

Stappenplan 176 Handmassage toepassen

VOORBEREIDEN



1. Zorg voor je persoonlijke verzorging:
 - Breng je (bedrijfs)kleding in orde.
 - Maak lang haar vast.
 - Doe hand- en polssieraden af.
 - Was je handen.



2. Verzamel het volgende:
 - drie handdoeken
 - massageolie
 - twee gastendoekjes
 - alcohol 70 %
 - wattenschijfjes
 - sieradenbakje
 - afvalbakje
 - bak met warm water.



3. Maak het werkblad klaar:
 - Leg een handdoek op het werkblad.
 - Leg voor jezelf een gastendoekje klaar. Dit gebruik je om je eigen handen af te drogen of schoon te maken.

Let op! Zorg dat je werkt volgens de HAM-code.

UITVOEREN



4. **Let op!** Er zijn drie massagetechnieken. Deze kun je toepassen na een paraffinebad. Voer elke techniek driemaal uit.
 - Effleurage: strijkmassage. Omdat effleurage rustgevend werkt begin en eindig je hiermee altijd de massage.
 - Rotatie: ronddraaiende beweging. Geeft een diepere werking op de bloedvaten en zorgt voor een betere doorbloeding.
 - Petrissage: kneedmassage. Deze geeft een betere doorbloeding, stimuleert het spierweefsel en versterkt slappe spieren.



Masseer de handen van de klant:

- Bied de klant een stoel aan. Ga zelf tegenover de klant zitten.
- Laat de klant hand- en polssieraden in het sieradenbakje leggen.
- Laat de klant de arm ontbloten tot aan de elleboog.
- Maak een wattenschijfje vochtig met alcohol en reinig hiermee de rechterhand en -onderarm van de klant.
- Doe wat massageolie op je hand en wrijf je handen ermee in.
- Pak de rechterhand van de klant. Draai de handen zo dat de handrug van de klant boven ligt.
- Strijk over de bovenzijde van de hand van de klant:
 - Geef druk naar boven tot aan de elleboog.
 - Doe dit afwisselend met je linker- en rechterhand.
 - Glijd ontspannen terug.
- Kneed de handrug van de klant met je duimmuizen in een roterende beweging.
- Draai de hand van de klant om. Leg je duimen in het midden van de kom van de hand. Knijp een aantal keer in de hand met toenemende druk.
- Blijf met je linkerhand de hand van de klant ondersteunen. Masseer de vingerkootjes van de klant met je duim van de rechterhand. Maak op elk vingerkootje 3 rotaties.
- Laat de arm van de klant op de elleboog rusten. De hand wijst naar boven.
- Druk nu één voor één de vingers achterover, ondersteun hierbij de handrug met je eigen hand.
- Druk alle vingers tegelijk achterover.
- Duw de duim van de hand van de klant naar binnen.
- Houd de arm van de klant onder de pols vast en draai met je andere hand de pols los.
- Leg de hand van de klant neer met de binnenzijde boven.
- Strijk over de binnenzijde van de hand en arm van de klant:
 - Geef druk naar boven tot aan de elleboog.
 - Doe dit afwisselend met je linker- en rechterhand.
 - Glijd ontspannen terug.
- Draai de arm om en herhaal de vorige handeling ook aan de bovenzijde van de hand en arm.
- Herhaal deze massage bij de andere hand van de klant.
- Verwijder het teveel aan massageolie met het warme vochtige gastendoekje.

NAZORG



5. Vraag de klant of alles naar wens is. En geef de sieraden terug.
6. Ruim alle materialen schoon en droog op. En doe (hand)doeken in de was.
7. Was je handen.