

# Workshop Handmassage

## **Indicaties:**

Mobiliteitstekort  
Ontspanningstekort  
Oververmoeidheid  
Verstoord slaap patroon  
Acute en Chronische verwardheid  
Pijn  
Moedeloosheid  
Angst  
Eenzaamheid  
Verstoord zelfbeeld  
Ineffectieve coping  
PTST  
Geestelijke nood

## **Contra-indicaties:**

Aanraking niet prettig vinden  
Koorts (temp. boven 38.5)  
Algehele malaise  
Besmettelijke aandoening met kans op kruisbesmetting  
Snelle Hematoomvorming bij bijvoorbeeld Leukemie, purpura, of mensen die behandeld worden met Chemo therapie of een hoge dosis radiotherapie  
Extreme angst of onrust  
Polyneuropathie  
Bij zorgvragers waar hanteren van grenzen en lichamelijke een probleem vormen

## Verder lokale contra-indicaties:

Botfracturen  
Cardiovasculaire aandoeningen: angina pectoris, cardiaal oedeem, trombose etc.  
Infusen en shunts  
Lokale ontstekingen  
Radiotherapie  
Sommige dermatologische aandoeningen: kunnen besmettelijk zijn en massage kan bij een huiddefect een infectie doen ontstaan of de aandoening verergeren

## **Vorbereiding:**

Overleg met cliënt/patiënt toestemming vragen en voorlichting geven, protocol voor jezelf en evaluatieformulier voor de persoon ingevuld met de nodige gegevens klaar leggen

1. Stel de massageolie samen, afhankelijk van de wens

2. van de persoon, gebruik je een opwekkend, rustgevend, pijn verlichtende olie
3. Leg een handdoek onder de arm en hand, zorg ervoor dat je altijd blote lichaamsdelen meteen kunt afdekken als je klaar bent met de handeling zonder onnodig te moeten zoeken.
4. Controleer of de persoon goed, lekker en ontspannen zit of ligt zodat deze tijdens de behandeling werkelijk alles op het bed/ stoel kan neerleggen en naar zichzelf mag kijken, luisteren, voelen en kan (na)genieten.
5. Pak een comfortabele zit mogelijkheid voor jezelf waarop je in een ontspannen en bewegingsvrije lichaamshouding de handeling kunt uitvoeren.
6. Ga zitten en zorg voor een korte ontspanningsfase voor jezelf tevens voor de persoon waar je mee samenwerkt, laat de handen op de onderbuik leggen zodat sneller een diepe ademhaling opkomt, ook bij jezelf.
7. Zorg in deze tijd ervoor dat je warme handen krijgt door de handen koesterend op elkaar te leggen alsof je een warme tennisbal omvat.

**Uitvoering:**

8. Bekijk de hand op onregelmatigheden, verkleuringen of vergroeiingen, kleurenverschil.
9. Leg even je hand op de hand van de persoon om in contact te komen en het ritme van de persoon te voelen.
10. Tast de hand en onderarm af met lichte druk (palpaties) noteer pijnplekken.
8. Doe wat massageolie op je handen en wrijf de hand en arm tot en met de elleboog in (inleidende effleurage).  
Met lichte druk richting elleboog zonder druk terug richting hand. (3x tot 5x)
9. Pak de pink tussen duim en wijsvinger stevig vast bij het basisgewricht en maak links (3x) en rechts (3x) cirkelbewegingen. Doe dit met alle drie vingergewrichten. Dan hetzelfde met ieder volgende vinger.
10. Pak weer de pink, nu aan de zijkanten bij de basis tussen je wijsvinger en duim vast. Strijk zacht langs de zijkant

11. naar het topje toe. Doe dit vervolgens bij alle vingers en de duim.
12. Maak met je handen een waaierbeweging. Duimen tegen elkaar aan en dan langs de hand laten afglijden en weer terug (3X).
13. Maak met de duimen cirkelbewegingen vanaf de aanhechtingen van de vingers tot aan de pols.
14. Strijk met je duim tussen de pezen op de handrug. Begin tussen de aanhechtingen van de vingers tot aan de pols.
15. Maak met de duim en wijsvinger aan de buitenkant van de hand beginnend bij de pink tot aan de pols pompende bewegingen en zachtjes terugglijden.
16. Eventueel de middenhandsbeentjes zachtjes samendrukken.
17. Wederom de handen zachtjes laten glijden in een waaivorm van de pols tot de aanhechting van de vingers dan weer een waaierbeweging met wat meer druk naar de pols.
18. Met duim over duim van de pols tot de aanhechting van de vingers en weer terug naar de pols.
19. De zonnevlecht aan de rand van de duimmuis met ronde beweging masseren. Bij de inademing de zonnevlecht indrukken en bij uitademing los laten.
20. Maak een vuist van je hand en strijk van de aanhechting van je vingers tot aan de pols.
21. Tot slot nog een afsluitende effleurage tot aan de elleboog, de elleboog vasthouden en langzaam ronddraaien.
22. Dek de gemasseerde hand toe met een handdoek.
23. Vraag het verschil te benoemen tussen de gemasseerde hand en de niet gemasseerde hand
24. Ga verder met de volgende hand.

**Bronnen:**

Reader basis cursus complementaire zorg d.d. 2014

Busch, M., Huisman, A., Hupkens, S., Visser, A. (red.) Inleiding Complementaire zorg, Reed Business Education, Amsterdam 2014.

Kreitzer, M.J., Koithan, M. Integrative Nursing, Oxford University press, New York 2014.