



Praktijk:

Hendoweg 3 / 12A - 9101 PC Dokkum

Postadres:

Postbus 1506 - 9100 CA Dokkum

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

- * spier-, pees- en gewrichtsaandoeningen
- * bestrijding van hoofdpijn/migraine en allergieën
- * nek/schouder- en rugpijn
- * sportblessures
- * overspannen, burn-out 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 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) Massagetherapie
- 2) Shiatsu
- 3) Reflexzone therapie (voetreflexologie)
- 4) DORN methode
- 5) Medical Taping
- 6) Sportmassage

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) **Massagetherapie**

Massagetherapie is een natuurgeneeskundig consult, gericht op bevordering van de gezondheid door lichamelijke klachten te verhelpen en/of te verlichten. Deze behandeling dient een therapeutisch doel en onderscheidt zich nadrukkelijk van de op wellness gerichte massages zoals in een sauna, verzorgingssalon of fitnesscentrum. Alleen een natuurgeneeskundig consult komt in aanmerking voor vergoeding bij verzekeraars.

Massagetherapie zoals deze bij Massagepraktijk Dokkum wordt toegepast omvat de volgende behandelmethoden:

* klassieke massage, * bindweefselmassage, * segmentale therapie, * manuele lymfedrainage, * stoelmassage/shiatsu, * triggerpointtherapie.

Massagetherapie verhelpt klachten in/op het lichaam aan spieren, zenuwen en gewrichten, het verbetert de doorbloeding, verhelpt blokkades in o.a. spieren, werkt vochtafdrijvend, spanningsverlagend en heeft een gunstige invloed op het vegetatieve zenuwstelsel, de vitaliteit en fitheid. Preventief helpt het klachten te voorkomen en gezond te blijven. Ook psychische en aan stress gerelateerde klachten hebben baat bij massage.

ad 2) **Shiatsu**

Een manuele therapie, ontwikkeld in Japan en van oorsprong afkomstig uit het oude China. “Shi-atsu” betekent letterlijk: druk met de vingers. Met shiatsu therapie worden klachten behandeld zoals overspannenheid/burnout, psychische klachten, peesaandoeningen, maagdarmklachten, rugpijn, nek- en schouderklachten, hoofdpijn en allergieën. 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. Shiatsu wordt ook regelmatig gecombineerd met andere behandelvormen zoals Massagetherapie en Dorn voor een optimaal resultaat.

ad 3) **Reflexzonetherapie (voetreflexologie)**

Voetreflexologie is een vorm van manuele therapie waarbij de voeten worden behandeld maar ook is beïnvloeding via de handen mogelijk. Het doel is organen en processen in het lichaam beter te laten functioneren. De werking is gebaseerd op het principe dat alle organen en hun functie projectievelden hebben op de buitenkant van het lichaam, met name zones op de voet. Voetreflexologie is een ervaringstherapie. De werking ervan wordt verklaard via het zenuwstelsel en het hormonale systeem met behulp van de segmentale opbouw van het ruggemerg en de corresponderende lichaamszones. Toepassing van deze therapie blijkt zeer goede resultaten te geven, ook in gevallen waar andere therapieën minder of geen resultaat hebben. De met de klachten corresponderende zones op met name de voetzool worden manueel behandeld. Een neurologische reflex via het autonome of vegetatieve zenuwstelsel brengt het lichaam in balans. Het zelfhelend vermogen kan zijn werk doen. De therapie geeft een diepe ontspanning en bevordert daarmee het algeheel welbevinden in lichaam en geest. Ook mensen met psychische en aan stressgerelateerde klachten kunnen baat hebben bij deze therapie.

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 meestal toegepast in combinatie met andere therapievormen.

ad 5) **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 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 verlengt hiermee de gunstige werking van de gegeven therapie. De tape ondersteunt de werking van de spier en het gewricht en bevordert de beweeglijkheid. Tevens werkt het pijn dempend. Het herstel van de klacht wordt bevorderd, o.a. door afvoer van lichaamsvocht en ontstekingshaarden via het lymfvaatstelsel in het onderhuidsbindweefsel. Het principe en de werking is wezenlijk anders dan bij de traditionele witte sporttape.

ad 6) **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 qua intensiteit vergelijkbaar met de bindweefselmassage/segmentale therapie. 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 taping en/of bandageren van spieren en gewrichten, o.a. met behulp van Medical Taping, wordt aanvullend gebruikt bij Sportmassage.