

## Kinesiotape

Een kleurig tape tegen blessures, om beter te presteren. Kinesiotape als nabehandeling bij blessures, zweepslag of spierpijn, verminderen van ontstekingen of vochtophopingen, correctie van houding en behandeling van klachten door overbelasting zoals RSI, tennis- of golfelleboog.

## Triggerpoints

Triggerpoints noemen we in de volksmond ook wel spierknopen. Het zijn eigenlijk zeer lokale verkrampingen in spieren waar als gevolg van een gebrek aan doorbloeding en zuurstof een overgevoelige plek ontstaat. Van buitenaf zijn deze spierknopen voelbaar als pijnlijke harde bobbeltjes. Triggerpoints kunnen in alle spieren in het lichaam ontstaan en altijd op vaste plaatsen; namelijk daar waar het zenuwstelsel informatie op de spier overbrengt. Oorzaak kan zijn dooroverbelasting, stress of een verkeerde houding, maar ook een val of ongeluk of te weinig beweging.

Gevolgen:

- Een triggerpoint in een spier houdt de **gehele spier op spanning**. Dit leidt tot een pijnlijke stijfheid en klachten als: stijfheid van nek en schouders, rugpijn, bilpijn, RSI enz.
- Door hoge spanning in de spier oefent de aanhechting van de spier (pees) meer trekkracht uit op het bot wat kan leiden tot **aanhechtingsproblemen**. Bekend zijn de tenniselleboog, een peesontsteking aan de schouder en achillespeesklachten.
- De hoge spanning in een spier die in stand wordt gehouden door aanwezige triggerpoints, kan tevens leiden tot **inklemming van andere delen** zoals bloedvaten en zenuwen. Hiervan is sprake bij ischias en carpaal tunnel syndroom.
- Tenslotte kunnen triggerpoints vanwege hun **afgeleide pijn** de oorzaak zijn van hoofdpijn of pijn aan de armen, benen, hoofd en romp.

Behandeling :

Massage technieken bevorderen ontspanning van spiervezels ter hoogte van het triggerpoint en verbeteren de doorbloeding. Technieken die vaak worden toegepast zijn diepe strijkingen of continue druk.

## Wie is de masseur

Paul van Geffen

Heeft zijn opleiding als fitnesstrainer succesvol afgerond bij opleidingen 2000.

Hij heeft de paramedisch modules knie – nek/schouder – rug gevolgd.

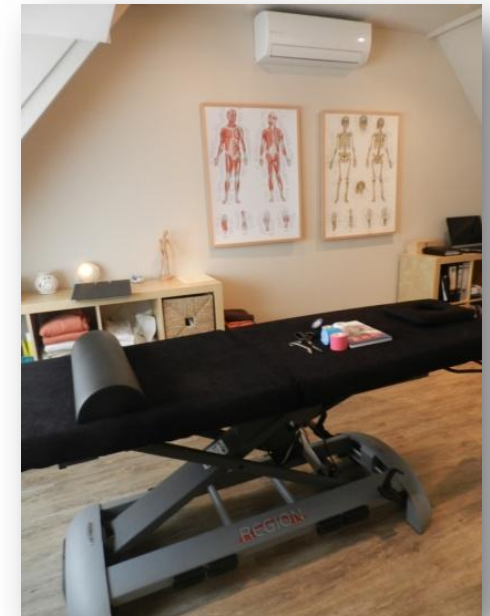
Verder is hij opgeleid als Personal trainer.

Diverse bijscholingen gevolgd zoals hoofdpijnmassage, HEM-massage, lymfedrainage, sportverzorging en massage, blessurepreventie

Sinds 2004 als KNAU trainer loopgroepen verbonden aan een loopgroep waar hij hardlopers begeleidt, o.a. met het 'start tot run' programma.

Je kunt bij ons terecht voor  
Yoga – meditatie - massage  
coaching - training

# Massage



Paul van Geffen  
06-22 61 37 81  
info@in-balans-zijn.nl  
www.in-balans-zijn.nl

## Sportmassage

De effecten van een sportmassage zijn in drie groepen te delen:

- Je wordt als sporter geestelijk en lichamenlijk voorbereid op de komende wedstrijd; je komt tot rust en je spieren worden losgemaakt. Er ontstaat onder andere een betere doorbloeding, waardoor je beter zult bewegen en het langer kan volhouden. Vermoeidheid en spierpijn worden namelijk voorkomen.
- Je coördinatie wordt verbeterd, waardoor de kans op letsel en ongevallen verkleind wordt.
- De massage helpt bij het herstellen van de normale toestand, na een zware inspanning door afvalstoffen af te voeren.

*Een sportmassage draagt bij aan verantwoord en gezond sporten*

Als sportmasseur kan ik verschillende dingen doen voor een sporter.

Met behulp van verschillende massagetechnieken wordt de conditie van je spieren verbeterd.

Door regelmatig contact, kan ik een beginnende blessure herkennen en je eventueel doorverwijzen naar een arts of fysiotherapeut.

Je kunt advies krijgen over gezond en veilig sporten, actief bewegen, sportkleding, voeding, schoeisel en hygiëne.

Sportmassage levert een bijdrage aan je herstel. Als sportmasseur beperk ik mij bij het masseren in principe tot het masseren van 'gezonde weefsels'.

Een sportmassage is een kalmerende en stimulerende massage met het doel de spieren die het zwaarst worden belast, een betere doorbloeding te geven en aan te zetten tot extra stofwisseling. De spieren zijn daardoor beter bestand tegen grote kracht die er tijdens het sporten op uitgeoefend wordt.

Een sportmassage kan voor iedereen heilzaam werken. Dus ook voor diegene die spierpijn heeft door een verkeerde beweging in de rug, de nek of ergens anders in het lichaam.

Maar ook na een eenmalige inspanning, zoals b.v. een actief weekendje Ardennen kun je stijve en pijnlijke spieren hebben, of je bent tijdens je wekelijkse sporttraining iets te enthousiast geweest.

Een sportmassage kan je helpen herstellen. Dat is beter dan er mee rond te blijven lopen

Een sportmassage mag nooit toegepast worden in de volgende gevallen:

In de eerste dagen of weken nadat je spier is gescheurd.

Bij een ontsteking of wond van de huid.

Als je koorts hebt.

Als je spieren heel zwaar belast zijn, is het beter om de sportmassage enkele dagen uit te stellen.



## Holistisch Energetische Massage

Holistische komt van het Griekse woord "holos", wat "totaal" betekend.

De Holistische massage is een volledige lichaamsmassage, die een subtiele energie-uitwisseling met zich mee brengt.

De massage is niet alleen gericht op de ontspanning van spieren, maar ook op de geestelijke ontspanning.

We gaan er vanuit dat alles stroomt in ons lichaam, denk maar aan bloed- en lymfestroom, de ademhaling en de stroming van energie.

Om diverse redenen kan de stroming van energie vertragen of stilstaan. Dit is te voelen als het lichaam ritmisch in beweging wordt gebracht.

Een Holistische Massage werkt door op het hele lichaam. Het is een zachte en vriendelijke techniek. Het masseren ontspant de spieren, bevordert de bloedsomloop en brengt het zenuwstelsel tot rust. Verder stimuleert deze massage de lymfestroom. Een Holistische massage heeft een positief effect op alle energiestromen. Het vermindert stress en angst en helpt je bewuster te maken van je eigen lichaam.

De Holistische massage, een schitterende start of een mooie aanvulling.

## Hoofdpijnmassage

Hoofdpijn kan veroorzaakt worden door b.v. overbelasting van rug, nek en schouders, een verkeerde lichaamshouding, sociale of psychische spanningen en vermoeidheid. Dit heeft een negatieve invloed op wervelkolom en zenuwstelsel. Hoofdpijnmassage bestaat uit een (aantal) behandeling(en), waarbij de spieren in de nek en rug los worden gemaakt, door middel van massage en druktechnieken. Hierdoor kunnen uw klachten verminderen of zelfs helemaal verdwijnen.