

Fascia Cupping

Fascia Cupping

© Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

Voorwoord

Niets is er voor mij fascinerender dan fascia... het ingenieuze netwerk van bindweefsel draden die alles in het lichaam met elkaar verbind, de start is van de uitgroei tot verschillende organen, pezen en spieren. Dat prachtige verbindende weefsel wat niet alleen lichamelijk alles met elkaar verbind maar ook een duidelijke relatie heeft met onze emoties.. Dit weefsel wat kan verzachten onder liefdevolle aanraking en kan verharden als er spanning en stress op welke manier dan ook plaats vind.

Hoe mooi is het dat wij als therapeuten en masseurs dit weefsel kunnen manipuleren en losmaken en daarmee ook de geest indien gewenst meer kunnen ontspannen.

Een van de manieren om dit te bewerkstelligen is door middel van cupping, een eeuwenoude methode die via vele omzwervingen in de westerse wereld als behandelmethode zijn opkomst heeft. Fasciarelease onder andere door middel van cupping levert een grote bijdrage aan het mentale en fysieke welzijn van mensen.

Het is een mooie en liefdevolle manier om contact te maken met mensen en ook om iemand vitaal en gezond en houden en krijgen. Mede door deze fasciarelease neemt massage een meer serieuze plek in, in de huidige maatschappij en wordt deze niet slechts gezien als ontspanning.

We zijn nog maar aan het begin van de ontdekkingstocht van wat Fascia eigenlijk is en de reis is nu al zo prachtig en interessant.

Ik wens je heel veel mooie nieuwe ontdekkingen en een prachtige reis.

Mathilde Vlotman



Inhoud

1	INLEIDING	3
2	GESCHIEDENIS VAN HET CUPPEN	4
3	WAT IS CUPPING?	6
4	WAT IS FASCIA?	7
5	FASCIA DISFUNCTIES	8
6	WAT VEROORZAAKT PIJN EN SPANNING	9
7	OORZAKEN PIJN EN SPANNING	12
8	CUPPING EN FASCIA MERIDIANEN	13
9	DE BEHANDELING	15
10	WELKE MIDDELEN GEBRUIK JE BIJ CUPPING	17
11	VOORDELEN VAN CUPPING	18
12	CONTRA-INDICATIES CUPPING	19
13	PRAKTIJK	21
14	ERGONOMIE	22
15	START VAN DE BEHANDELING	23
16	WELKE GEBIEDEN GAAN WE BEHANDELEN IN DE PRAKTIJK	24
17	DE BEHANDELING AFSLUITEN	26
18	TOT SLOT	28



1 Inleiding

VISIE

Massage is een unieke ontmoeting tussen twee personen met als doel de algehele gesteldheid te veranderen. Een massage wordt o.a. gegeven ter ontspanning, activering, bewustwording, acceptatie, verwerking, verbondenheid of om blokkades op te heffen. Volgens onze filosofie wordt een goede massage gegeven door een masseur die beschikt over voldoende technieken en kennis om met intuïtie en creativiteit de te masseren persoon te behandelen met de voor dat moment beste massage.

ONT-MOETING

Aangezien iedereen uniek is en op elk moment een andere gemoedstoestand kan hebben is het zaak voor de masseur hierop in te spelen. Zowel voor de te masseren persoon als voor de masseur is het zaak om in deze ontmoeting niet teveel te moeten. Een goede voorbereiding en zelfvertrouwen kunnen hiervoor zorgen.

OVER ESOTERRA

Esoterra is 1 april 1998 opgericht. Stefan van Rossum zegde zijn baan op en kocht een computer en een massagestoel en startte als een van de eersten een stoelmassagebedrijf. Het woord Esoterra is een samenvoeging van esoterisch en terra: met je hoofd in de wolken en je voeten op de grond. Het Esoterra logo is een prehistorische Aboriginal-tekening die deze samenvoeging symboliseert. Esoterra heeft stoelmassages en cursussen gegeven voor bedrijven als Unilever, Shell, Politie Amsterdam, Tweede Kamer, Microsoft en vele, vele andere bedrijven. Na jaren van interne trainingen geven aan de stoelmasseurs die voor Esoterra werkten, werd gestart met het geven van cursussen aan mensen die het vak wilden leren. Nu is Esoterra uitgegroeid tot een toonaangevend opleidingsinstituut voor masseurs en massagetherapeuten met diverse bij- en nascholingen en de geaccrediteerde opleiding tot massagetherapeut.

2 GESCHIEDENIS VAN HET CUPPEN

Fascia Cupping is een zeer oude behandel methode. In het oude Sjamanisme werden uitgeholde horens van dieren gebruikt om de ziekten en zwaktes uit het lichaam te halen. Ook het gif van slangenbeten werd zo uit de wonden gehaald.

Al 3300 jaar voor Christus werd cupping in Mesopotamië toegepast. Op hiërogliefen is te zien dat een vorm van cupping gebruikt werd voor aandoeningen zoals koorts en pijn, zwakke eetlust, duizeligheid, menstruele onevenwichtigheden en bovendien voor het versnellen van het genezingsproces.

In de loop van de tijd zijn de horens vervangen door bamboe cups en vervolgens door glazen cups.

Deze vorm van cupping lijkt zijn oorsprong te hebben in de Oosterse geneeskunde. Veelal denkt men dat de oorsprong is in China maar ook al in het oud Arabië paste men deze techniek toe. In de heilige geschriften van Mohammed wordt ook reeds over cupping gesproken.

In China maakte cupping deel uit van de traditionele Chinese geneeskunde. Uitgeschriften van de 28e eeuw na Christus wordt gezegd dat acupunctuur en cupping meer dan de helft van alle kwalen geneest. In de Chinese geneeskunde wordt cupping met name toegepast op de acupunctuur punten. Dit stimuleert de bloedcirculatie en heft de blokkade in de Chi op. Cupping zorgt er tevens voor de ziekteverwekkende invloeden van buitenaf grip krijgen op iemand met een verzwakte fysieke gesteldheid.

Er wordt tevens gezegd dat cupping ook gebruikt wordt tijdens operaties om bloed weg te leiden van de plek waar geopereerd wordt.

In het oude Arabië en Egypte ontstond een tweede stroming binnen het cuppen. Het "wet" cuppen, in het Arabisch Hijama genoemd, is een Islamitische Sunnah levenswijze van de profeet. Ijama betekent zuigen.

Deze therapie zorgt ervoor dat het slechte bloed uit het lichaam wordt gezuiverd.

Bij deze techniek worden op bepaalde punten in het lichaam sneetjes gemaakt, waarna de cup op deze plek wordt gezet. Door middel van een pompje wordt de lucht uit de cup gezogen waardoor een onderdruk plaats vindt. Door deze onderdruk ontstaat congestie (overmatig toevoer van bloed) en komt het overbelasten (onreine) bloed eruit. Vanuit het oude Arabië hebben ook de Grieken deze methode overgenomen.

Cupping heeft zich vanaf de 18e eeuw verder over de wereld verspreid. Rapporten uit de 19e eeuw laten zien dat er een samenwerkingsverband is tussen China en de voormalige Sovjet Unie waarin de klinische werkzaamheid van cupping wordt aangetoond. Vanaf toen was cupping

een officiële behandelvorm die overal in Chinese ziekenhuizen werd toegepast. Ook de bekende borstpomp is een afleiding van de cuppingtechnieken

Tegen het einde van de 17^e eeuw werd cupping ook veelvuldig door Europese en Amerikaanse artsen toegepast.

Met de nieuwe stroming van de geneeskunde is cupping bekritiseerd, aangezien de nieuwe geneeskunde er vanuit gaat dat een ziekte of aandoening van binnenuit behandeld dient te worden. Cupping is een “oppervlakkige” behandeling was dit in strijd met de algemene geneeskundige richtlijnen.

Cupping is hierdoor als alternatieve geneeswijze aangemerkt. Tegenwoordig is cupping weer meer aan terrein aan het winnen en wordt deze behandel methode ingezet om een groot aantal gezondheidsproblemen te behandelen. Zowel schoonheidsbehandelingen als medische massage behandelingen.

Er zijn daarbij een aantal cupping technieken te onderscheiden.

- Wet Cuppen (Hijamah)
- Vuur Cuppen (Traditionele Chinese Geneeskunde
Bij deze vorm wordt er gewerkt met glazen cups die door middel van vuur verwarmd worden en zo vacuüm zuigen op de huid)
- Koud Cuppen (zonder vuur)
- Dry Cuppen (zonder sneetjes)
- Moving Cuppen (masseren met de cups)

De methode die wij in de cursus zullen gebruiken is fasciaal dry cupping en moving cupping.

3 WAT IS CUPPING?

Cupping is een methode om de fascia soepeler te maken en eventuele pijn te verlichten. Bij fascia cupping plaats je de cup op het lichaam om daar de bloedtoevoer naar toe te stimuleren. Door het plaatsen van de cup ontstaat een vacuüm in het gebied. Deze zuigkracht zorgt voor een vergrootte bloedtoevoer vanwege de onderdruk die er ontstaat. Dit zorgt voor een reactie in het onderliggende weefsel. Het bloed wat naar de plek togetrokken wordt geeft eenzelfde reactie als dat er een wond ontstaat. Het helpt om alles wat "kapot" is te herstellen en het cel-afval af te voeren. Hierdoor ontstaat genezing.

Cupping kan tevens gebruikt worden om meridianen te openen. De energiebanen door het lichaam die door alle organen en weefsels lopen en verschillende punten in je lichaam verbind.

Daarnaast wordt cupping ook ingezet bij litteken therapie sessie.

4 WAT IS FASCIA?

*‘Alles onder de huid is met fascia met elkaar verbonden, het is een zeer complex netwerk’
Jean Claude Cumberteau, chirurg en auteur van “Architecture of Human Living Fascia”*

Fascia is het weefsel dat alle spieren en organen omhult en alles in het lichaam met elkaar verbindt. Het omhult onze hersenen, ons ruggenmerg, onze organen en onze spieren. Fascie is rijk aan zenuwweefsel, bloedvaten en lymfvaten en dat is ook de reden dat het zo'n belangrijke rol speelt. Er zijn meerdere lagen fascia maar voor Myofasciale release zijn alleen de oppervlakkige lagen van belang.

In deze fascia kunnen beperkingen ontstaan. Deze ontstaan niet alleen door fysieke oorzaken (b.v. trauma, verkeerde belasting, operaties e.d.) of door chemische oorzaken (b.v. voedingsstoornissen, hormonale invloeden e.d.). Maar ook onverwerkte emoties kunnen zich vastzetten in het bindweefsel.

Het weefsel verdikt zich, waardoor de elasticiteit vermindert en tenslotte verloren gaat. De fascia vormt als het ware een harnas om de spier waardoor deze niet meer vrij kan bewegen.

Door deze trauma's of ontstekingen ontstaan verklevingen, waardoor de fascielagen niet meer langs elkaar glijden. Op het omliggende weefsel wordt dan een grote trekkracht uitgeoefend die zelfs zo sterk kan worden dat de patiënt zich niet meer kan ontspannen.

Restricties van de fascia kunnen pijnlijk zijn en veel stijfheidsklachten geven. Deze restricties zijn zeer goed te behandelen met myofasciale release therapie. Het is een geweldig effectieve therapie en na afloop hebben de meeste mensen een sterk gevoel van vrijheid.

Fascia bevindt zich in het hele lichaam en heeft vele vormen en functies

- Oppervlakkige fascia, direct onder de huid
- Diepe fascia omhult de spier
- Visceraal fascia beschermt de organen
- Fascia wat het brein beschermt



foto: fascia

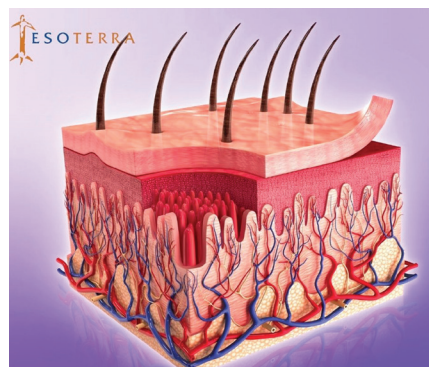


foto: huidlagen

5 FASCIA DISFUNCTIES

“Fascia loopt in banen. Is er ergens in de lijn een probleem? Dan kan elders in deze lijn ook een probleem zich voordoen”

Thomas Myers auteur “Anatomy Trains”

Als er door trauma of spanning op een punt in het lichaam een restrictie ontstaat kan hier de fascia als het waren vervilten. Fascialagen kunnen dan niet meer goed langs elkaar heen schuiven waardoor beperkingen in ROM en functie verlies ontstaan. Tevens kan door deze beperking ook elders in het lichaam ook beperkingen ontstaan. Dit heeft met het fenomeen Tensegrity te maken. Tensegriteit is een combinatie van woorden tense (spanning) en integrity (integriteit)

De officiële definities van Tensegriteit volgens Buckminster Fuller (systeemtheoreticus, auteur en uitvinder) luidt:

Elke structuur die gebruikmaakt van aaneengesloten spanningsbestanddelen en losse compressiedelen, op zo een wijze dat elk deel met maximale efficiency en economie deelneemt. (bron: fascia, wat is het en wat doet het; David Lesondak)

In het kort betekent dit ook dat de spanning op een gebied steeds wordt doorgegeven. Een toename van spanning in het ene gebied geeft ook een toename van spanning in het geheel. De 206 botten in ons lichaam worden op deze manier omhooggetrokken en gehouden tegen de zwaartekracht, de trekkracht van de fascia, ligamenten en pezen (spanningsdragers). (bron: Fascia wat is het wat doet het, David Lesondak)

6 WAT VEROOorzaakt PIJN EN SPANNING

PIJNERVARING

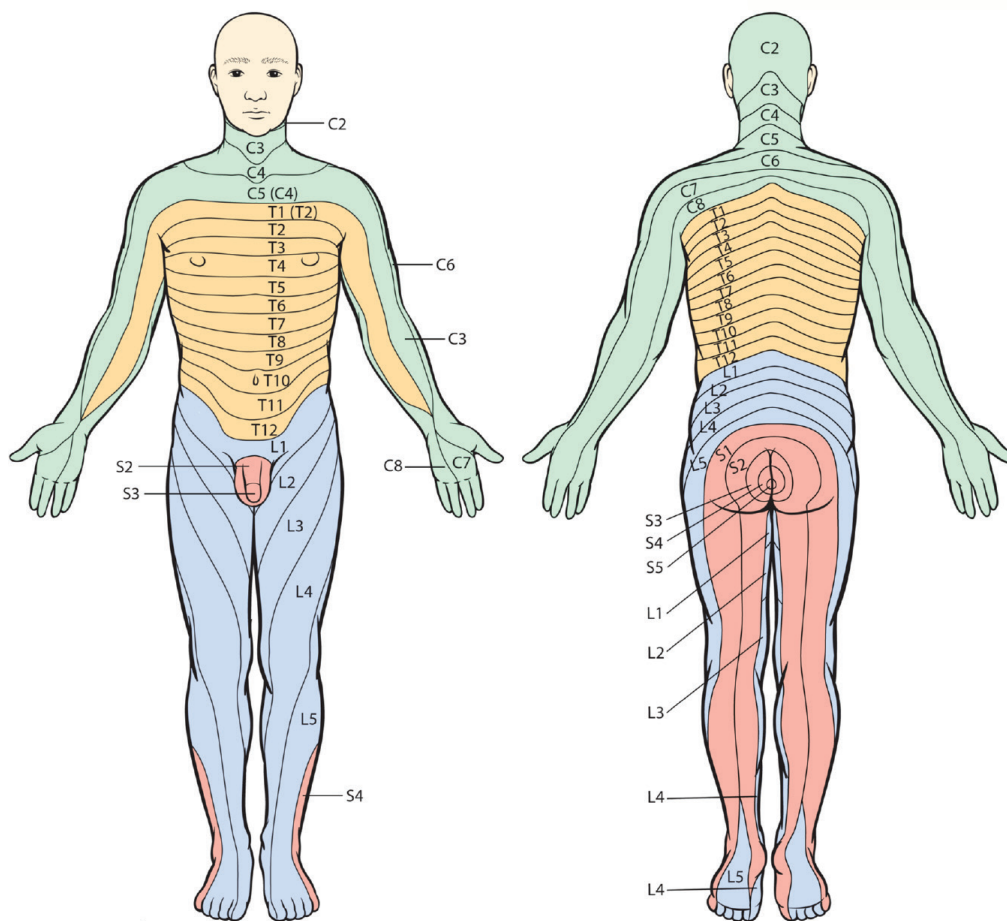
Pijn heeft vele aspecten en kan niet vergeleken worden met een symptoom als koorts. Volgens de definitie van de International Association for the Study of Pain (IASP) wordt pijn gedefinieerd als “een onplezierige, sensorische en emotionele ervaring die gepaard gaat met feitelijke of mogelijke weefselbeschadiging of die beschreven wordt in termen van een dergelijke beschadiging”.

Binnen deze definitie wordt zowel het somatische aspect benadrukt als de psychocognitieve aspecten, omdat er ook wordt gesproken van pijn als ervaring. Bij deze IASP-definitie sluit het biopsychosociale model van pijn naadloos aan.

Zowel de IASP-definitie als het biopsychosociale model van pijn geven tegelijkertijd aan dat deze gelden voor alle soorten pijn, ongeacht de etiologie van de pijn. Dit betekent dat het biopsychosociale model niet alleen geldt voor pijn bij specifieke pijnklachten maar ook voor acute pijn, postoperatieve pijn, oncologische pijn en pijnklachten op basis van een specifieke diagnose. Pijn blijft in de eerste plaats een signaalfunctie behouden, met name wanneer er rode vlaggen moeten worden uitgesloten.

Omdat er vele factoren (lichamelijke, psychische en sociale) zijn, die de mate van pijn kunnen bepalen, wordt bij de cliënt gekeken wat de somatische oorzaak is. Daarnaast wordt bekeken welke psychische en sociale factoren invloed hebben op de pijn. Dit wordt gedaan doormiddel van de pijnvragenlijsten die de cliënt heeft ingevuld voordat hij voor de eerste keer gezien wordt. Omdat er op meerdere gebieden factoren aanwezig zijn die de mate van pijn kunnen bepalen kan het voorkomen dat de cliënt voor meerdere gebieden of disciplines (anesthesie/pijnbestrijding, neurologie, neurochirurgie, orthopedie, psychologie, psychiatrie, revalidatie) behandeld moet worden. Dit noemen we multidisciplinaire behandeling.

Bron: Universitair Pijncentrum Maastricht



Er zijn verschillende soorten pijn. Een plotselinge opkomende pijn voelt bijvoorbeeld vaak stekend en een lichtere aanhoudende pijn vind je waarschijnlijk meer zeurend voelen.

STEKENDE PIJN

Van stekende pijn kun je plots en flink last hebben. Vaak ontstaat stekende pijn doordat weefsel beschadigd is. Stekende pijn kan uitwendig voorkomen zoals bij een (snij)wond, of inwendig zoals bij een gescheurde spier.

BRANDENDE PIJN

De naam zegt het al: een brandwond geeft brandende pijn. Brandende pijn kan bijvoorbeeld ontstaan als je je handen brandt aan de oven. Maar ook een flinke schaafwond kan branderig aanvoelen. Na de eerste schrik blijft de brandende pijn over. Deze pijn is minder intens dan een stekende pijn, maar je hebt er vaak wel langer last van.

KLOPPENDE, BONKENDE PIJN

Vaak is het een ontsteking waardoor je last hebt van kloppende pijn. Denk maar aan een ontstoken kies of een voorhoofdsholteontsteking. Maar een ontsteking is niet altijd de veroorzaker van kloppende pijn. Heftige hoofdpijn kan ook kloppend voelen.

DOFFE PIJN

Het vervelende aan doffe pijn is, dat je niet gemakkelijk aan kunt geven waar de pijn precies vandaan komt. Vaak doet een groot gebied zeer, bijvoorbeeld je buik. Van doffe pijn heb je vaak langer last. De pijn is wel minder intens.

ZEURENDE PIJN

Een zeurende pijn is langer, maar meer op de achtergrond aanwezig. Een herkenbaar voorbeeld van zeurende pijn is spanningshoofdpijn. De pijn voelt dan als een strakke band om het hoofd.

SPASTISCHE PIJN (KRAMP)

Spastische pijn ontstaat door kramp. Darmkrampen, menstratiekrampen en kramp in je kuit zijn hiervan voorbeelden. Van kramp kun je heel plots last krijgen en de pijn trekt gelukkig ook relatief snel weer weg.

Bron: IASP, Bayer; pijnwijzer.com

7 Oorzaken pijn en spanning

Eenzijds een disbalans in trekkrachten in het lichaam waardoor de tensegriteit uit balans raakt en andere delen van het lichaam dit compenseren.

Anderzijds door de fibroblasten. Fascia bestaat uit Fibroblasten (de belangrijkste cellen van de fascia) en hun omliggende matrix en extra cellulaire ruimte.

Fibroblasten zijn de bouwers, bewakers en slopers voor de gehele extra cellulaire matrix. Naast een aantal belangrijke immuun cellen produceren en her-modelleren zij ook collageen. Als de druk buiten de cel laag is, dan wordt er weinig collageen geproduceerd. Als er echter een sterkte trekkracht op staat door bijvoorbeeld een wond of trauma dan produceren ze veel collageen nodig voor het herstel. Echter teveel aan collageen zorgt voor een vervilting van het fascia.

De afvalstoffen kunnen dan niet meer afgevoerd worden. De fascia verstijft en ook kunnen hierdoor zenuwbanen in de knel komen (als het waren vast komen te zitten in de fascia)

Door bewegen en massage therapie zoals fasciatherapie kunnen de collageenvezels opnieuw worden uitgelijnd en soepel gemaakt worden. De fibroblasten zullen hierdoor ook mee Hyaluronzuur produceren wat het glijden van de fascialagen bevordert.

Daarnaast zal door massage de warmte gestimuleerd worden wat op zijn beurt weer het metabolisme stimuleert.

Door massage en regelmatig bewegen binnen de pijngrens kan na een paar dagen al nieuw collageen geproduceerd worden waardoor de vervilte fascia soepeler wordt en loslaat. Ernstige verkleefde fascia of gedateerde probleem gebieden kunnen echter wel een half jaar tot een jaar nodig hebben om weer geheel soepel te worden.

8 CUPPING EN FASCIA MERIDIANEN

Bij cupping houden we ook rekening met een aantal belangrijke meridianen en myofasciale meridianen zoals bekend van Thomas Myers.

De myofasciale meridianen zoals beschreven door Thomas Myers zijn 12 simpele lijnen die met dezelfde vezelrichting en diepte langs myofasciaal weefsel lopen. De belangrijkste die we meenemen zijn :

- Spiral Line
- Deep Front Line
- Superficial Back Line



Spiral line



Deep front line



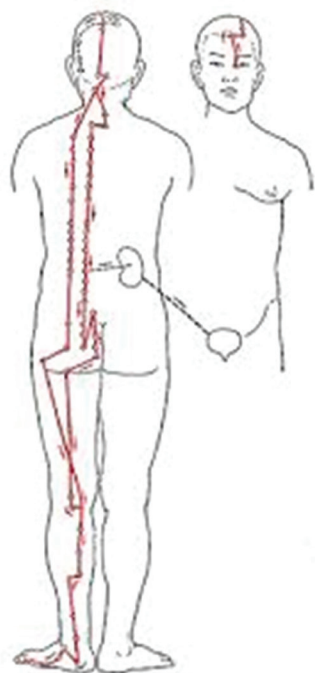
Superficial backline

Cupping is ook een van de beste methoden om de meridianen te openen en afvalstoffen af te voeren.

Één van de meridianen waar we op de rug mee werken is de Blaas meridiaan. Deze loopt van het voorhoofd langs de nek, langs de rugwervel helemaal naar de kleine teen. Deze meridiaan heeft verbinding met vrijwel alle organen en speelt een rol in een aantal klachten zoals:

- Hoofdpijklachten
- Evenwichtsstoornissen (zieke ménière)
- Stijve nek
- Nek- en schouderklachten
- Onderrugklachten
- Blaasklachten (niet kunnen ophouden urine, blaasontsteking)
- Uitstralende pijn in het been
- Krampen in kuiten
- Enkel klachten en pijn in de voet

Daarnaast zijn er ook mentale klachten als bezorgdheid, rusteloosheid, gespannen zenuwstelsel, angsten, fobieën en gebrek aan mentale weerstand die toegeschreven worden aan een zwakke blaasmeridiaan.



Blaasmeridiaan

9 DE BEHANDELING

De methode die we in deze module gebruiken is de dry cupping methode en moving cupping. De cup wordt op de huid geplaatst en vacuüm getrokken. Hierdoor komt er een grote hoeveelheid zuurstof rijk bloed bij de juiste weefsels terecht wat de fascia losser maakt en afvalstoffen uit de cel afvoert.

Wij gebruiken hierdoor siliconen cups.

Cupping heeft een sterke invloed op de huid, de spieren, de bloedsomloop en het zenuwstelsel. Dieper gelegen en hardnekkige 'spierknopen' kunnen behandeld worden door de toepassing van cupping, bijvoorbeeld in combinatie met triggerpoint-therapie of een andere vorm van massage.

Je kan zelf de kracht en vacuüm goed bepalen door het inknippen van de cup.

De cliënt kan de behandeling als wat pijnlijk ervaren als het weefsel verstoord is en vast zit. Als de cup goed geplaatst is kan je met een trekkende beweging de cup over de huid trekken. Je lift hiermee de fascia als het ware op en geeft ruimte aan de onderliggende lagen. Indien er een triggerpoint zich bevindt onder de cup kan je de cup ook eventjes laten staan.

Het is normaal dat de huid rood of blauw kan kleuren na het verwijderen van de cup. Dit heeft met de toevoer van bloed te maken naar die specifieke plek.

Deze plek verdwijnt vanzelf weer na een aantal dagen.

De eerste behandelingen kunnen meer pijnlijk zijn, echter naar mate er vaker wordt behandeld zal de fascia losser worden en de pijn ook verminderen. De behandelde plek kan tot 3-4 dagen na de behandeling beurs aanvoelen.

Het kiezen van de plek die je door middel van de anamnese, lichamelijk onderzoek en palpatie. Waarbij je rekening mee houdt dat de eigenlijke restrictie op een andere plek kan zitten dan de uitstraling van de pijn.

In deze cursus zullen er ons bezig houden met twee manieren van cupping:

- Dry cupping: cuppen zonder massage
Bij deze techniek wordt de cup op de huid geplaatst voor ongeveer 3-5 minuten. Onder de cup kan de huid diep rood worden. Je kiest deze manier van cupping bij een duidelijke triggerpoint of een spanningspunt.
- Moving cupping; cuppen met massage
Bij deze manier van cuppen, beweeg je de cup. Hiervoor gebruik je massage olie of gel. Je plaatst de cup op de huid en trekt deze vacuüm. Hierna beweeg je de cup en ontstaat een soort trekkende massage. De bloedcirculatie in de huid neemt hierdoor behoorlijk toe wat de massage erg effectief maakt. Hoewel misschien eerst wat intens, neemt als snel het gevoel van ontspanning toe.

De huid kan na deze massage wat rood zijn. Voor een diepere fascia massage kan je ook zonder olie of gel werken.

Binnen moving cupping zijn er nog een aantal technieken:

- Pompend cuppen: Voor mensen die snel pijn hebben zoals bij fibromyalgie geldt. Je knijpt de cup in, plaats de cup en knijpt weer om hem los te maken.
- Schudden: je zet de cup vacuüm op de specifieke plek en schudt lichtjes de cup heen en weer.



Cupping met glazen cups

10 WELKE MIDDELEN GEBRUIK JE BIJ CUPPING

Er zijn verschillende soorten cups; glazen cups, plastic cups en siliconen cups

Glazen cups: bij deze vorm van cupping is het vacuüm effect minder goed te doseren omdat je deze cups niet in kan knijpen. Bij het gebruik van glazen cups, wordt de lucht in de cups verwarmd, door deze warmte verandert de druk in de cup wat een vacuüm effect veroorzaakt. Door de warmte, het vuur wordt de huid ook warmer.

Plastic cups: bij deze vorm van cupping gebruik je een pompje waarmee je de cup vacuüm trekt. Je plaatst de cup op de door gekozen plek op het lichaam en pompt de lucht uit de cup. Doordat de druk in de cup verandert heeft dit een effect op de fascia, triggerpoints, spiervezels en huid onder de cup.

Siliconen cups: bij deze cups, knijp je in de cup waardoor het vacuüm ontstaat onder de cup. Het werkt een beetje als een zuignap. Deze cups zijn makkelijk in gebruik, zeker als je ze ook voor moving cupping/massage gebruikt. De cups zijn tevens makkelijk schoon te maken. Voor het bewegen van de cups kan je gebruik maken van gel of olie. Door deze gel of olie kan je de cup langzaam en soepel over de huid trekken.

Doordat de spieren zich ontspannen kan cupping zeer effectief ingezet worden bij chronische klachten, fibromyalgie, artrose klachten, rugpijn littekens. Ook uit onderzoek zijn de positieve effecten van cupping meermaals bewezen.

11 VOORDELEN VAN CUPPING

Het gebruik van cupping verhoogd de bloedcirculatie en zorgt voor soepele spieren. Daarnaast kunnen triggerpoints gedeactiveerd worden. Ook kan bij een litteken de huid versoepelt worden en het litteken zachter.

Cupping kan zeer effectief worden ingezet bij:

- Nekklachten
- Hoofdpijn klachten
- Migraine
- Schouderklachten
- Rugklachten
- Blessures
- Stress gerelateerde klachten
- Fibromyalgie klachten
- Cellulite
- Bindweefsel klachten/ verklevingen
- Littekenbehandeling (rondom litteken, litteken minstens 6 maanden oud en goed genezen).

ALLE VOORDELEN EVEN OP EEN RIJ

- Verhoogde bloedcirculatie
- Minder spierspanning
- Verbetering fascia
- Verhoogde afvoer van afvalstoffen in de huid, hierdoor kan het collageen beter herstellen. Hierdoor wordt de huid steviger.
- Versneld spierherstel na sporten ivm verhoogde bloedtoevoer naar fascia en spieren
- Ontgiften, door afvoer cellulair afval ivm toename lymfatische drainage
- Bevordert de flexibiliteit en ROM (range of motion)
- Heeft een positief effect op het stress hormoon

12 Contra-indicaties cupping

Voorafgaande aan de behandeling is het belangrijk om eerst een anamnese af te nemen bij de cliënt. Op deze manier is er meer bekend over de medische achtergrond van je cliënt. Er zijn namelijk een aantal aandoeningen en plekken waar niet gemasseerd of gecupt mag worden. Daarnaast geldt altijd de regel; Bij twijfel? Laat de cliënt altijd eerst de arts of specialist raadplegen.

WAAR CUP JE NIET

- Open wond
- Verbrande huid
- Dermatologische problemen zoals wratten
- Plek van ontsteking of waar net een ontsteking is geweest
- Vaataandoeningen
- Spataderen
- Kneuzingen of blauwe plekken
- Net geharste huid of als cliënt harige huid heeft
- Benige uitsteeksels
- Breuken
- Wees voorzichtig bij ouderen en kinderen

CONTRA INDICATIES:

- Koorts
- Infectieziekten
- Flinke verkoudheid, griep en keelontsteking.
- Te veel pijn
- Extreme vermoeidheid (prikkelers worden dan slecht verwerkt)
- Slechte algemene gezondheid
- Besmettelijke huidaandoeningen
- Bij gebruik bloedverdunders
- Kanker (tijdens de behandeling van chemo of bestraling) ivm gevoeligheid huid en afvalstoffen
- Zwangerschap bloed wordt naar oppervlakte getrokken en afvalstoffen afgevoerd via het bloed.
- Niet cuppen bij twijfel over een aandoening, bepaald medicijngebruik of een bij de therapeut niet bekend ziektebeeld.

WEES VOORZICHTIG BIJ

In de volgende gevallen mag de cupping massage met aangepaste druk of grepen of niet gegeven worden

- Hoge bloeddruk
- Hard afwijkingen
- Maag/darmzweren
- Menstruatie
- Buik massage na de maaltijd

Afgeraden wordt om een cupping massage te geven na een saunabezoek of stoombad.

BELANGRIJK!!

Bij twijfel raadpleeg altijd een dokter of specialist.

13 PRAKTIJK

VOORBEREIDING

De cupping behandeling begint eigenlijk al zodra de cliënt contact maakt met de masseur/ behandelaar. De cliënt komt binnen en ziet je. Een eerste indruk is altijd heel belangrijk en voor een masseur een uitgelezen mogelijkheid om een aantal zaken uit te stralen: (zelf)vertrouwen, rust, bekwaamheid, hygiëne, etc.

HYGIENE

Zorg dat je altijd je handen en de behandeltafel schoonmaakt in het bijzijn van de cliënt. Zo hoeft je cliënt niet te gokken dat alles schoon is maar kan hij/zij zien dat alles goed schoon is. Voor je handen kun je desinfecterende handgel gebruiken. Zorg ook dat de cups gedesinfecteerd zijn.

INTAKE

Voorafgaande aan de behandeling is het belangrijk om eerst een anamnese af te nemen bij de cliënt. Op deze manier is er meer bekend over de medische achtergrond van je cliënt. Er zijn namelijk een aantal aandoeningen en plekken waar niet gemasseerd of gecupt mag worden. Zie hiervoor op eerdere pagina's

BEHANDELTAfel

Voorafgaande aan de behandeling, zorg dat de tafel op de juiste hoogte staat.

Als de cliënt gaat liggen controleer je nog of de ruimte veilig en afgesloten is. Dat de telefoons uit of doorgeschakeld staan. De ramen niet keihard kunnen dichtklappen of andere geluiden van buiten kunnen storen. En dat de buitenwereld weet dat er in deze ruimte wordt gemasseerd en absoluut niet mogen storen! Zorg er ook voor dat je genoeg ruimte hebt om te werken!

14 ERGONOMIE

Je lichaam is je instrument. Dat betekent dat je erg goed let op je eigen houding en hoe en welke spieren en/of lichaamsdelen je inzet. Er zijn tijdens de cupping behandeling/massage twee houdingen die het meest gebruikt worden:

HOUDING 1: 'KARATE'-HOUDING

Deze houding is ideaal om de effleurages mee te geven. Je kunt dan door je voorste knie naar voren te buigen de op een ontspannen manier je handen over het lichaam bewegen. Je voorste been is gebogen. Je knie staat boven je voet. Het achterste been is gestrekt en zo ver naar achteren dat je niet door je rug hoeft te buigen. Op deze manier kun je masseren en ook de cup over het lichaam bewegen zonder dat je je eigen lichaam te veel belast..

HOUDING 2: 'BAR'-HOUDING

Deze houding is voor massage en bewegen van de cups etc. Je staat dichtbij je cliënt, in een ontspannen houding, d.w.z. benen gespreid op schouderbreedte, licht door de knieën gezakt. Meestal is pijn het perfecte signaal dat je iets verkeerd doet. Voel bewust waar de pijn zit, hoe het kan ontstaan en hoe je een betere, ontlastende houding kunt aannemen. Hier een overzicht van de meest voorkomende 'valkuilen': – Onbewust je schouders optrekken als je masseert zodat je schouderspieren verzuren. – Vergeten te ademen; als je te geconcentreerd bezig bent, kun je wel eens zo opgaan in je werk dat je vergeet door te ademen. – Teveel voorover leunen; belast de onderrug. – Beide benen gestrekt en knieën op slot en doorbuigen op bekkengebied. – Je hoofd teveel naar beneden gekanteld of je hoofd te dicht bij je handen. – Je armen te ver van je romp houden (Doe een stapje naar voren).

15 START VAN DE BEHANDELING

Zorg dat de cliënt, ontspannen op de tafel ligt, leg een handdoek over het lichaam van de cliënt. We starten in buiklig.

Zorg dat je je cups en olie klaar hebt staan. Maak contact met de cliënt door de handdoek of deken heen. leg je handen op het lichaam van de client zodat deze je handen "leert" kennen. Bij een volledige cupping massage start je met effleurage van de huid om de olie goed te verdelen en ook maak je daarmee het weefsel warm en meer toegankelijk, maakt de huid ook alvast wat los.

DOEL EFFLEURAGES

- De conditie van de huid verbeteren.
- Het activeren van de client.
- Het dehydreren van het weefsel.
- Het losmaken van de huid ten opzichte van het bindweefsel.
- Het stimuleren van de doorbloeding.

16 Welke gebieden gaan we behandelen in de praktijk

1 LEMNISCAAT

Cuppen van de gehele rug door middel van het maken van een lemniscaat vormige beweging met de cups.

Plaats 1 cup ter hoogte van de schouder. Maak een grote lemniscaat) over de hele rug van boven naar beneden met de cup door de cup over de rug te bewegen.

2 CUPPING VAN DE BLAAS MERIDIAAN

Langs de Ruggenwervel 2 kun oftewel dikke wijsvinger en middelvinger van de client naast de m. erector spinae. Rechte lijn heen en weer bewegen.

3 CUPPING VAN DE SCHOUDERS

m. infraspinatus, m. supraspinatus, m. trapezius en m. romboidius

Plaats de cup op het lichaam. Plaats beide vlakke handen rondom de cup (je handen liggen plat op het lichaam van je client. Wijsvingers liggen naast de cup, duimen onder de cup. Op deze manier kan je de cup over het lichaam heen bewegen. Maak cirkels over de spieren van de schouder.



4 CUPPING VAN DE HEUP EN BIL

Start met een grote cirkel en maak de cirkels steeds kleiner. Dit gebied kan door cellulite gevoelig zijn. Mocht het te gevoelig zijn voor je cliënt verminder dan het vacuüm in de cup. Herhaal aan de andere kant.

5 CUPPING HEUP KAM EN ONDERRUG

Plaats de cup tegen de heup kam aan naast de wervelkolom. Trek de cup naar de zijkant, richting de heup, herhaal deze greep een aantal maal. Verklevingen in de onderrug kunnen voor pijnklachten in de onderrug zorgen. Verplaats de cup naar boven en herhaal de beweging over de gehele onderrug. Herhaal deze greep aan de andere kant.

6 CUPPING VAN DE BENEN

Achterkant van de benen zijn vaak wat gevoeliger dus minder vacuüm en plaats de cup en draai cirkelend omhoog. Helpt ook bij cellulitis. Let ook op bij de peesplaat. Verdeel been in 3 banen, lateraal, midden en mediaal. Let op bij beharing. Je kan ook weer werken met lange lijnen. Knieholte cup je niet!

7 CUPPING VAN DE KUITEN

Je kan de cup neerzetten en twisten, als hij wat vastzuigt dan veranker je en glij je over de huid. Als je stukjes verharding tegen komt dan lift je de huid en wat rolling rotation (cirkelen) toepassen of je laat de cup wat staan en je laat de voet bewegen. Let op bij zweepslag; dan kan daar nog steeds oud bloed en lymfe vocht zit, daar kan je hiermee ook zeer goede resultaten bereiken. Het kan dan wat pijnlijker zijn voor de client.

8 CUPPING VAN DE BUIK

Let op! Het buikgebied is een kwetsbaar gebied. Zorg dat je langzaam contact maakt met de buik. Plaats je hand boven de buik en laat je hand langzaam naar beneden zakken. Laat je cliënt je zelf aanraken met een ademhaling (doordat de buik omhoogkomt). Plaats je hand op de buik en wacht totdat deze weer ontspant. Breng daarna olie aan op de buik middels grote cirkels, vergeet ook de zijkant niet.

Werk op de buik met de klok mee in verband met de werking van de darmen. Cup alleen het zachte gedeelte van de buik. Draai met de cup grote cirkels over de buik.

→ *Let op: Ga niet met de cup over de navel.*

17 DE BEHANDELING AFSLUITEN

HET EINDE VOOR DE CLIENT

Laat de persoon rustig bijkomen en langzaam overeind komen. Blijf erbij staan.

Soms kunnen mensen te snel overeind komen en duizelig worden.

Als de persoon weer opgestaan is kun je eventueel vragen hoe het is bevallen. Als je ervoor openstaat kun je hem/haar vragen naar feedback: wat vond je fijn/ minder fijn. Hoe was de druk? Besef echter wel dat de cliënt een intense en ontspannen heeft gehad. Dus val hem/ haar niet al te veel lastig en laat ze lekker genieten van het gevoel.

Wat belangrijk is te vermelden: Vertel de cliënt dat met een behandeling afvalstoffen los kunnen komen en dat door veel water te drinken deze worden afgevoerd. Het is dus belangrijk om na een behandeling een paar glazen water te drinken. Vermeld ook dat de behandeling ze enigszins duf kan maken en dat ze hiermee rekening houden. Daarnaast kan de huid die behandeld is met een geplaatst cup enige dagen nog blauw of rood kleuren.

De behandeling heeft ook meer effect als ze niet meteen het drukke leven induiken. Maar die beslissing is uiteraard aan de cliënt. Bedank de cliënt voor de eventuele betaling/ feedback/tijd/ oefenmateriaal etc. en neem afscheid.

HET EINDE VOOR DE BEHANDELAAR

Maak je handen schoon en neem heel even de tijd voor jezelf.

Drink zelf ook genoeg water.

Voel hoe je lichaam voelt.

Heb je ergens wat pijn of een ongemakkelijk gevoel?

En zo ja waar kan dit van komen?

Voor sommige mensen is het ook belangrijk om energie te scheiden.

Als je zo dicht met iemand bezig bent kan het zijn dat je niet alleen met je aandacht maar ook met je energie bezig bent geweest en dat kan een vermoeid of leeg gevoel oproepen.

Ook is het mogelijk dat de energie van de ander je ergens blijft vasthouden, of dat de kamer niet meer prettig voelt.

Voor dit soort gevallen zijn er verschillende trucjes:

- Was je handen met water.
- Ga onder een denkbeeldige douche staan die je aura (energielaag om je lichaam) schoonspoelt.

- Wrijf je lichaam af alsof je stof van je lichaam afschudt.
- Word je bewust van je eigen lichaam en doe wat rek en strekoefeningen. 17 Als het nodig is rust je even of maak je wat aantekeningen. Je kunt nog evalueren wat je zelf goed en/of minder goed vond gaan

18 TOT SLOT

“De kinderen van de schoenmaker lopen op de oudste schoenen”

Zo gaat een eeuwenoud spreekwoord. Een masseur houdt zich bezig met het lichaam, bewustwording, ontspanning, balans etc. Je maakt mensen duidelijk dat ze gezonder dienen te leven, meer te bewegen, te ontspannen en vaker een massage te nemen. Maar hoe vaak ga je zelf naar de masseur? Veel masseurs nemen zelf bijna nooit een massage. Dat is zonde natuurlijk vooral als jezelf je lichaam gebruikt als instrument. Daarnaast is het heel leerzaam om ook eens cliënt te zijn. Je ervaart hoe het is, en hoe je collega masseur bepaalde zaken aanpakt. Als je het te duur vindt (?) kun je met je collega's in de regio massages uitwisselen. Ook een handige manier om feedback over je werkwijze te krijgen, en wellicht leer je wat nieuwe methodes of grepen.

CREËER JE EIGEN STIJL

Massage is een eeuwenoude traditie met vele verschillende vormen. Toch is massage een dynamisch vak en worden er nog steeds nieuwe stromingen ontwikkeld. Dit ontstaat doordat masseurs hun creativiteit en intuïtie gebruiken en soms gewoon wat uitproberen. Kijk eens of je ook een eigen greep kunt verzinnen. Wie zien het graag op de terugkomdag!

ESOTERRA SUPPORT

Mocht je bepaalde vragen hebben, of loop je ergens vast? Neem contact op met de helpdesk van Esoterra. We hebben een groot team van ervaren masseurs, fysiotherapeuten en coaches die je vragen kunnen beantwoorden. info@esoterra.nl

OEFENING BAART KUNST

Nu je de basiskennis hebt is het enige wat je nog scheidt van een goede masseur; heel veel oefenen. Ga met zoveel mogelijk verschillende mensen aan de slag. Iedereen voelt toch weer anders aan en heeft weer wat tips of feedback voor je. En op de terugkomdagen ben je uiteraard altijd van harte welkom.