

Leerdoelen NGS-masseur ontspanning (NGS3272)

In dit document presenteren we de 'Leerdoelen NGS-masseur ontspanning'

De leerdoelen geven aan wat masseurs (in opleiding) aan het einde van hun opleiding moeten weten, begrijpen of kunnen doen. De leerdoelen fungeren ook als meetlat om te beoordelen of kandidaten voldoen aan de vereiste normen en competenties die nodig zijn om de NGS-toetsing met succes af te ronden. De leerdoelen zijn nauw verbonden met het beroepsprofiel voor NGS-masseur ontspanning en dienen als leidraad voor het onderwijsprogramma dat kandidaten voorbereidt op een succesvolle carrière in de massagebranche. In de toetsmatrijs (*mei 2026 nog in ontwikkeling*) wordt per werkproces/leerdoelen omschreven waar deze getoetst zullen worden.

Dit document geeft inzicht in het kennisniveau dat de NGS-masseur ontspanning heeft wanneer hij de toetsing van het NGS heeft gehaald en waarmee de NGS-masseur ontspanning als een volwaardige (zorg)professional kan worden gezien.

Dit document is opgesteld onder verantwoordelijkheid van de Commissie Wetenschap van het NGS in overleg met alle opleiders en docenten van de door het NGS erkende opleidingsinstituten.

© mei 2026 Nederlands Genootschap voor Sportmassage/ NGS

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op enige andere wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Daar waar in de tekst een * genoemd wordt, is er, enkel en alleen voor de opleiders, een uitleg beschikbaar.

Eventuele reacties, aanvullingen en voorstellen tot verbetering kunt u zenden aan:

Nederlands Genootschap voor Sportmassage | E-mail: info@ngsmassage.nl

Werkprocessen en leerdoelen

Werkproces 0: Voldoet aan basiscriteria

- 0.1 Zorgt voor basishygiëne
- 0.2 Kiest juiste middelen en materialen
- 0.3 Gaat discreet om met vertrouwelijke informatie
- 0.4 Noteert op juiste wijze en volgt de stappen van het intakeformulier

Werkproces 1: Voert onderzoek uit

- 1.1 Luistert actief naar de client
- 1.2 Voert het intakegesprek systematisch en nauwgezet uit

Werkproces 3: Voert klassieke massage uit

- 3.1 Informeert de client volledig en duidelijk
- 3.2 Kiest de juiste hulpmiddelen, methoden en technieken
- 3.3 Past de massagetechnieken bedreven en deskundig toe
- 3.4 Checkt regelmatig of de cliënt tevreden is
- 3.5 Gaat integer om met verkregen informatie en met emoties van de cliënt
- 3.6 Neemt passende maatregelen op basis van signalen van (dreigende) bijzonderheden

Werkproces 4: Voert belevingsmassage uit

- 4.1 Maakt de juiste keuze uit verschillende onderdelen en methodes van de belevingsmassage
- 4.2 Legt duidelijk uit hoe het belevingsplan wordt uitgevoerd
- 4.3 Voert de belevingsmassage volgens professionele standaarden uit

Werkproces 7: Past reanimatie toe

- 7.1 Is in het bezit van een reanimatiediploma

Werkproces 8: Registreert en legt gegevens vast

- 8.1 Maakt een juiste selectie van relevante, te registreren gegevens
- 8.2 Gaat discreet om met gevoelige/vertrouwelijke informatie
- 8.3 Legt gegevens eenduidig vast
- 8.4 Werkt zorgvuldig overeenkomstig geldende protocol(len)

Werkproces 9: Evalueert werkwijze en resultaat

- 9.1 Staat open voor feedback van de cliënt
- 9.2 Maakt effectief gebruik van verkregen feedback en informatie om het eigen functioneren te optimaliseren

Werkproces 0: Voldoet aan de basiscriteria.

Norm: De praktijkruimte voldoet aan de inrichtings- en hygiënevoorschriften en er liggen voldoende geschikte materialen klaar om de cliënt te verzorgen

0.1 Zorgt voor basishygiëne

	Leerdoel	Toelichting	Leerstof
0.1.1	Hygiënisch werken en zorgt voor persoonlijke hygiëne	• Was de handen op de juiste wijze • Schone nagelriemen • Geen nagellak • Geen horloge/sieraden • Draag schone en gepaste kleding	• Basiscriteria
0.1.2	Gaat hygiënisch om met materialen die gebruikt worden	• Reinig (en desinfecteer zo nodig) na iedere behandeling de werkruimte, bank en gebruikte materialen • Dek tijdens behandeling je materialen af • Stofzuig en dweil de ruimte dagelijks • Ventileer regelmatig de ruimte • Maak gebruik van schoon afdek materiaal. • Verzamel het vieze materiaal op gepaste wijze	

0.2 Kiest juiste middelen en materialen			
	Leerdoel	Toelichting	Leerstof
0.2.1	Heeft kennis van verschillende middelen en materialen en maakt de juiste keuze	• Handdoek • Behandelbank en opdek materiaal. • Knie - en enkel rol , ondersteuningsmateriaal • Tussenstof	
0.2.2	Is op de hoogte van de beroeps- en gedragsregels van het NGS	• https://www.ngsmassage.nl	• Verwijzen naar de klachtenregeling NGS • Op de hoogte zijn van wet- en regelgeving
0.2.3	Kent de minimale inrichtingseisen van de NGS masseur	• https://www.ngsmassage.nl	

0.3 Gaat discreet om met vertrouwelijke informatie			
	Leerdoel	Toelichting	Leerstof
0.3.1	Weet wat een klacht is en hoe hiermee om te gaan	• Klachtenregeling NGS	• Verwijzen naar een klachtenregeling
0.3.2	Kent de wet- en regelgeving van de AVG en past deze toe.		• Op de hoogte zijn van wet- en regelgeving

Werkproces 1: Voert onderzoek uit

Norm: De NGS masseur heeft alle informatie verkregen om de juiste massage uit te voeren en weet of er (relatieve) contra-indicaties zijn. Hij heeft besloten over wel/niet behandelen en heeft in voorkomende situaties advies gegeven een zorgverlener te consulteren.

1.1 Luistert actief naar de client

	Leerdoel	Toelichting	Leerstof
1.1.1	Kiest voor de juiste houding, gesprekstechnieken en leert interpreteren	• Neem de juiste houding aan • Toon interesse in de cliënt • Verduidelijk vragen als iets niet begrepen wordt • Vat het verhaal van de client samen	

1.2 Voert intakegesprek systematisch en nauwgezet uit			
	Leerdoel	Toelichting	Leerstof
1.2.1	Heeft algemene kennis van anatomie, fysiologie en myologie	• Heeft kennis van de botten, gewrichten en oppervlakkige spieren van het hoofd, de romp, de schoudergordel, de bovenste- en de onderste extremiteit en kan deze in het Latijn benoemen zonder de specifieke benaming van origo en insertie. • Kan de verschillende gewrichten (op basis van vorm, aantal botstukken) benoemen: continu en discontinu verbindingen met Latijnse naam	• Algemene kennis en inzicht mbt ○ Functie skelet ○ Skeletverbindingen ○ Bouw en functie oppervlakkige spieren • Hoofd * ○ Beenderen ○ Spieren • Romp * ○ Beenderen ○ Gewrichten ○ Spieren ○ Houding / typologie (begrippen) • Schoudergordel ○ Beenderen ○ Gewrichten ○ Spieren • Bovenste extremiteit ○ Beenderen ○ Gewrichten ▪ Elleboog ▪ Pols ○ Spieren • Onderste extremiteit ○ Beenderen ○ Gewrichten

			▪ Heup ▪ Knie ▪ Enkel (talocruraal + subtalair) ○ Spieren ○ Banden ▪ Knie ▪ Enkel Fysiologische kennis over bouw, functie en werking van: • Cellen • Weefselsoorten • Zenuwstelsel • Stofwisseling • Spijsverteringsorganen en van de spijsvertering toelichten • Bloedsomloop • Lymfe/ Lymfesysteem • Ademhalingsorganen • Uitscheidingsorganen • Huid • Hormoonstelsel
--	--	--	---

1.2.5	Neemt een goed intakegesprek af en interpreteert de gegevens	• Clientgegevens • Sociale anamnese • Reden bezoek ○ Allergieën ○ Familiaire aandoeningen/ziektes • Mentaal ○ Gele vlaggen • Gebruikt verschillende gesprekstechnieken	• Conform het NGS intake formulier
-------	--	---	--

Werkproces 3: Voert klassieke massage uit

Norm: Het doel van de massage is bereikt. De cliënt is tevreden over de behandeling (verzorging).

3.1 Informeert de client volledig en duidelijk

	Leerdoel	Toelichting	Leerstof
3.1.1	Leert informatie te geven voorafgaande aan de massage over werking, uitvoering en het verwachte resultaat van de massage	• Stimulering van de doorbloeding van de huid en van de spieren • Verbetering van de stofwisseling	
3.1.2	Leert te vragen aan de cliënt, om tijdens de massage informatie te verstrekken omtrent pijn en eventuele andere onaangename sensaties		

3.2 Kiest de juiste hulpmiddelen, methoden en technieken			
	Leerdoel	Toelichting	Leerstof
3.2.1	Zorgt voor een representatieve en hygiënische inrichting van de werkruimte	• Reinigen van de wacht/werkruimte na iedere behandeling • Hygiënisch omgaan met materialen	
3.2.2	Leert de keuze af te stemmen op doel en kenmerken cliënt	• Mechanische verklaring: ○ Desquamatief of ontschilfering; ○ Rekkende, rollende en schuivende bewegingen; ○ Ontwatering; ○ Invloed op spieren en huid door wrijving, schuddingen; ○ Invloed op bloed en bloedvaten (druk-, zuigeffect); ○ Invloed op lymfesysteem. ○ Reflectoire verklaring: ○ Prikkeling van de sensibele zenuwen. • Chemisch-biologische verklaring: ○ Vrijkomen van prikkelstoffen in het weefsel acetylcholine en histamine. • Psychische verklaring: ○ Invloed op de psyché. • Moderne verklaring: ○ Combinatie van de voorgaande vier verklaringen	
3.2.3	Kiest voor de juiste hulpmiddelen en zet de materialen voor het uitvoeren van de massage klaar	• Gebruikt bij buiklig een (enkel)rol onder de enkels, een rolletje boven de patella en legt eventueel een ondersteuning onder de buik • Gebruikt bij ruglig minimaal een ondersteuning onder het hoofd en een (knie)rol onder de knieën	

3.2.4	Leert de juiste tussenstof te kiezen op basis van ondergrond en doel	• Olie • Crèmes	
3.2.5	Kiest de juiste methode	• Klassieke massage	

3.3 Past de massagetechnieken bedreven en deskundig toe			
	Leerdoel	Toelichting	Leerstof
3.3.1	Past de algemene regels toe	• Masseert niet bij aanwezigheid van absolute contra-indicaties • Neemt de regels van hygiëne en ethiek in acht • Voorkomt dat cliënt afkoelt • Werkt volgens ergonomische richtlijnen • Dekt niet te masseren lichaamsdelen en kleding af • Ontwijkt en voorkomt weefselbeschadigingen • Veroorzaakt geen onnodige pijn • Doseert afhankelijk van het doel de druk en snelheid en past meer of minder variatie toe	
3.3.2	Kiest de juiste ontspannen uitgangshouding voor de massage van de verschillende lichaamsdelen	• Algemeen: ○ Optimale ontspanning voor cliënt * ○ Optimale ontspanning spieren * ○ Optimale gewrichtsondersteuning * ○ Goede bereikbaarheid van de te masseren spiergroepen ○ Zo min mogelijk wijziging van de houding • Klassieke massage: ○ Bovenste extremiteit: ruglig, buiklig, zit of zijlig ○ Voorzijde onderste extremiteit: langzit ○ Achterzijde onderste extremiteit: buiklig ○ Rug - lumbaal en thoracaal: buiklig en armen langs lichaam ○ Rug -thoracaal en cervicaal: buiklig en armen omhoog (bijvoorbeeld handen onder hoofd)	

3.3.3	Kiest de juiste massagetechnieken en voert de massagehandgrepen in juiste volgorde en met voldoende variatie uit	- Algemeen: - Begint bij extremiteiten altijd met het meest proximale lichaamsdeel - Juiste volgorde “klassieke” massage van een complete functionele eenheid	- Volgorde klassiek: - Intermitterend drukken* - Effleurages (LCD)* - Schuddingen (direct/indirect) – bij sederende massage * - Eind effleurages
3.3.4	Voert massage aan functionele eenheid uit	- Achterzijde onderste extremiteit: - Alle spieren van de bekkenrand tot en met de achillespees. - Voorzijde onderste extremiteit: - Alle spieren van de lies tot en met de voet inclusief de voetzool - Rug: - Alle spieren vanaf het bekken tot aan het achterhoofd inclusief bekkenrand (exclusief gluteaalmusculatuur) - Bovenste extremiteit: - De M. Deltoideus plus alle spieren van bovenarm, onderarm en hand	

3.4 Checkt of de cliënt tevreden is			
	Leerdoel	Toelichting	Leerstof
3.4.1	Vraagt de cliënt tijdens de behandeling of er sprake is van pijn en/of eventueel andere onaangename sensaties		

3.5 Gaat integer om met verkregen informatie en met emoties van de cliënt			
	Leerdoel	Toelichting	Leerstof
3.5.1	Geeft aan dat alles wat verteld wordt vertrouwelijk is en nooit zonder toestemming gedeeld wordt met derden		

3.6 Neemt passende maatregelen op basis van signalen van (dreigende) bijzonderheden			
	Leerdoel	Toelichting	Leerstof
3.6.1	Handelt op juiste wijze bij veranderingen die onder invloed van de behandeling ontstaan		
3.6.2	Neemt passende maatregelen op basis van signalen van (dreigende) bijzonderheden cq ongewenste reacties		

Werkproces 4: Voert belevingsmassage uit

Norm: Het doel van de massage is bereikt. De cliënt is tevreden over de behandeling (verzorging).

4.1 Maakt de juiste keuze uit verschillende onderdelen en methodes van de belevingsmassage

	Leerdoel	Toelichting	Leerstof
4.1.4	Houdt rekening met indicaties en contra-indicaties voor de belevingsmassage	Wellness: algehele ontspanningsmassage (gehele voorzijde of achterzijde) Wellness: hoofdmassage (hoofd, gezicht, nek, schouder, decolleté)	

4.2 Legt duidelijk uit hoe het belevingsplan wordt uitgevoerd

	Leerdoel	Toelichting	Leerstof
4.2.1	Licht de verschillende vormen van de belevingsmassage toe .		

4.3 Voert de belevingsmassage volgens professionele standaarden uit			
	Leerdoel	Toelichting	Leerstof
4.3.1	Voert de verschillende vormen van belevingsmassage uit.		
4.3.2	Kiest voor de juiste uitganghoudingen.		
4.3.4	Draagt zorg voor de hygiëne van het materiaal waarmee gewerkt wordt.		
4.3.5	Kiest voor de juiste tussenstof.		• Kiest de juiste tussen stof olie of creme
4.3.6	Kiest de juiste massagetechnieken en voert de massagehandgrepen in juiste volgorde en met voldoende variatie uit.	• Wellness: algehele ontspanningsmassage (gehele voorzijde of achterzijde) • Wellness: hoofdmassage (hoofd, gezicht, nek, schouder, decolleté)	• Wellness belevingsmassage: ○ Alleen effleurages ○ Bewegingen gaan vloeiend in elkaar over ○ Indien geen druk: richting is vrij ○ Indien wel druk: massage van armen en benen is van distaal naar proximaal ○ Bij rug is richting vrij bij geven druk ○ Bij massage van de buik wordt met de klok meegemasseerd ○ Tempo van de massage is rustig • Wellness Hoofd, gezicht etc: ○ <i>Verplicht</i>: Effleurages ○ <i>Vrij</i>: Petrissages, fricties, drukpunten en tapotements ○ Past druk aan, aan lichaamsdeel: er moet verschil in druk zichtbaar zijn tussen massage van decolleté, schouder en gezicht ○ Volgt rondingen van het hoofd

			○ Masseert in richting van de slaap ○ Eindigt met Eindeffleurages van het gehele gebied
4.3.7	Vraagt de cliënt tijdens de behandeling of er sprake is van pijn en/of eventueel andere onaangename sensaties.	• Wellness: Tijdens de belevingsmassages alleen vooraf vragen i.v.m. diepe ontspanning tijdens de behandeling	
4.3.8	Handelt op juiste wijze bij veranderingen die onder invloed van de behandeling ontstaan		

Werkproces 7: Heeft een reanimatiediploma

Norm: Hulpverlening is doelmatig, efficiënt en procedureel correct.

7.1 Is in het bezit van een reanimatiediploma dat voldoet aan de eisen van de NGS

Werkproces 8: Registreert en legt gegevens vast.

Norm: In het dossier zijn de relevante gegevens over de cliënt en de gevolgde aanpak vastgelegd.

8.1 Maakt een juiste selectie van relevante, te registreren gegevens

	Leerdoel	Toelichting	Leerstof
8.1.1	Waarborgt de kwaliteit van de eigen administratie door de criteria voor wel/niet archiefwaardig toe te passen		
8.1.2	Hanteert de minimale criteria voor documentatiebeheer	• Beginnend NGS masseur 2 jaar	

8.2 Gaat discreet om met gevoelige/vertrouwelijke informatie

	Leerdoel	Toelichting	Leerstof
8.2.1	Past de basisprincipes van de privacywetgeving toe op eigen handelen en/of bedrijfsvoering	• Beschouwt al wat hem/haar in het kader van de beroepsuitoefening betreffende de cliënt en diens naaste betrekkingen ter ore is gekomen als beroepsgeheim • Bewaart tegenover derden een zwijgplicht • Draagt er zorg voor dat de geheimhouding van de gegevens van de cliënt en de bescherming van de diens persoonlijke levenssfeer verzekerd zijn	

8.3 Legt gegevens eenduidig vast			
	Leerdoel	Toelichting	Leerstof
8.3.1	Weet wat vertrouwelijke informatie is	Kan hier vertrouwelijk mee omgaan	

8.4 Werkt zorgvuldig overeenkomstig geldende protocol(len)			
	Leerdoel	Toelichting	Leerstof
8.4.1	Is op de hoogte van de bestaande protocollen en richtlijnen	Werkprotocol NGS ontspanningsmasseur https://www.ngsmassage.nl	

Werkproces 9: Evalueert werkwijze en resultaat.

Norm: De NGS masseur ontspanning heeft zijn werkwijze geëvalueerd en daaraan passende conclusies verbonden.

9.1 Staat open voor feedback van de cliënt

	Leerdoel	Toelichting	Leerstof
9.1.1	Vraagt op de juiste wijze informatie uit bij de client		• SMART (Specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch, tijdsgebonden)

9.3 Maakt effectief gebruik van verkregen feedback en informatie om het eigen functioneren te optimaliseren

	Leerdoel	Toelichting	Leerstof
9.3.1	Kan de feedback aan de hand van zelfreflectie aanpassen in de handelswijze	• Borging • Transparantie	
9.3.2	Kan eigen functioneren optimaliseren op basis van feedback en informatie		