



Geef een strijking met de knokkels over de lange rugstrekker.



Geef druk met je elleboog op/ over de trapezius en romboïdeus.



Geef druk met je vingertoppen naast elkaar vanaf de wervelkolom naar de schouderbladrand (margo medialis).



Leg de arm van de client op de rug en strijk of druk onder het schouderblad.



Geef druk met je elleboog boven op de schouders.



Geef druk tussen wervelkolom en scapula en draai de arm met de andere hand.



Geef druk lateraal aan de scapula. Laat de client eventueel een abductie maken.



Geef druk op de pectoralis minor.



Kneed (palpeer) de pectorali.



Palpeer en geef druk rondom de ravenbekuitsteeksel en beweeg de arm.



Geef strokes/ strijkingen over de m. Deltoideus.



Geef druk (en strip richting de elleboog) op de aanhechting van de deltaspier (deltioïdeus).



Geef strokes/ strijkingen over de zijkant van de romp (teres, lat.dorsi).



Geef strokes/ strijkingen over de m. Triceps.



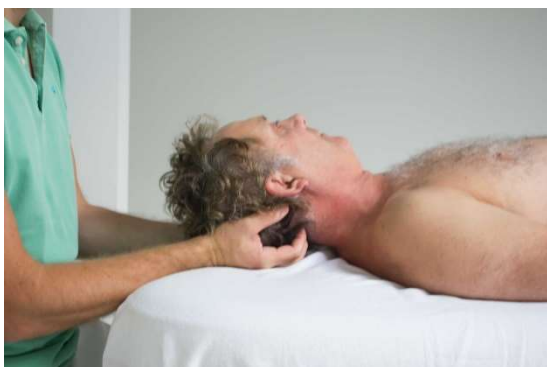
Draai voorzichtig het hoofd opzij en palpeer en geef druk langs de nek.



Strip (of strijk diep) met de knokkels van de schedelrand naar beneden.



Geef druk en draai tussen de trapezius en de sternocleidomastoïdeus.



Geef druk op de aanhechtingen van de nekspieren.





Draai het hoofd opzij en geef druk op de voorzijde van de trapezius in het thoracic outlet gebied.



Laat de client rechtop zitten en geef druk op de schouders met de ulna en rol over de spieren.



Laat de client rechtop zitten en geef druk op de schouders met de ulna en rol over de spieren.