

MOVE – Massages & Beweging

Praktijk voor Lichaamsbewustzijn, Body & Mind Language,
Massage, Oerslank en Ismakogie®

A journey of a thousand miles begins with a single step – Lao Tse

Sportverzorging ook bij MOVE- Massages & Beweging mogelijk!

Daar was ze dan, een 25-jaar jonge vrouw, fanatiek squasher – spelend in de eredivisie. Twee keer in de week trainend en als het mogelijk was zelfs een derde keer. Daarnaast haar competitiewedstrijden of toernooien in het weekend spelend. Ze was vijf weken geleden door haar enkel gegaan, omdat ze op de voet van haar tegenstander was gaan staan. Van deze linkerenkel had ze last in het dagelijks leven, tijdens haar werkzaamheden als receptioniste bij een bank.

Tijdens een bezoek aan de fysiotherapeut was haar reeds verteld dat het verstandig zou zijn om een bezoek aan een sportmasseur te brengen. Zo kwam het dat ze mijn praktijk aandeed.

Hoe ga ik te werk bij een sportmassage?

Tijdens de anamnese (vraaggesprek) krijg ik een beter beeld van de ins en outs van deze vrouwelijke sporter. En hoorde ik, dat ze regelmatig ná een drukke (werk)dag en de 1,5 uur durende squash-training last had van haar onderrug.

Na de anamnese volgt er een inspectie van het lichaam. Ik kijk en observeer het lichaam; voorzijde, achterzijde en zijkanten. Mijn bevindingen schrijf ik op. In dit geval merk ik o.a. op dat mijn cliënt een lichte scoliose (een zijdelingse kromming van de wervelkolom) heeft.

In ging verder met het opstellen van mijn behandelplan, afgestemd op haar wensen. Ik deed verschillende functieonderzoeken gericht op haar beide enkels. Tijdens zo'n functieonderzoek test ik de gewrichten, banden en spieren. En vergelijk de gezonde met de aangedane zijde. Ik merkte op dat er in haar linkerenkel sprake was van een lichte beperking tijdens het uitvoeren van een aantal testen. Daarnaast merkte ik tijdens het uitvoeren van de spierlengtetesten op dat haar linker kuitspieren verkort waren.

Vervolg

Er was geen sprake van een contra-indicatie (in zo'n geval mag je de cliënt niet masseren of maar gedeeltelijk masseren).

Nu zat ik te dubben... Zal ik een sederende sportmassage geven nadat ze gesport heeft voor haar pijn in de onderrug, of zal ik haar voordat ze gaat trainen dan wel haar wedstrijd/toernooi heeft een stimulerende sportmassage geven van beide onderste extremiteiten (de benen).

De keuze is aan mijn cliënte!

Ik wilde haar in ieder geval voor de training en de wedstrijden voorzien van een ondersteunende tape om haar linkerenkel, zodat ze niet teveel door haar enkel kon gaan.

In overleg hebben we bepaald dat het een enkeltape en een sederende (herstellende) sportmassage van de (onder)rug gaat worden. Gedurende de eerste 3 weken zal ze voordat ze gaat trainen/wedstrijd of toernooi heeft bij me langskomen voor het tapen van haar enkel. De dag na haar activiteiten zal ik haar masseren waarbij ik de rug behandel, met het accent op de onderrug.

Ook ontvangt ze houdingsoefeningen van me, denk daarbij aan het op een juiste manier zitten en staan. En spierversterkende oefeningen voor én haar enkels én haar core-spieren.

Ook **niet sporters** zijn van harte welkom in mijn praktijk voor een sportmassage! Een massage die stevig en meer op de spieren is gericht.

Tot ziens!

Liefs,
Corrie

MOVE - Massages & Beweging | Anna van Goghstraat 5 | 7207 KN | Zutphen |
KVK: 08177705 | VIV: 1907804B

www.move-massages.nl | corrie@move-massages.nl

Tel: 06 - 19 10 1009