

Activiteit: De hand- en onderarmmassage

Stap 1 Oriënteren



Verzamel informatie

Gemasseerd worden is een heerlijke manier van ontspannen. Tenminste voor de meeste mensen. Sommigen vinden aangeraakt worden niet prettig en dan helpt masseren niet. Om te ervaren hoe ontspannend masseren kan werken, ga je een hand- en onderarmmassage geven.

In deze activiteit ga je onderzoek doen naar masseren en massagetechnieken. En je geeft in tweetallen een massage van de handen en onderarmen.

Let op: voor het zoeken heb je 20 minuten. Je zoekt individueel.

- a. Wat betekenen deze woorden? Zoek de betekenis op.

Moelijk woord	Wat betekent dit woord?
massagetechnieken	
fysiotherapie	

- b. Heb jij weleens een massage gekregen of gegeven?
Hoe vind jij het om gemasseerd te worden, of hoe lijkt het jou?

- c. Waarom laten mensen zich masseren? Bedenk minstens 4 redenen.





d. Een *sportmasseur* geeft massages aan sporters, zodat ze niet zoveel *spierpijn* hebben na het sporten.

- Maak de zinnen hieronder af. Kies uit de volgende woorden:

Schoonheidsspecialist / Pijn / Stijve rug

- De fysiotherapeut masseert bijvoorbeeld iemand met een _____
- Bij een _____ kun je een gezicht-hals-decolleté massage krijgen.
- Als je spier _____ hebt na het wandelen, dan kun je ook zelf je benen masseren.
- Zit er volgens jou verschil in het doel van de massage van een fysiotherapeut en een schoonheidsspecialist?

-
- Zo ja, wat is dit verschil volgens jou?
-

e. Bekijk op internet een filmpje over sportmassage:

www.sportzorg24.tv/video/Interview+met+de+sportmasseur+en+de+sporter_485.

- Wat voor sport doet deze sporter?
-

- Hoe kan het dat je spierpijn minder wordt door massage? Wat denk jij?
-
-
-

f. Bekijk ook het filmpje 'massagetherapeut': <http://youtu.be/LIMOd0Hm7OQ>. Hierin zie je verschillende massagetechnieken. Dit filmpje duurt wel lang. Kijk vooral goed, als het gaat over 'effleurage'. Maak aantekeningen.

Wat is effleurage? Hoe doe je dat?





g. Hoe vind jij het om andere mensen te masseren? Wat lijkt je er leuk / niet leuk aan?

Brainstormen

Je hoeft voor deze activiteit niet te brainstormen.





Activiteit: De hand- en onderarmmassage

Stap 2 Voorbereiden



Lees de instructie

- Maak tweetallen.
Vraag je docent de **Werkkaart Een hand- en onderarmmassage geven**.
Lees stap voor stap de instructie door. Probeer bij elke stap uit of je begrijpt hoe het moet.
- Oefen allebei.
Oefen met 'strijken', 'kneden' en 'effleurage'.
- Weet je wat je straks moet doen? Zet een krul als je het weet. Zet een uitroepteken, als je dit nog een keer moet doorlezen.

Stap	Weet ik / weet ik niet	Opmerkingen
Stap 1: alles klaarleggen		
Stap 2: jezelf klaarmaken		
Stap 3: masseren		
Stap 4: de massage afronden		

Als je iets niet begrijpt, vraag dan een medeleerling of je docent om uitleg!





Werktafel klaarzetten

- a. Voor de hand- en onderarmmassage heb je verschillende producten nodig.

Lees wat er op de werkkaart staat en schrijf op wat je nodig hebt.

Tip: Vul meteen de materialenlijst in.

- b. Je werktafel moet je op een bepaalde manier inrichten. Teken hier hoe het moet.

Afspraken maken

Een hand- en onderarmmassage duurt ongeveer 20 minuten.

- a. Wie ga jij een massage geven?

- b. Wie gaat jou masseren?

- c. Wanneer ga je de massage uitvoeren?





De materialen en de planning

a. Maak een materiaallijst voor de massage.

Nodig	Hoe kom ik er aan?	Wat kost dit?

b. Maak een planning:

Wat moet ik doen?	Wanneer ga ik dit doen?
Materialen verzamelen.	
De instructiekaart doorlezen.	
Oefenen met de massage.	
De massage geven.	
Een massage krijgen.	



VRAAG TOESTEMMING AAN JE DOCENT OM VERDER TE GAAN MET STAP 3.





Activiteit: De hand- en onderarmmassage

Stap 3 Uitvoeren



De hand- en onderarmmassage

- a. Neem de **Werkkaart Een hand- en onderarmmassage geven** er weer bij.
Geef de massage.
Leg de materialen klaar en begin de massage volgens de instructies op de werkkaart.
- b. Vergeet niet om je 'klant' op zijn of haar gemak te stellen.

Ontvang een massage

Ben je klaar? Wissel dan van rol. Nu is het jouw beurt om te relaxen.



Activiteit: De hand - en onderarmmassage

Stap 4 Reflecteren



Feedback vragen op het geven van de massage

a. Wat wil je leren uit de feedback? Schrijf hieronder minstens 5 punten op.

b. Vraag feedback over jouw massage.

c. Wat heb je geleerd van de feedback over de manier waarop je gemasseerd hebt?

Dit doe ik al goed:

Dit kan ik nog verbeteren:



Feedback geven op het geven van de massage

- a. Geef feedback aan de ander.

Wees eerlijk en precies, begin je zin met 'ik' en wees nieuwsgierig!

Wees eerlijk en precies

Kneep de masseur jou per ongeluk? Werd je door nagels gekrabd? Vond je de massage niet zo lekker voelen? Zeg dat eerlijk. De ander kan hiervan leren. Misschien kan de ander het nog een keer proberen. Jij legt dan uit wat wel prettig voelt voor jou. Moet de masseur meer olie gebruiken? Moet de massage wat harder of wat zachter? Enzovoorts. Leg het zo precies mogelijk uit.

Begin je zin met 'ik'...

Je vond het niet zo'n fijne massage. Je kunt dan heel direct zijn: 'jij kunt écht niet masseren'. Maar daar heeft de ander ook weinig aan. Zeg het in de ik-vorm: 'ik vond het niet zo prettig voelen'.

Wees nieuwsgierig

Soms krijg je een kort antwoord. Bijvoorbeeld: 'Ja ik vond het ontspannend'. Dan weet je nog niet wat je nou goed gedaan hebt. Wees nieuwsgierig. Vraag verder: wat maakte het voor jou ontspannend? Gebruikte ik genoeg olie? Kneep ik niet te hard? Heb je nog tips voor me om het nóg beter te doen?

Terugkijken

- a. Vind je het leuk om vaker een hand- en onderarmmassage te krijgen?

- b. Bij welke beroepen kom je het geven van massages tegen? Noem er minstens 3.

- c. Lijkt het je leuk om je te verdiepen in één van deze beroepen? Waarom wel/niet?

