WellnessInstituut

Het belang van de wellnessmassage.

29 september 2018

NGS Kennisdag

WellnessInstituut

Het belang van de Wellnessmassage

Isabelle Meuleman

Docent Sport-en Wellnessmassage

WellnessInstituut

- Voorstelronde?
- Sport- of Wellnessmasseur?
- Klachten van je cliënten?

WellnessInstituut

- Klachten sport gerelateerd?
- Welke zijn dat?
- Komen je cliënten daar meteen mee?
- Hoe is de communicatie?
- Opstellen behandelplan ?

- Wat als de klacht minder duidelijk zijn?
- Je cliënten komen er niet meteen mee.
- Je cliënten praten er niet graag over.
- Het is persoonlijk.

Enkele voorbeelden van die klachten kunnen zijn:

- Slechte nachtrust
- Niet lekker in zijn/haar vel zitten
- verminderde concentratie
- Lusteloosheid
- Hoofdpijn
- Vatbaar voor verkoudheid e.d.
- Slechte eetlust

WellnessInstituut

Kortom:

Stress

Maar wat doet stress met je lichaam?

WellnessInstituut

Het effect van stress is ingrijpender dan je denkt.

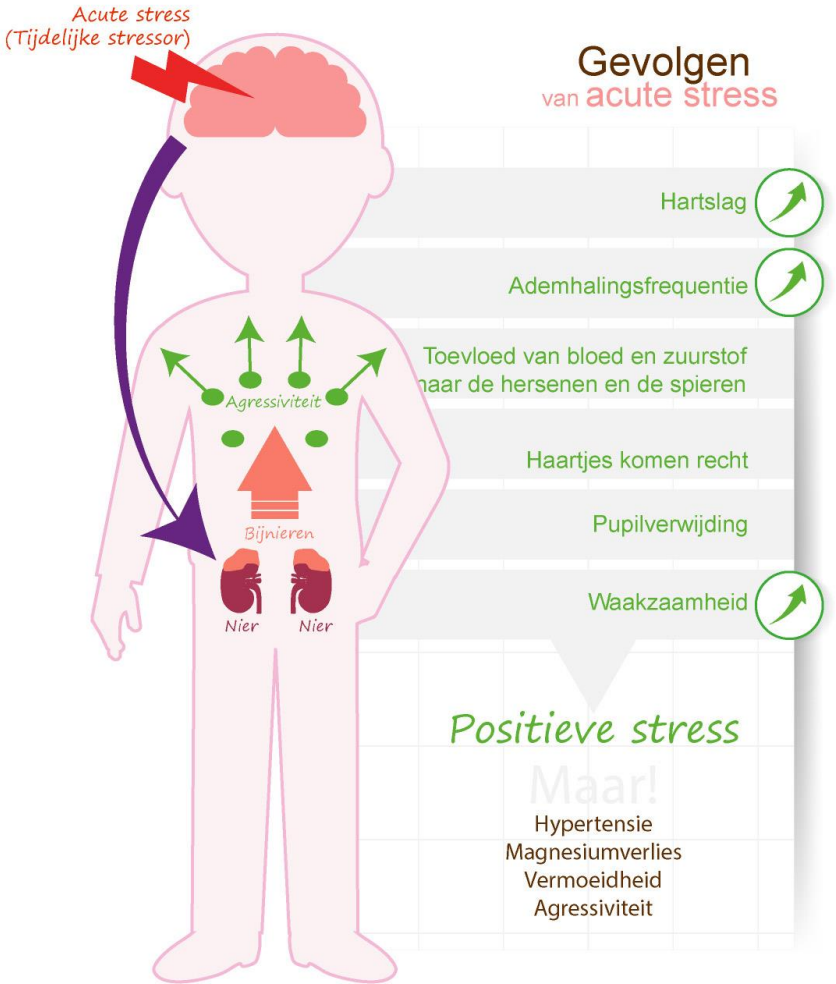
Langdurige negatieve mentale toestand spanning kan zorgen voor gezondheidsproblemen.

WellnessInstituut

Wat is stress?

- Een reactie van het lichaam op een prikkel die spanning veroorzaakt
- Dit kan positief en negatief zijn
- Negatief, bijvoorbeeld een directe confrontatie met gevaar
- Positief, bijvoorbeeld je bruiloft, bevalling

- Kortdurende stress, komt vaak dagelijks voor
- De vecht of vlucht reactie zorgt voor een kortstondige extra aanmaak van adrenaline en corticosteroïden (stresshormoon cortisol)
- Deze hormonen zetten het lichaam aan tot actie en arbeid
- Staat van paraatheid



Gevolgen van acute stress

Hartslag

Ademhalingsfrequentie

Toevloed van bloed en zuurstof
naar de hersenen en de spieren

Haartjes komen recht

Pupilverwijding

Waakzaamheid

Positieve stress

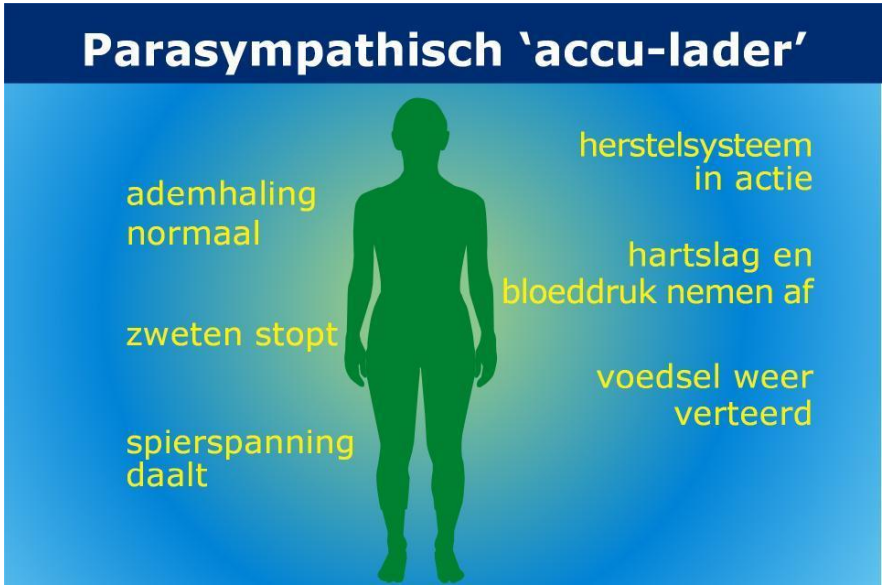
Maar!

Hypertensie
Magnesiumverlies
Vermoeidheid
Agressiviteit

WellnessInstituut

WellnessInstituut

Na de stress situatie keert het lichaam weer terug naar het normale en zal het lichaam zich herstellen



Stress wordt uitgelokt door een **stressor**:

- Langdurig piekeren
- Langdurige periode van onveiligheid
- Ingrijpende emotionele gebeurtenis
- Zorgen om geld of gezondheid
- Onbekende situaties
- Langdurige werkdruk
- (Dreigend)ontslag
- Ingrijpende gebeurtenis uit het verleden

WellnessInstituut

Wat als:

- De stresssituatie heel lang aanhoudt?
- De stresssituaties zich heel snel achter elkaar voordoen?
- Er sprake is van ongezonde stress

WellnessInstituut

Welke lichamelijke klachten kunnen zich openbaren bij langdurige stress?

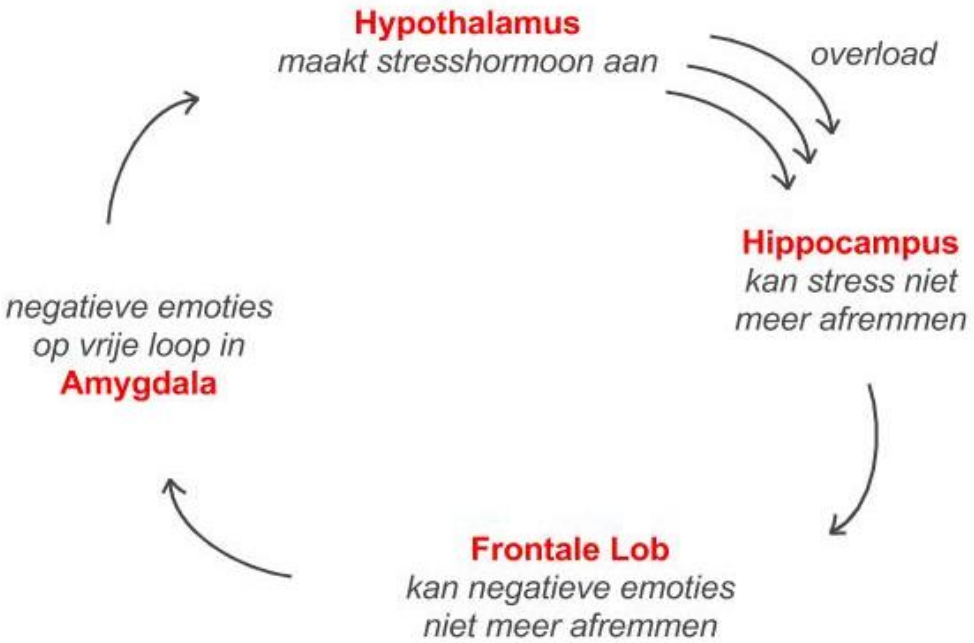


- Pijnlijke en stijve spieren
  vanuit de staat van paraatheid geen ontspanning, slechte doorbloeding e.d
- Vermoeide spieren geven slechte stabiliteit aan gewrichten
  gewrichtspijnen
- Langdurige aanmaak van adrenaline en cortisol
  uitputten van het lichaam en daardoor vatbaarder voor ziektes
- Kans op hoge bloeddruk
- Langdurige snelle pols en ademhaling
  hyperventilatie, wazig zien
- Huidproblemen zoals eczeem
- Ect, ect.

WellnessInstituut

Maar stress kan ook leiden tot mentale problemen:

- Angstaanvallen
- depressiviteit
- nervositeit


Hypothalamus
maakt stresshormoon aan
overload
Hippocampus
kan stress niet
meer afremmen
Frontale Lob
kan negatieve emoties
niet meer afremmen
negatieve emoties
op vrije loop in
Amygdala
tijdwinst.com

WellnessInstituut

Kom je deze klachten tegen als Wellnessmasseur?



WellnessInstituut

Wat kan jij betekenen als wellnessmasseur?

- Mens als geheel zien
- Ontspanning van de mens als geheel; aanzetten van het zelfherstellend vermogen van het lijf
- Non-verbale communicatie
- Het belang van aanraking
- Verschillende vormen/manieren van masseren
- Massage zien als beleving
- Aankleding/ geur/prducten
- Algemeen welbehagen
- Gelegenheid geven tot loslaten, emotionele of fysieke ontlading



WellnessInstituut

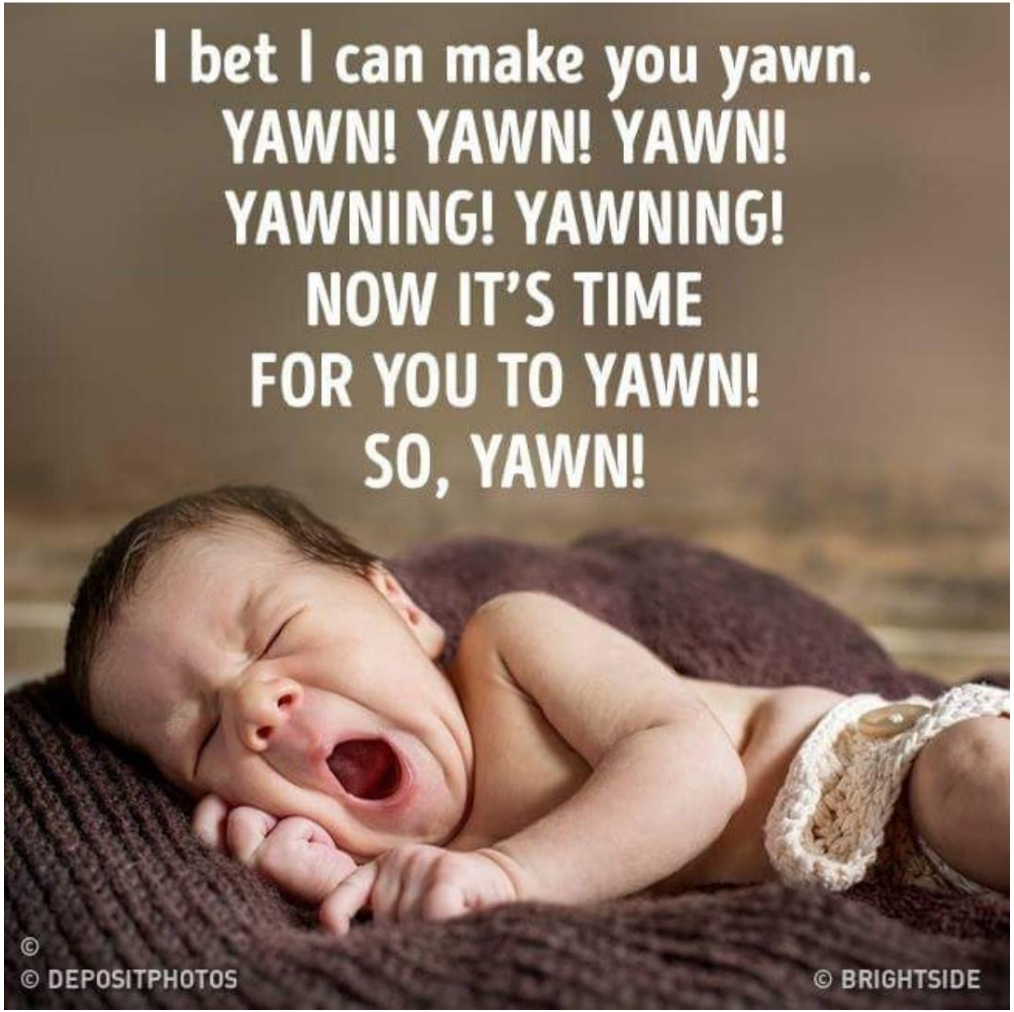
WellnessInstituut

- De hoge ziekteverzuim door stress zorgt voor een directe impact in onze ecomomie.
- De wellnessmasseur heeft een rol in onze Keten van Zorg en het terugdringen van dit ziekteverzuim

WellnessInstituut

Wellnessmasseur in de Ketenzorg

- Neem je rol in deze Ketenzorg als wellnessmasseur
- Samenwerken met collega's in de ketenzorg
- Durven doorverwijzen
- Belang van een juist netwerk om je heen
- Samen met anders Zorgaanbieders verantwoordelijk voor een gezonde samenleving



WellnessInstituut

WellnessInstituut

WellnessInstituut