen.

Als een rug in spasme verkeert, kunt u geen diepe massagebeweging toepassen tot het hele gebied is opgewarmd en de spieren ontspannen zijn; daarom wordt voorafgaand aan een zwaardere massagebeweging heel lichte kruislingse effleurage gebruikt.

Massageprocedure



- 1 Werk vanaf de zijkant en plaats uw handen aan tegenoverliggende kanten van de onderrugstreek aan weerskanten van de ruggengraat en voer de effleuragebeweging uit, waarbij u in tegengestelde richtingen met de handen over de rug glijdt.



- 2 Werk verder aan de rugstreek naar boven toe en herhaal de bewegingen dan terug omlaag tot het beginpunt. Houd een langzaam ritme aan, en doe er ongeveer vijf seconden over om van de ene kant van de romp naar de andere te glijden.

Massageprocedure *vervolg*



3 Als de spieren opgewarmd en ontspannen zijn, voer dan enkele van de voorgestelde petrissage- en frictiebewegingen uit waar dit nodig is. De volgende drie bewegingen voor rugwerk zijn versies van effleurage of 'caresse du poing'.

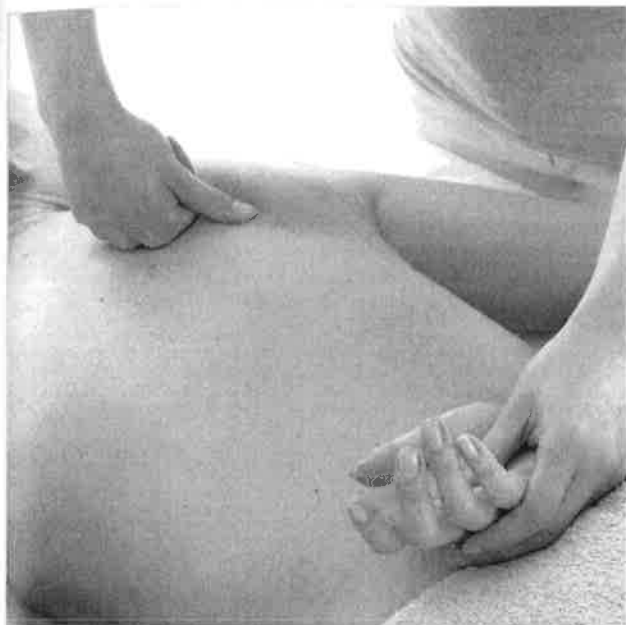
De massagehand wordt tot een vuist gebald met de vingers recht en rustend op de hiel van de hand. Plaats de andere hand rond de pols en gebruik deze om de beweging over de lendenstreek te leiden. Oefen hierbij druk uit met de vlakke vingers.



Plaats voor tweehandige 'du poing'-effleurage de duim van de ene vuist tussen de duim en vinger van de andere en voer de beweging zo uit, dat elke vuist zich aan weerskanten van de ruggengraat bevindt. Glijd over de fascia van de lendenstreek.



Oefen diepe druk uit op de lendenmuskelen met eenhandige 'du poing'-effleurage, waarbij u de rustende hand gebruikt om de fascia van de lendenwervels tegelijk te rekken.



Til de arm van de cliënt rustig op, waarbij de hand en pols op de onderrug rusten om het schouderblad op te heffen. Voer met de duim effleurage uit langs de mediale rand van het schouderblad alvorens de arm op de tafel terug te leggen.



Plaats de duimkussentjes aan weerskanten van de ruggengraat terwijl de rest van de hand naar de buitenrand van de romp wijst voor stabiliteit. Glijd nu langzaam langs de lendenstreek omlaag vanaf de bovenkant van het schouderblad naar het heiligbeen. Til uw handen op en herhaal dit zo vaak als nodig.



4 Besluit met zachte effleurage over de hele onder- en bovenrugstreek, en laat aan het einde de handen boven op elkaar op het heiligbeen rusten. Tot slot kunt u wat passieve rekbewegingen doen via de armen, waardoor de hele bovenrugstreek opengaat en spanning op de onderrug vermindert.