



Handleiding invullen cliëntendossier NGS-masseur Sport, Wellness en Sportzorg

Dit document is opgemaakt door
het Nederlands Genootschap voor
Sportmassage (NGS).

We hebben een **handleiding** ontwikkeld die bedoeld is als ondersteunend document voor het correct invullen van het cliëntendossier. Dit document helpt kandidaten bij de structuur en opbouw van het dossier, zodat ze weten welke informatie belangrijk is en hoe ze dit moeten vastleggen.

Belangrijk om te weten: Het daadwerkelijk **leren klinisch redeneren** - het analyseren, interpreteren en onderbouwen van keuzes - valt onder de verantwoordelijkheid van de opleiding en de docenten. Dit proces vereist verdieping, oefening en begeleiding. De handleiding biedt hier dus géén volledige lesinhoud voor, maar ondersteunt de kandidaat bij de administratieve en inhoudelijke opbouw van het dossier.



Inleiding

Waarom dit document belangrijk is voor jou als NGS-masseur

Als NGS-masseur® wil je professioneel werken en voldoen aan de hoogste standaarden. Dit document helpt je om cliëntendossiers op de juiste manier in te vullen. Het is praktisch opgezet, gericht op jou als cursist, kandidaat of ervaren professional, en sluit aan bij de leerdoelen voor sport-, wellness- en sportzorgmassages. Deze leerdoelen vind je terug op www.ngsmassage.nl.

Elke behandeling, hoe klein ook, valt onder de Wet Klachten, Kwaliteit en Gezondheidszorg (**WKKGZ**). Deze wet verplicht je om een goed bijgehouden cliëntendossier te hebben. Daarom is het correct en volledig invullen van dossiers een vast onderdeel van het NGS-toetsingsproces.

Wat wordt van je verwacht wanneer je de NGS toetsing doet?

Wanneer je deelneemt aan de NGS-toetsing, lever je de dossiers in zoals hieronder beschreven. Voor een compleet overzicht van alle eisen en criteria kun je terecht op de website van het NGS. Daar vind je de uitgebreide *Beschrijving Toetsing*, waarin alles stap voor stap wordt uitgelegd.

- **Sportmassieurs:** Lever drie dossiers in, elk met een focus op een ander deel van het lichaam (bovenste extremiteit, onderste extremiteit en romp).
- **Wellnessmassieurs:** Stel vier dossiers samen, met minstens één klassieke massage en drie verschillende belevingsmassages.
- **Sportzorgmassieurs:** Creëer vier dossiers die acute blessures, overbelasting, ketenproblematiek en samenwerking met andere sportzorgprofessionals behandelen.

Het belang van een cliëntendossier

Een goed dossier is meer dan administratie. Het:

- **Houdt het behandelproces inzichtelijk**, van start tot evaluatie.
- **Helpt collega's bij waarneming**, zodat behandelingen soepel doorlopen.
- **Biedt een houvast bij klachten**, door gemaakte keuzes te onderbouwen.

Heldere notities zijn essentieel. Ze zorgen ervoor dat cliënten begrijpen wat er gebeurt en waarom. En wist je dat cliënten hun dossier altijd mogen inzien of opvragen?

Met dit document willen we je niet alleen ondersteunen, maar ook inspireren om professioneel en zorgvuldig te werken. Samen tillen we het niveau van massage naar een hoger plan.

Veel succes!

Toetsingscommissie NGS

De handleiding voor het invullen van het NGS-cliëntendossier bevat gedetailleerde instructies en richtlijnen voor het opstellen van een volledig en correct dossier. Hier is een overzicht van de belangrijkste onderdelen:

1. Doel en toepassing

- De handleiding is bedoeld om kandidaten te ondersteunen bij het structureren en invullen van cliëntendossiers.
- Het cliëntendossier dient als een registratie- en voortgangsdokument en is essentieel voor waarnemingen, evaluatie en juridische onderbouwing (bijvoorbeeld in het kader van de WKKGZ).

2. Structuur van het Cliëntendossier

Het dossier bestaat uit verschillende onderdelen, waaronder:

- **Algemene gegevens:** Uniek dossiernummer, gegevens van de masseur en cliënt, reden van bezoek, en anamnesegegevens.
- **Onderzoek:** Inspectie, functieonderzoek, spierlengtetesten, bandentesten en palpatiegegevens.
- **Behandelplan:** Massageplan, tape- en bandageplan (indien van toepassing), motivatie/onderbouwing en een tijdsplan.
- **Adviezen en vervolgafspraken:** Specifieke aanbevelingen voor de cliënt of trainer en planning van vervolgsessies.

3. Belangrijke instructies

- **Volledigheid en correctheid:** Elk dossier moet volledig en correct worden ingevuld. Dit betekent dat alle verplichte velden moeten worden ingevuld en dat de gegevens nauwkeurig moeten zijn.

- **Contra-indicaties:** Het is verplicht om duidelijk te noteren dat er geen contra-indicaties zijn voor de behandeling.
- **Handtekeningen en parafen:** Het is niet langer nodig om het cliëntendossier door de cliënt te laten ondertekenen. Wel is het verplicht om de cliënt duidelijk te informeren en deze communicatie vast te leggen.

4. Specifieke eisen per type masseur

- **Sportmasseur:** Dossiers moeten verschillende delen van het lichaam dekken (bovenste extremiteit, onderste extremiteit, romp).
- **Wellnessmasseur:** Inclusief klassieke massages en verschillende belevingsmassages.
- **Sportzorgmasseur:** Focus op acute blessures, overbelasting, ketenproblematiek en behandeling binnen een totaal behandelplan.

5. Ondersteuning en verantwoording

- De handleiding biedt suggesties voor vragen en analyses, maar het leren klinisch redeneren blijft de verantwoordelijkheid van de opleiding en docenten.
- Het dossier moet altijd leesbaar en begrijpelijk zijn voor zowel collega's als de cliënt.

Algemene en client gegevens

DOSSIERNUMMER	NGS-NUMMER
DATUM ONDERZOEK	
NAAM MASSEUR	
TELEFOONNUMMER	
E-MAILADRES	
CLIËNT GEGEVENS	
NAAM	☐ Man ☐ Vrouw ☐ n.v.t.
ADRES	
POSTCODE + PLAATS	
TELEFOONNUMMER	
GEBOORTEDATUM	BEROEP
REDEN BEZOEK	

Algemene gegevens

Dossiernummer: Dit is een verplicht in te vullen veld.

Dit veld moet je altijd invullen. Elk nieuw dossier krijgt een uniek nummer. Je mag zelf bepalen hoe je dit nummer kiest.

Datum onderzoek: Dit is een verplicht in te vullen veld.

NGS nummer

Het invullen van je NGS nummer is niet verplicht, maar wel handig. Als je het dossier overdraagt aan een derde partij, kun je hiermee aantonen dat je een geldige NGS licentie hebt. Ook ben je vindbaar voor je cliënten op www.vindeenmasseur.nl.

Gegevens cliënt

Alle gegevens over de cliënt moeten worden ingevuld.

Reden bezoek

Schrijf duidelijk op waarom je cliënt komt. Is er een klacht, blessure of een andere reden?

Misschien gewoon behoefte aan een ontspannen massage? Geef ook aan wat je cliënt hoopt te bereiken met de behandeling.

ANAMNESE

SOCIALE ANAMNESE

SPORT/DAGELIJKSE BELASTING

BLESSURES THANS

BLESSURE VERLEDEN

GEZONDHEID

Clientendossier NGS-masseur

Anamnesegegevens

De anamnese: inzicht in je cliënt

Het doel van de anamnese is simpel: achterhalen hoe de balans is tussen wat je cliënt aankan (belastbaarheid) en wat hij/zij moet verdragen (belasting). Iedereen is anders, dus het is belangrijk om dit per persoon goed te begrijpen.

Stel daarom gerichte, open vragen en wees functioneel nieuwsgierig. Luister actief, vat samen wat je hoort, en vermijd aannames. Dit zorgt voor een helder beeld van je cliënt en zijn of haar situatie. Na de anamnese weet je waarom de cliënt bij je komt, wat hij/zij van je verwacht en hoe het dagelijks leven invloed heeft op de klachten of zorgvraag. Schrijf het kort en bondig op.

De juiste vragen stellen

De vragen die je stelt, hangen af van de zorgvraag. Een cliënt die ontspanning zoekt omdat mantelzorg zwaar valt, vraagt om een andere benadering dan een sporter die herstelt van een blessure. Zorg dat je een compleet beeld krijgt van hun dagelijkse leven en factoren die herstel kunnen bevorderen of juist belemmeren. Dit helpt je niet alleen om een passende behandeling te kiezen, maar ook om waardevolle adviezen te geven.

Sociale anamnese: een kijkje in het dagelijks leven van je cliënt

De sociale anamnese is belangrijk voor alle masseurs. Hierin verzamel je informatie over het sociale leven van je cliënt om beter te begrijpen hoe hun dagelijkse routine invloed heeft op hun belasting en herstel. Stel vragen zoals:

- **Werk je fulltime of parttime?**
- **Welke hobby's heb je? Wat doe je graag in je vrije tijd?**
- **Hoe is je woon- en leefsituatie?** Ben je getrouwd, samenwonend, alleenstaand, of heb je kinderen?
- **Hoe ziet een gemiddelde dag eruit?** Wat voor activiteiten doe je dagelijks en hoe belastend zijn deze?
- **Hoe ervaar je momenteel de balans tussen werk, privé en ontspanning?** Deze vraag helpt om te begrijpen of de cliënt stress ervaart of moeite heeft met het vinden van rust, wat belangrijke factoren kunnen zijn in herstel en welzijn.

Sport en dagelijkse belasting

Voor sportmassieurs ligt hier vaak de nadruk: inzicht krijgen in de sportbelasting van je cliënt. Gebruik onderstaande vragen om een compleet beeld te krijgen:

- **Welke sport(en) beoefen je nu of heb je in het verleden gedaan?**
- **Hoe vaak en hoe lang train je per week?**
- **Hoe ziet een gemiddelde training eruit? Welke trainingsvormen gebruik je?**
- **Heb je een trainer die je begeleidt?**
- **Doe je een warming-up en cooling-down?**
- **Hoe lang ben je al actief in deze sport?**
- **Waarom sport je? Voor je gezondheid of ben je meer prestatiegericht?**
- **Op welk niveau speel je? Recreatief of op wedstrijdniveau?**
- **Speel je een teamsport? Zo ja, welke positie heb je in het team?**
- **Wat is je voorkeursbeen en voorkeursarm?**

Huidige blessure of klachten

Leg hier de details van de huidige blessure of zorgvraag vast. Denk eraan: het gaat niet altijd om pijn. Soms draait het om ontspanning of meer energie. Bij wellnessmassages (en soms ook sportmassages) zijn niet alle vragen relevant. Focus daarom op wat past bij de zorgvraag van je cliënt en stel gerichte vragen om de oorzaak goed te begrijpen.

Belangrijk is dat je antwoorden krijgt op de vragen zoals:

- **Hoe is je blessure ontstaan?** Wat is er precies gebeurd?
- **Wanneer is dit gebeurd?**
- **Waar ervaar(de) je pijn?**
- **Hoe voelt de pijn?** Is het stekend, dof, zeurend, of anders?
- **Hoe ernstig is de pijn?** Geef een score tussen 1 (geen pijn) en 10 (ondraaglijk).
- **Ben je al bij een arts of fysiotherapeut geweest?** Wat was hun diagnose of bevinding?
- **Welke behandelingen heb je gehad?** Oefeningen, massages of rust?
- **Ben je nu nog onder behandeling?** Als sportmasseur mag je alleen behandelen met toestemming van de hoofdbehandelaar.
- **Wanneer ben je weer gaan sporten of ga je weer sporten?**
- **Heb je nog klachten in het dagelijks leven of tijdens/na het sporten?** Wat voor klachten?
- **Zijn er veranderingen geweest in je trainingsintensiteit, materiaalgebruik, ondergrond of techniek?**
- **Zijn er veranderingen in je dagelijkse belasting?** Denk aan fysiek/psychisch, werk, sociaal of maatschappelijk.
- **Heb je je werk alweer hervat?**

Blessures in het verleden

Het is belangrijk om ook eerdere blessures of klachten in kaart te brengen. Dit kan waardevolle inzichten geven voor je behandeling.

Stel vragen zoals:

- **Heb je in het verleden deze of andere blessures gehad?** Zo ja, welke?
- **Kwamen deze klachten steeds terug, of waren ze eenmalig?**
- **Ben je destijds behandeld door een arts of fysiotherapeut?** Wat hield de behandeling in, en heb je daar nu nog restklachten van?

Gezondheid: een totaalbeeld van je cliënt

Inzicht in de algemene gezondheid van je cliënt is essentieel voor een goede behandeling. Stel deze vragen om een volledig beeld te krijgen:

- **Hoe gaat het met je gezondheid op dit moment?**
- **Hoe voel je je over het algemeen?** Opgewekt, gestrest, of misschien wat somber?
- **Heb je in het verleden gezondheidsklachten gehad?**
- **Gebruik je medicijnen?**
- **Sta je momenteel onder behandeling van een arts of specialist?** Zo ja, waarvoor?
- **Heb je allergieën?** Denk ook aan tape of massageolie.
- **Slaap je goed?** Hoeveel uur per nacht slaap je gemiddeld?
- **Rook je?** Zo ja, hoeveel?
- **Drink je alcohol?** Hoeveel per week?
- **Gebruik je hard- of softdrugs?**
- **Ben je de laatste tijd aangekomen of afgevallen?** Wat zou de oorzaak kunnen zijn?
- **Zijn er erfelijke aandoeningen in je familie?**
- **Heb je operaties gehad in het verleden?**
- **Wat zijn je lengte en gewicht?**
- **Is er verder nog iets dat belangrijk is om te weten?**

Onderzoek & inspectie: van indruk naar inzicht

Na de anamnese, waarin je de zorgvraag en situatie van je cliënt hebt verkend, voer je een beroepsspecifiek onderzoek uit. Dit bestaat uit:

- **Inspectie:** Een visuele beoordeling van het lichaam.
- **Funcieonderzoek:** Specifiek voor de sport(zorg)masseur, inclusief spierlengtetesten.
- **Palpatie:** Het voelen en beoordelen van structuren onder de huid.

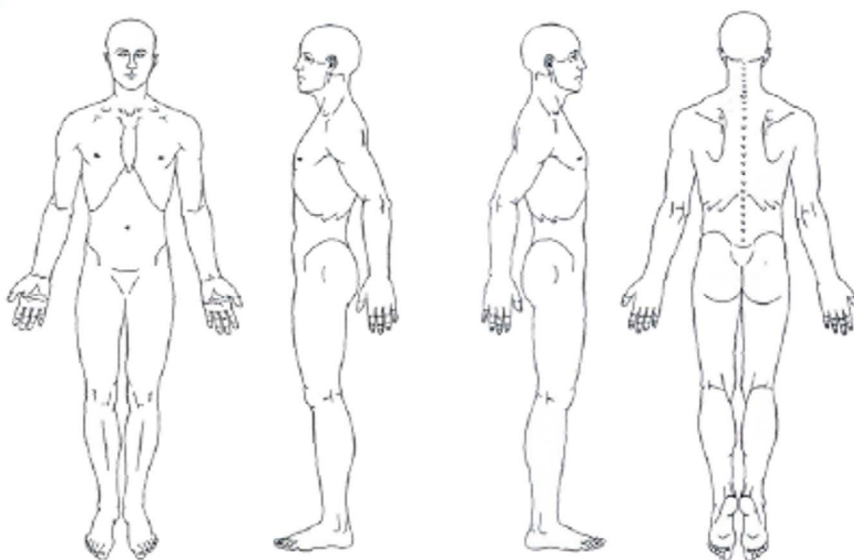
Het onderzoek voer je, aangepast aan de informatie die je hebt uit de anamnese, stap voor stap en met precisie uit.

Zo zorg je ervoor dat de resultaten betrouwbaar en bruikbaar zijn.

Geef in de afbeelding de bevinding aan. Visualiseer probleemgebieden ter oriëntatie

Locatie van de klacht = ★

Statiek = ➡



TOELICHTING

Inspectie: het startpunt van een compleet beeld

De inspectie vormt het begin van blad 2 en is essentieel om samen met de anamnese, functietesten en palpatie een volledig inzicht te krijgen in de belasting en belastbaarheid van je cliënt. Tijdens de inspectie kijk je naar het totaalplaatje. Dit zijn de doelen:

- **Visuele beoordeling:** herken normale structuren zoals huid, spieren, pezen, botten en gewrichten.
- **Vergelijken:** kijk naar verschillen tussen links en rechts.
- **Statiek:** beoordeel of belasting invloed heeft op de houding.

Hoe markeer je bijzonderheden?

Gebruik in de afbeeldingen sterretjes om klachtenlocaties aan te geven en pijlen om opvallende punten in de statiek of andere bijzonderheden te markeren. Je kunt de sterretjes en pijlen kopiëren, plakken en draaien waar nodig.

Let op: Bij wellnessmassages is er niet altijd sprake van een (pijn)klacht. In dat geval zijn sterretjes niet nodig.

Toelichting per zijde: markeer en beschrijf wat opvalt

Bij de inspectie geef je per zijde een toelichting op de gemarkeerde bijzonderheden. Gebruik de onderstaande richtlijnen om geen details over het hoofd te zien:

Voorzijde

- **Huid:** let op kleur, littekens en andere opvallende kenmerken.
- **Symmetrie:** vergelijk links en rechts om (a) symmetrie vast te stellen.
- **Luchtfiguren:** controleer op verschillen tussen links en rechts.
- **Hoofd:** noteer de stand van het hoofd.

- **Spieren:** beoordeel de omvang en contouren van de spieren.
- **Gewrichten:** check op standsafwijkingen.

Achterzijde

- **Huid:** let op kleur, littekens en andere bijzonderheden.
- **Hoofd:** noteer de stand van het hoofd.
- **Spieren:** beoordeel de omvang en contouren van de spieren.
- **Rug (wervelkolom):** kijk naar standsafwijkingen.
- **Gewrichten:** check op afwijkingen in de stand.
- **Luchtfiguren:** vergelijk links en rechts voor verschillen.

Zijkanten

- **Huid:** kijk naar kleur, littekens en andere opvallende kenmerken.
- **Hoofd:** noteer de stand van het hoofd.
- **Rug (wervelkolom):** let op standsafwijkingen.
- **Gewrichten:** controleer op afwijkingen in de stand.

Toelichting

Dit veld is verplicht om in te vullen.

- **Geef bij elke gemarkeerde plek (ster of pijl) een korte en duidelijke toelichting.** vermeld alleen wat opvalt; wat 'normaal' is, hoeft niet beschreven te worden.
- **Lichaamsbouw:** Lichaamsbouw: beschrijf vanaf de zijkanten de houding cq standsverandering t.o.v. de denkbeeldige loodlijn door voorzijde van de laterale malleolus – knie – heup – schouder en processus mastoideus (achter het oor).

Hou het compact en overzichtelijk, zodat de informatie snel en makkelijk te begrijpen is.

Onderzoek: beweging en beperkingen in kaart brengen - alleen voor sport(zorg)

Als **sport(zorg)masseur** voer je een functieonderzoek uit om te ontdekken welke bewegingen beperkingen of pijn veroorzaken. Dit onderzoek bestaat uit:

- **Actieve bewegingen** (de cliënt beweegt zelf),
- **Passieve bewegingen** (jij beweegt het gewricht voor de cliënt),
- **Bewegingen tegen weerstand** (om de betrokken structuren beter in kaart te brengen).

Het functiediagram speelt een belangrijke rol in het documenteren van de bewegingsmogelijkheden van het te onderzoeken gewricht. Het helpt om systematisch vast te leggen welke bewegingen beperkt of pijnlijk zijn en geeft een compleet beeld van de fysieke toestand van de cliënt.

ONDERZOEK

GEWRIGHT							
Beweegrichting	Mobiliteit				Kracht		Toelichting
	Actief		Passief		Weerstand		
	Links	Rechts	Links	Rechts	Links	Rechts	

Betekenis van de afkortingen: p = pijn k = krachtverlies b = bewegingsbeperking

Gewricht

Noteer welk(e) gewricht(en) je onderzoekt. Maak je keuze op basis van de reden van het bezoek, de zorgvraag en je bevindingen uit anamnese en inspectie.

Hoe gebruik je het functiediagram?

In het functiediagram werk je van links naar rechts. Noteer per beweging de volgende aspecten:

1. **Beweegrichting:** Welke beweging wordt getest (bijvoorbeeld flexie, abductie)?
2. **Mobiliteit:** Beschrijf de bewegingsmogelijkheid, zowel actief als passief.
3. **Kracht:** Leg vast of er krachtverlies is bij bewegingen tegen weerstand.
4. **Toelichting:** Geef een korte toelichting op eventuele beperkingen, pijn of andere opvallende bevindingen.

Beweegrichting

In het functiediagram noteer je alle bewegingen van het gekozen gewricht. Zo krijg je een helder beeld van wat mogelijk is en waar beperkingen zitten.

Onderste Extremititeit			
Heup	Knie	Enkel	Tenen
Anteflexie	Flexie	Plantairflexie	Flexie
Retroflexie	Extensie	Dorsaalflexie	Extensie
Abductie	Endorotatie	Inver Inversie	
Adductie	Exorotatie	Eversie	
Endorotatie			
Exorotatie			

Bovenste Extremititeit				
Schouder	Elleboog	Pols	Vingers	Duim
Anteflexie	Flexie	Palmairflexie	Flexie	Flexie
Retroflexie	Extensie	Dorsaalflexie	Extensie	Extensie
Abductie	Pronatie	Ulnairabductie*	Abductie	Abductie
Adductie	Supinatie	Radiaalabductie*	Adductie	Adductie
Endorotatie				Oppositie
Exorotatie				Repositie

*Of ulnairdeviatie en radiaaldeviatie

Actief, passief en weerstand

Test de bewegingen links en rechts actief, passief en tegen weerstand. Noteer je bevindingen in het schema met deze afkortingen:

- **P:** Pijn
- **B:** Bewegingsbeperking
- **K:** Krachtsverlies

Gebruik extra aanduidingen voor de ernst:

- **P, P+, P++:** lichte, matige of hevige pijn.
- **VAS-schaal (0-10):** voor het kwantificeren van pijn. 0 betekent geen pijn, 10 staat voor ondraaglijke pijn.

In het actieve en passieve onderzoek:

- **Mobiliteit testen:** kijk of het gewricht de normale Range of Motion (ROM) haalt. Beperkingen kunnen veroorzaakt worden door verschillende structuren zoals gewrichten, spieren of pezen. De mobiliteit kan beperkt en of pijnlijk zijn.
- **Eindgevoel:** beschrijf of deze verend, stug of blokkerend is, of dat er sprake is van afweerspanning.
- Het vaststellen van de oorzaak helpt je om beter inzicht te krijgen in de beperkingen.

Bij het weerstandsonderzoek:

- **Isometrische contractie:** beoordeel of de spieren die de beweging uitvoeren krachtsverlies hebben of tot pijnklachten leiden.
- **Geen bewegingsbeperking:** Omdat er geen beweging in het gewricht plaatsvindt, kun je hiermee geen beperkingen in de mobiliteit vaststellen.

Belangrijk om te weten:

- Veel pijn in het actief onderzoek is een contra-indicatie voor de sportmasseur; behandeling mag in dat geval niet plaatsvinden.
- Geen bijzonderheden? Noteer dit met een – (minteken) om aan te geven dat de test is uitgevoerd zonder opvallende resultaten.

Spierlengtetesten: gericht en effectief - alleen voor de sport(zorg)masseur

Noteer de spieren die een functie hebben op het te onderzoeken gewricht en mogelijk betrokken zijn bij de blessure of klachten. Het aantal spierlengtetesten dat je uitvoert, bepaal je op basis van de zorgvraag en je bevindingen uit het onderzoek tot nu toe. Sportzorgmassieurs bekijken de hele bewegingsketen.

SPIERLENGTETEST

SPIER	
SPIER	

RESULTAAT	
RESULTAAT	

Kies uit de volgende spieren:

- m. pectoralis major
- m. biceps brachii
- m. triceps brachii
- palmarflexoren van de pols
- dorsaalflexoren van de pols
- m. iliopsoas
- adductoren heup (mono- en bi-articulair)
- m. rectus femoris
- hamstrings
- m. soleus
- m. gastrocnemius

Resultaat spierlengtetesten

Beschrijf de bevindingen van de tests, waaronder:

- **Links-rechts verschillen:** Noteer eventuele asymmetrie.
- **Pijn:** Waar en wanneer doet het pijn?
- **Verkortingen:** Is de spierlengte beperkt?

- **Compensaties:** Signaleer of andere structuren compenseren tijdens de beweging.
- **Andere bijzonderheden:** Bijvoorbeeld verklevingen of een afwijkend eindgevoel.

Belangrijk:

Een links=rechts resultaat betekent niet automatisch dat de spierlengte normaal is. Beide zijden kunnen verkort zijn. Een spierversporing kan leiden tot een beperkte gewrichtsfunctie. Bijvoorbeeld: verkorte kuitspieren kunnen dorsaalflexie van de enkel beperken. Het verschil in eindgevoel kan helpen om onderscheid te maken tussen spierversporing en gewrichtsproblemen.

Bandentesten: Stabiliteit in kaart brengen - alleen voor de sport(zorg)masseur

Dit zijn:

- ligamentum collaterale fibulare (laterale)
- ligamentum collaterale tibiale (mediale)

Resultaat bandentesten

Bij elke bandentest noteer je:

- Links-rechts verschillen
- Pijn: Waar en hoe intens?
- Speling: Is er sprake van instabiliteit?
- Andere bijzonderheden: Zoals zwelling, gevoeligheid of afwijkend eindgevoel.

BANDENTEST

BAND	
BAND	
BAND	
BAND	

RESULTAAT	
RESULTAAT	
RESULTAAT	
RESULTAAT	

Palpatiegegevens: Voelen is weten

Palpatie helpt je om structuren van en onder de huid te herkennen en eventuele veranderingen op te sporen. Dit doe je door links en rechts met elkaar te vergelijken. Het is een belangrijk onderdeel van het beroepsspecifieke onderzoek.

Belangrijke punten

- Palpatie kan aantonen óf en wáár er afwijkingen zijn in spieren, pezen, gewrichten of andere structuren.
- De resultaten van de palpatie kunnen bepalen of behandelen mogelijk is of dat er een contra-indicatie aanwezig is.

Met zorg en nauwkeurigheid uitgevoerd, geeft palpatie waardevolle informatie voor een veilige en effectieve behandeling.

PALPATIE GEGEVENS

HUIDKWALITEIT

SPIERKWALITEIT

Huidkwaliteit

Noteer de bevindingen en links-rechts verschillen m.b.t.:

- Temperatuur
- Vochtigheid
- Verschuifbaarheid
- Oppakbaarheid
- Indrukbaarheid
- Verklevingen

Spierkwaliteit (indien van toepassing op de zorgvraag)

Noteer de bevindingen en links-rechts verschillen m.b.t.:

- Tonus
- Verhardingen
- Verklevingen
- Myogelosen

Gewrichtskwaliteit (indien van toepassing)

Noteer de bevindingen en links-rechts verschillen m.b.t.:

- Vocht / zwelling
- Temperatuur (normaal, verhoogd)

Stappenplan: samenvatting beroepsspecifiek onderzoek

De samenvatting vormt de basis van het stappenplan en bevat de belangrijkste gegevens uit alle stappen van het beroepsspecifiek onderzoek. Deze samenvatting moet helder en volledig zijn, maar ook compact zodat iedereen – ook een collega-masseur bij waarneming – in één oogopslag begrijpt wie de cliënt is en wat de belangrijkste bevindingen zijn.

Het moet voor zowel de masseur, als een collega-masseur bij waarneming, in één oogopslag duidelijk zijn wie hij/zij voor zich heeft en wat de belangrijkste bevindingen zijn geweest van het beroepsspecifiek onderzoek op moment van het eerste bezoek/consult.

Het zijn ook de gegevens die je mee laat wegen in je behandelplan en adviezen.

Het is niet de bedoeling om letterlijk de bevindingen uit het onderzoek te kopiëren en hier te plakken. Probeer de informatie uit anamnese en functieonderzoek logisch te combineren zoals in het volgende voorbeeld:

“Pijnlijke en hypertone kuitspier links bij een fanatieke handballer, mogelijk door een verkorte m gastrocnemius links en slechte opbouw van de trainingsbelasting”.

Competentiebepaling: Veilig en professioneel behandelen

Contra-indicaties

Contra-indicaties zijn redenen om niet (of slechts lokaal) te behandelen. Beoordeel zorgvuldig of er contra-indicaties, neveneffecten of complicaties zijn die de behandeling uitsluiten.

- Bij contra-indicaties mag er niet worden behandeld.
- Voor portfolio's en praktijktoetsing geldt dat er géén contra-indicaties mogen zijn; anders voldoet het dossier niet aan de NGS criteria.

Let op: Noteer duidelijk dat contra-indicaties zijn uitgesloten.

CONTRA INDICATIES	
BEHANDELAAR COMPETENT?	☐ Ja ☐ Nee
DOORVERWIJZING NAAR	☐ Arts ☐ Fysiotherapeut
REDEN	
CLIENT GAAT AKOORD MET HET DELEN AAN DERDE?	☐ Ja ☐ Nee

Behandelaar competent?

Na het voltooien van het beroepsspecifieke onderzoek bepaal je of je de cliënt op een veilige en verantwoorde manier kunt behandelen.

Doorverwijzing naar:

Als je twijfelt of een behandeling geschikt is, adviseer de cliënt om contact op te nemen met een deskundige, zoals:

- (Sport)arts
 - (Sport)fysiotherapeut
 - Andere zorgverleners
- Bij twijfel altijd doorverwijzen!

Reden

Als je doorverwijst, leg dan duidelijk uit waarom. **Let op:** als masseur stel je geen diagnoses en voer je geen behandeling uit als doorverwijzing nodig is.

Client gaat akkoord met het delen aan derde?

Het is niet langer nodig om het cliëntendossier door de cliënt te laten ondertekenen. Wel is het verplicht om de cliënt duidelijk te informeren en deze communicatie vast te leggen.

Waar informeer je de cliënt over?

- **Instemming:** Dat hij/zij akkoord gaat met wat in het dossier is vastgelegd.
- **Duidelijkheid:** Dat alles besproken en helder is.
- **Goedkeuring stappenplan:** Dat de cliënt het stappenplan begrijpt en hiermee instemt.
- **Toestemming gegevensverstrekking:** Dat gegevens, indien nodig, met derden (zoals behandelaars) gedeeld mogen worden.
- **Verificatie:** Dat zij gebeld kunnen worden om gegevens te verifiëren.

Door dit helder te communiceren en vast te leggen, voldoe je aan de eisen van de WKKGZ.

Behandeling: Een plan op maat

Het behandelplan bestaat uit de volgende onderdelen:

- **Massageplan**
- **Tape en/of bandageplan** (*voor de sportmasseur, indien nodig*)
- **Tijdsplan**
- **Advies aan de cliënt of trainer**
- **Oefenplan of Trainplan (sportzorgmasseur)**

Bij het opstellen van het plan houd je rekening met:

- **De belasting en belastbaarheid van de cliënt.**
- **De persoonlijke wensen en behoeften van de cliënt.**

Een goed behandelplan is altijd afgestemd op de unieke situatie en doelen van de cliënt.

BEHANDELING

MASSAGEPLAN



Massageplan Sport: Gericht en effectief

Het massageplan wordt opgesteld op basis van de resultaten uit het beroepsspecifiek onderzoek en afgestemd op de zorgvraag van de cliënt. Bespreek en licht het plan altijd toe aan de cliënt.

Wat noteer je in het massageplan?

- **Karakter van de massage:** Stimulerend of sederend.
- **Locatie bij extremiteiten:** Linker- of rechterzijde.
- **Specifieke regio:** Voor- (ventraal) of achterzijde (dorsaal) bij onderste extremiteiten.
- **Accentgebied:** Het gebied waar extra aandacht nodig is.

De zorgvraag en palpatiegegevens (zoals spierkwaliteit) bepalen het karakter en het accent van de massage.

Functionele eenheden voor het massageplan:

Bij het opstellen van het plan houd je rekening met deze zones:

- **Achterzijde onderste extremiteit:** Alle spieren van de bekkenrand (incl. gluteaalmusculatuur) tot en met de achillespees (excl. de voet).
- **Voorzijde onderste extremiteit:** Alle spieren van de lies tot en met de voet (incl. voetzool).
- **Rug:** Alle spieren van het bekken tot het achterhoofd (incl. bekkenrand, excl. gluteaalmusculatuur).
- **Schoudergordel en mm. deltoideï:** De nek en rompmusculatuur, incl. m. pectoralis, m. latissimus dorsi, m. supraspinatus, m. infraspinatus, m. trapezius, mm. rhomboïdeï en beide mm. deltoideï.
- **Bovenste extremiteit:** m. deltoideus en alle spieren van bovenarm, onderarm en hand.

Belangrijk: Combinaties van functionele eenheden zijn niet toegestaan in één massageplan.

Voorbeeld massageplan:

"Sederende massage van de achterzijde rechter onderste extremiteit, met het accent op de kuitmusculatuur."

Massageplan Wellness: Ontspanning op maat

Het massageplan bij wellness kan zowel gericht zijn op een specifieke (pijn)klacht als op pure ontspanning, afhankelijk van de reden van het bezoek en het beroepsspecifieke onderzoek. Functionele eenheden in het massageplan:

Houd bij het opstellen rekening met de volgende zones:

- Algehele ontspanningsmassage:
 - Voorzijde: Voeten, benen, buik, decolleté, armen en handen.
 - Achterzijde: Voeten, rug en nek.
- Aromamassage: Voorzijde of achterzijde.
- Hotstone massage: Voorzijde of achterzijde.
- Hoofdmassage: Decolleté, nek, schouders, hoofd en gezicht.

Belangrijk: Combineer geen verschillende functionele eenheden in één massageplan.

Dit plan wordt altijd afgestemd op de behoeften van de cliënt en draagt bij aan fysieke en mentale ontspanning.

Baseer je motivatie op de zorgvraag en resultaten uit bijvoorbeeld palpatie.

Gebruik termen zoals:

- Spiertonus aanpassen: Verlagen of verhogen.
- Spieren ontwateren.
- Spierontspanning bevorderen.
- Doorbloeding verbeteren: Zowel voor spieren als huid.
- Spierstofwisseling verhogen.
- Verhardingen bestrijden.
- Verklevingen losmaken.
- Pijn verminderen.
- Spanning verlagen.
- Energie verhogen.

Bij belevingsmassages motiveer je bijvoorbeeld de keuze van aroma, inclusief werking en doel.

Tape- en/of bandageplan: Stabiliteit en ondersteuning - NGS masseur sport(zorg)

Een tape- en/of bandageplan wordt opgesteld op basis van de resultaten van het beroepsspecifieke onderzoek. Het toepassen ervan is niet verplicht, maar je moet altijd toelichten waarom je wel of niet kiest voor tapen of bandageren. Zonder toelichting voldoet het portfolio niet aan de eisen.

Wat noteer je in het plan?

- **Functie:** Wat moet er geremd, beperkt, ondersteund of ontlast worden?
- **Zijde:** Gaat het om de linker- of rechterzijde?
- **Materiaal:** Noteer welk type tape of bandage je gebruikt (indien van toepassing).

TAPE & BANDAGEREN

Indien geen massageplan of tape, onderbouw deze keuze dan volledig

Maak een keuze uit de volgende gewrichten, ligamenten óf spieren:

Keuzemogelijkheden voor tappen/bandageren:

Gewrichten (sportmasseur):

- **Enkelgewricht:**
 - Beperken inversie/eversie (stijgbeugel) of supinatie (hoefijzer).
 - Remming plantairflexie/dorsaalflexie.
- **Ellebooggewricht:**
 - Remming hyperextensie.
- **Polsgewricht:**
 - Remming palmarflexie of dorsaalflexie.
- **Duimgewricht:**
 - Remming opponeren, reponeren of abductie (voor sportzorgmasseur).
- **Vingers:**
 - Remming hyperextensie van de kootjes (PIP/DIP).
 - Remming spreiden van twee of meer vingers.

Gewrichten (sportzorgmasseur):

- **Enkel (heel-lock):** Ondersteuning bij specifiek functieverlies of lengtegewelf.
- **Knie:** Onder- of bovenpool tappen.
- **Elleboog:** Tennisarm ondersteuning.

Spieren (alleen met elastische tape):

- **Sportmasseur:**
 - Detoniseren m. deltoideus pars clavicularis en pars spinales.
- **Sportzorgmasseur:**
 - Faciliteren/toniseren m. deltoideus.
 - Inhiberen/detoniseren m. flexor carpi radialis.
 - Inhiberen/detoniseren m. extensor carpi radialis.

Voorbeelden van een tape- en/of bandageplan:

1. “Beperken/remmen maximale dorsaalflexie van de rechter pols door middel van tape + bandage.”
2. “Ondersteunende/ontlastende tape en bandage (spierophanging) van de mediale spierbuik van de m. gastrocnemius van het rechterbeen.”

Motivatie voor het tape- en/of bandageplan

Baseer je uitleg op de gegevens uit het functieonderzoek. Beschrijf waarom je wel of geen tape/ bandage aanlegt. Gebruik termen zoals:

- **Ter voorkoming van recidive.**
- **Wegnemen van onzekerheid bij bewegingen.**
- **Herstel bevorderen.**
- **Preventief ondersteunen/remmen.**
- **Ontlasten of ondersteunen** van structuren.

Als je besluit géén tape of bandage te gebruiken, motiveer dit. Bijvoorbeeld omdat het te beperkend is of niet functioneel kan worden toegepast.

Tijdsplan: Helder en haalbaar

Een tijdsplan geeft duidelijkheid over de behandelduur, frequentie en het aantal behandelingen. Dit helpt de cliënt om te begrijpen wat nodig is om het gewenste resultaat te behalen.

TIJDSPLAN

duur/aantal/frequentie

Wat hoort in het tijdsplan?

- **Duur:** Totale behandelduur (in weken of maanden).
- **Aantal:** Hoeveel behandelingen per week of per twee weken?
- **Frequentie:** Hoe vaak worden de behandelingen uitgevoerd (wekelijks, tweewekelijks, etc.)?

Tips voor een effectief tijdsplan

- Stel een **realistisch plan** op dat past bij de zorgvraag en het einddoel van de cliënt.
- Noteer het tijdsplan apart voor massage én voor eventuele tape-/bandagebehandelingen.
- **Plan een evaluatiemoment** in om de voortgang en resultaten met de cliënt te bespreken.

Bij belevingsmassages

Een tijdsplan is hier niet altijd nodig. Vermeld dat er in overleg met de cliënt een nieuwe afspraak kan worden gemaakt als dat gewenst is.

Een goed tijdsplan biedt structuur en houvast, zowel voor de cliënt als voor jou als masseur.

Oefen- of Trainplan: Langer, sterker en stabiel

Het oefen- of trainplan wordt opgesteld op basis van de resultaten uit het beroepsspecifiek onderzoek, afgestemd op de zorgvraag van de client. Ook hier is een toelichting verplicht.

Wat noteer je in het oefenplan?

- **Betrokken structuur:** Spier (zie spierlengtetesten), lichaamsdeel (zoals rug of been)
- **Locatie bij extremiteiten:** Links of rechts
- **Doel:** Normaliseren spierlengte, spierkracht en/of actieve stabiliteit

Aanwijzingen en adviezen: De sleutel tot succes

Een goed behandelplan valt of staat met duidelijke en praktische adviezen. Help de cliënt of trainer met concrete tips die aansluiten bij de zorgvraag en behandeling

AANWIJZINGEN/ADVIES AAN TRAINER EN/OF SPORTER

Wat moet je meenemen in je adviezen?

- **Haalbaarheid:** Zijn de adviezen praktisch uitvoerbaar voor de cliënt?
- **Fysieke gesteldheid:** Stem af op de belasting en belastbaarheid van de cliënt.
- **Interesse en motivatie:** Houd rekening met de bereidheid en inzet van de cliënt (therapietrouw).
- **Gezinssituatie:** Denk aan de invloed van thuissituatie en sociale factoren.
- **Mentale gesteldheid:** Past het advies bij het mentaal welzijn van de cliënt?

Algemene leefstijl en preventie

- **Stimuleer een gezonde leefstijl:** Geef tips voor een goede balans in voeding, beweging en rust.
- **Voorkomen van recidive:** De sportzorgmasseur kan specifieke adviezen geven om herhaling van blessures te voorkomen.
- **Herkennen van overbelasting:** Geef advies bij signalen van overbelasting en hoe de cliënt hiermee om kan gaan.

Door adviezen af te stemmen op de unieke situatie van de cliënt, bied je ondersteuning die niet alleen praktisch, maar ook effectief en motiverend is.

Vervolgafspraken: Structuur en evaluatie

Vervolgafspraken sluiten aan op het tijdsplan en zorgen voor een duidelijke planning richting het gewenste resultaat.

Wat neem je mee in de vervolgafspraken?

1. **Aantal behandelingen:** Gebaseerd op het tijdsplan geef je aan hoeveel behandelingen nodig zijn.
2. **Evaluatie:** Bespreek met de cliënt of de behandeling aan de verwachtingen voldoet en noteer eventuele reacties. Pas het stappenplan aan als dat nodig is.
3. **Overzicht:** Vermeld de data van vervolgafspraken en eventuele bijzonderheden of evaluaties.

Door regelmatige evaluaties en een duidelijk overzicht houd je zowel de cliënt als jezelf scherp op de voortgang en resultaten.

VERVOLG AFSPRAKEN

VERVOLG

Bijlage 1 NGS toetsing specifieke op- en aanmerkingen

Algemene gegevens

NGS nummer

Je NGS-nummer ontvang je direct na inschrijving via de email.

Handtekeningen/parafen: Informeren volgens WKKGZ

Het is niet langer nodig om het cliëntendossier door de cliënt te laten ondertekenen. Wel is het verplicht om de cliënt duidelijk te informeren en deze communicatie vast te leggen.

Waar informeer je de cliënt over?

- **Instemming:** Dat hij/zij akkoord gaat met wat in het dossier is vastgelegd.
- **Duidelijkheid:** Dat alles besproken en helder is.
- **Goedkeuring stappenplan:** Dat de cliënt het stappenplan begrijpt en hiermee instemt.
- **Toestemming gegevensverstrekking:** Dat gegevens, indien nodig, met derden (zoals behandelaars) gedeeld mogen worden.
- **Verificatie:** Dat zij gebeld kunnen worden om gegevens te verifiëren.

Door dit helder te communiceren en vast te leggen, voldoe je aan de eisen van de WKKGZ.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Bezoekadres
Professor Bronkhorstlaan 26
3723 MB Bilthoven

T. 088 730 8500
E. info@ngsmassage.nl
I. www.ngsmassage.nl