

Werkkaart:

Een hand- en onderarmmassage geven

Lesbrief Ontspanning – thema Ik en gezondheid

Benodigdheden:

- massagemelk
- wattenschijfjes
- lotion
- eventueel talkpoeder

Wat moet je doen?

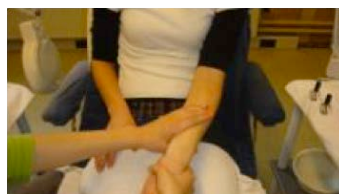
1. Zorg ervoor dat je de mouwen hebt opgestroopt, tot voorbij de elleboog.
2. Doe een beetje massagecrème in je handpalm, verdeel het met draaiende bewegingen over je beide handpalmen.
3. Breng de massagemelk op de linkerarm van de klant aan, doe dit met effleurages.

4. Nu volgt de massage.

5. Voer 3 keer een effleurage uit op de bovenzijde van de onderarm (vanaf de pols tot aan de elleboog).



6. Voer 3 keer een effleurage op de onderzijde van de onderarm (vanaf de pols tot aan de elleboog).



7. Voer 3x een dwarseffleurage handrug (van de pinkzijde naar de duimzijde).



8. Voer rotaties uit van de vingers afzonderlijk, druk richting het hart, beginnend bij de pink en eindigend bij de duim.





Een hand- en onderarmmassage geven

9. Loswerken van de middenhandsbeentjes.

Plaats je vingers boven de knokkels op de handrug en de duimen aan de onderzijde in de handpalm en beweeg de middenhandsbeentjes rustig ten opzichte van elkaar heen en weer. Werk vanaf de pinkzijde tot aan de wijsvinger en ga weer terug.



10. Afwisselend effleureer je tussen de middenhandsbeentjes, richting het hart, begin vanaf de pinkzijde, richting wijsvinger en weer terug.



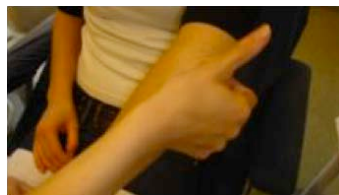
11. Fricties 3x van duim en pinkmuis (diep, dieper, diepst).



12. Roteer de binnenkant van de handpalm met de duimen, om en om (totaal 6 x).



13. Voer 3 keer effleurage van de onderarm uit, net als bij punt 5 en 6, je eindigt met 3 rotaties, met de volle handpalm rondom de elleboog, druk richting hart en buitenwaarts.



14. Doe nu hetzelfde bij de rechterhand en onderarm van de klant.

Als je beide handen/armen gedaan hebt, verwijder je met wattenschijfjes met lotion de vette laag massagemelk.

15. Dep na met een tissue of een enveloppe met talkpoeder.