



Massagepraktijk Dokkum

Praktijk voor Lichaamsgerichte Therapieën

Praktijk:

Hendoweg 3 / 12A - 9101 PC Dokkum

Postadres:

Postbus 1506 - 9100 CA Dokkum

Massagepraktijk Dokkum is gespecialiseerd in **manuele therapieën** bij lichamelijke klachten:

- * spier-, pees- en gewrichtsaandoeningen
- * bestrijding van hoofdpijn/migraine en allergieën
- * nek/schouder- en rugpijn
- * sportblessures
- * burn-out/overspanning e.a. aan stress gerelateerde klachten
- * verlichten van chronische aandoeningen zoals reuma, artrose, fibromyalgie, copd, astma
- * niet-klinische orgaanaandoeningen

De dienstverlening is paramedisch en complementair (= aanvullend) van aard.

De therapeut is hbo-opgeleid voor medische basiskennis en heeft beroepsspecifieke opleidingen gevolgd op vergelijkbaar nivo.

De beroepsgroep **Manueel Praktizijn** is een erkende vakgroep, geregistreerd bij en gecertificeerd door de beroepsverenigingen:

- Nederlandse Vereniging van Soma Therapeuten (NVST)
- Neuro Musculaire Therapeuten Nederland (NMTN).

Via de beroepsvereniging is de praktijk aangesloten bij de zorgverlenerskoepel:

- Register Beroepsbeoefenaren Complementaire Zorg (RBCZ)
- Nederlands Instituut voor Bevordering van de Integrale Gezondheidszorg (NIBIG)

De praktijk is onderhevig aan het tuchtrecht en conformeert zich aan de wet Wkkgz en de klachtenprocedure:

- Stichting Tuchtrecht Complementaire Zorg (TCZ)

Voor klacht- en tuchtrecht kunt u zich ook wenden tot de betreffende beroepsvereniging, NVST of NMTN

De meeste zorgverzekeraars vergoeden de behandelingen geheel of gedeeltelijk, mits u **Aanvullend Verzekerd** bent.

In de polis van de verzekeraar staan de vergoedingen vermeldt onder **Alternatieve geneeswijzen / zorg**.

Overzicht Behandel tarieven 2019:

- Standaard tarief <u>alle</u> behandelmethoden (ca. 1 uur)	€ 60,00
- Deelbehandeling (ca. half uur) **	€ 34,00
- Taped/Bandageren (o.a. Medical Taping)	€ 20,00 (excl. materiaalkosten)

(**) alleen als bij uw klachtenbeeld een korte behandeling voldoende effectief is.

Toegepaste Behandelmethoden (z.o.z.):

- 1) shiatsu therapie
- 2) bindweefselmassage / segmentale therapie
- 3) sportmassage
- 4) DORN methode
- 5) manuele lymfedrainage
- 6) stoelmassage
- 7) triggerpoint therapie
- 8) medical taping
- 9) reflexzone therapie (voetreflexologie)

Ulbe Keegstra, *CAM-therapeut / Manueel Praktizijn*
Hendoweg 3 (Bedrijvencentrum), Unit 12/A
9101 PC Dokkum

telefoon: 0519 – 252 000
website: www.massagepraktijkdokkum.nl
mailadres: info@massagepraktijkdokkum.nl

ad 1) **shiatsu therapie**

Een manuele therapie, ontwikkeld in Japan en van oorsprong afkomstig uit het oude China. “Shi-atsu” betekent letterlijk: druk met de vingers. Met shiatsutherapie worden klachten behandeld zoals burnout, rsi/cans, maag-darmklachten, rugpijn, nek-schouderklachten, spanningshoofdpijn. Shiatsu geeft ook goede resultaten bij verschillende chronische en reumatische aandoeningen, migraine, overgangsklachten, vermoeidheid, duizeligheid en slaapproblemen. Shiatsu bevordert het zelfgenezend vermogen van het lichaam, vitaliseert en ontspant lichaam en geest. Door het zachte en ritmische drukken met de vingers en duimen is de behandeling nagenoeg pijnloos en zeer aangenaam. Ook in preventieve zin (het voorkomen van gezondheidsklachten) is deze behandelvorm zeer effectief. De shiatsutherapeut is lid van de NVST, de behandelingen worden vergoed in de aanvullende zorgverzekering. Een doorverwijzing van de huisarts is niet verplicht maar kan gewenst zijn.

ad 2) **bindweefselmassage / segmentale therapie**

Samenhang van klachten in verschillende delen van het lichaam komt vaak voor. Bijv. als een sportblessure niet over gaat e/o steeds terug komt kan het zijn dat een orgaan niet goed functioneert. We spreken dan van een segmentale dysfunctie (het zenuwstelsel houdt een klacht in stand). Door beïnvloeding van het onderhuidsbindweefsel met deze therapeutische massagemethode kan via het neurale stelsel een dergelijke klacht worden verholpen. Het principe berust op het beïnvloeden van inwendige organen, bloedvaten, spieren, gewrichten en kapsels door massage van het (lichaams)oppervlak dat hiermee in verbinding staat, de reflexzones en de neurale (zenuw)verbindingen. De toepassing moet een scherpe sensatie geven wil het effectief zijn en resultaat opleveren.

ad 3) **sportmassage**

Een massagemethode gericht op het voorkomen van klachten en blessures en het herstel van (sportieve) inspanningen. Sportmassage bestaat uit stevig drukken, strijken en kneden met de volle hand/handen, duimen en vingers, met en zonder gebruik van massageolie en is vergelijkbaar met de segmentale massage. Sportmassage wordt vooral toegepast ter ondersteuning van de trainingen en wedstrijden van sporters. Door het regelmatig masseren van spieren, pezen/banden en gewrichten worden beginnende klachten verholpen en vorming van blessures tegengegaan. Ook bij het herstel van zware (sport)inspanningen is de massagemethode zeer effectief en geeft vlot resultaat. De behandelvorm kan stimulerend en ontspannend/verkwikkend worden gegeven al naar gelang het doel. Het tapen van gewrichten en het aanleggen van bandages om spieren en gewrichten vormt een onderdeel van de sportmassage.

ad 4) **DORN methode**

Veel klachten vinden hun oorsprong in een foute stand van een wervel of gewricht in combinatie met het hebben van een beenlengteverschil. Een voorbeeld hiervan is dat door een foutieve stand van de eerste halswervel migraine kan ontstaan maar ook chronische vermoeidheid of hoge bloeddruk. Er bestaan vele toepassingen om dit soort klachten te verhelpen, o.a. de methode DORN. Het is een zachte dynamische manier om wervelscheefstand en gewrichtsblokkade te corrigeren en beenlengteverschil op te heffen. Het is geen gedwongen correctie (het ‘kraken’). Tijdens de behandeling heeft de cliënt een actieve rol door te bewegen terwijl de therapeut corrigeert. Tevens levert de methode zelfhulpoefeningen aan de cliënt zodat men thuis actief en bewust kan werken aan een blijvend resultaat. De DORN methode wordt vaak toegepast in combinatie met andere therapieën.

ad 5) **manuele lymfedrainage**

Naast het bloedvatstelsel kent het lichaam het lymfesysteem, een stelsel van depots en verbindingen waarlangs o.a. reststoffen, dode cellen en lichaamsvocht wordt getransporteerd en afgevoerd richting de organen (nieren). Het draineren van de lymfe gebeurt door zachte ritmische handbewegingen op de huid waarmee een stuwend effect op de lymfevaten wordt bewerkstelligd en het vocht wordt afgevoerd richting de verzamelstations de zg. lymfeklieren. Lymfedrainage wordt zowel therapeutisch als verzorgend toegepast. Therapeutisch is het bekend als ‘oedeemtherapie’ bij allerlei medische indicaties (o.a. vormen van kanker, vaatproblematiek, na operatieve ingrepen). Cosmetisch en verzorgend vooral bij lokale vochtophopingen na eenzijdige en langdurige inspanningen, sporten en als gevolg van cosmetische ingrepen. Bij ziektebeelden en klachten met een klinische oorzaak is toestemming van de behandelende arts of specialist noodzakelijk.

ad 6) **stoelmassage**

Deze behandelmethode is een combinatie van massage en shiatsu, ook zijn inzichten uit de haptonomie verwerkt. De behandeling wordt gegeven in een speciaal daarvoor ontwikkelde stoel. De behandeling is gericht op het verbeteren van de vitaliteit en het verhelpen van beginnende klachten in nek, schouder, rug en armen. Een verkeerde en langdurende statische (werk)houding, (werk)druk, langdurig eenzijdig uit te voeren bewegingen kunnen de conditie en het welbevinden negatief beïnvloeden. De (werk)prestaties en het rendement gaan achteruit en zelfs ziekteverzuim kan het gevolg zijn. De behandeling is kort en de cliënt kan de kleren aanhouden. Stoelmassage wordt veel gegeven bij bedrijven op de werkplek maar wordt ook in de massagepraktijk bij cliënten toegepast.

ad 7) **triggerpoint therapie**

Triggerpoints zijn kleine oppervlakkige pijnpunten onderhuids in een spier die zorgen voor pijn op de plek zelf of in de omgeving van het pijnpunt. Ook hoofdpijn kan het gevolg zijn. De therapie is gebaseerd op het met duimtop en vingertoppen wegwrijven en drukken van deze punten zodat de pijn verdwijnt en het weefsel zich kan herstellen. Deze methode wordt vaak toegepast als onderdeel van en in combinatie met andere behandelvormen als 'neuromusculaire behandeling / NMTN'.

ad 8) **medical taping**

Medical Taping, ook wel Fysiotaping genoemd, is een tapemethode die wordt toegepast bij lichamelijke klachten en beperkingen in/aan spieren en gewrichten en bij oedeemklachten. Tevens wordt de tape toegepast bij allergieën als hooikoorts en ter verlichting van COPD, Astma en benauwdheid. Het is gekleurde elastische tape dat langere tijd op de huid kan blijven zitten, bijv. tussen 2 behandelingen in. Het is dan een verlengstuk van de gegeven therapie. De tape ondersteunt de spier en het gewricht en alle beweging blijft mogelijk. Tevens werkt het pijn dempend. Het herstel van de klacht wordt bevorderd o.a. door afvoer van lichaamsvocht en dode cellen via het lymfevatstelsel in het onderhuids bindweefsel. Het principe en de werking is wezenlijk anders dan bij de traditionele witte sporttape.

ad 9) **reflexzone therapie (voetreflexologie)**

Informatie over deze -bij Massagepraktijk Dokkum- nieuwe behandelvorm volgt binnenkort.