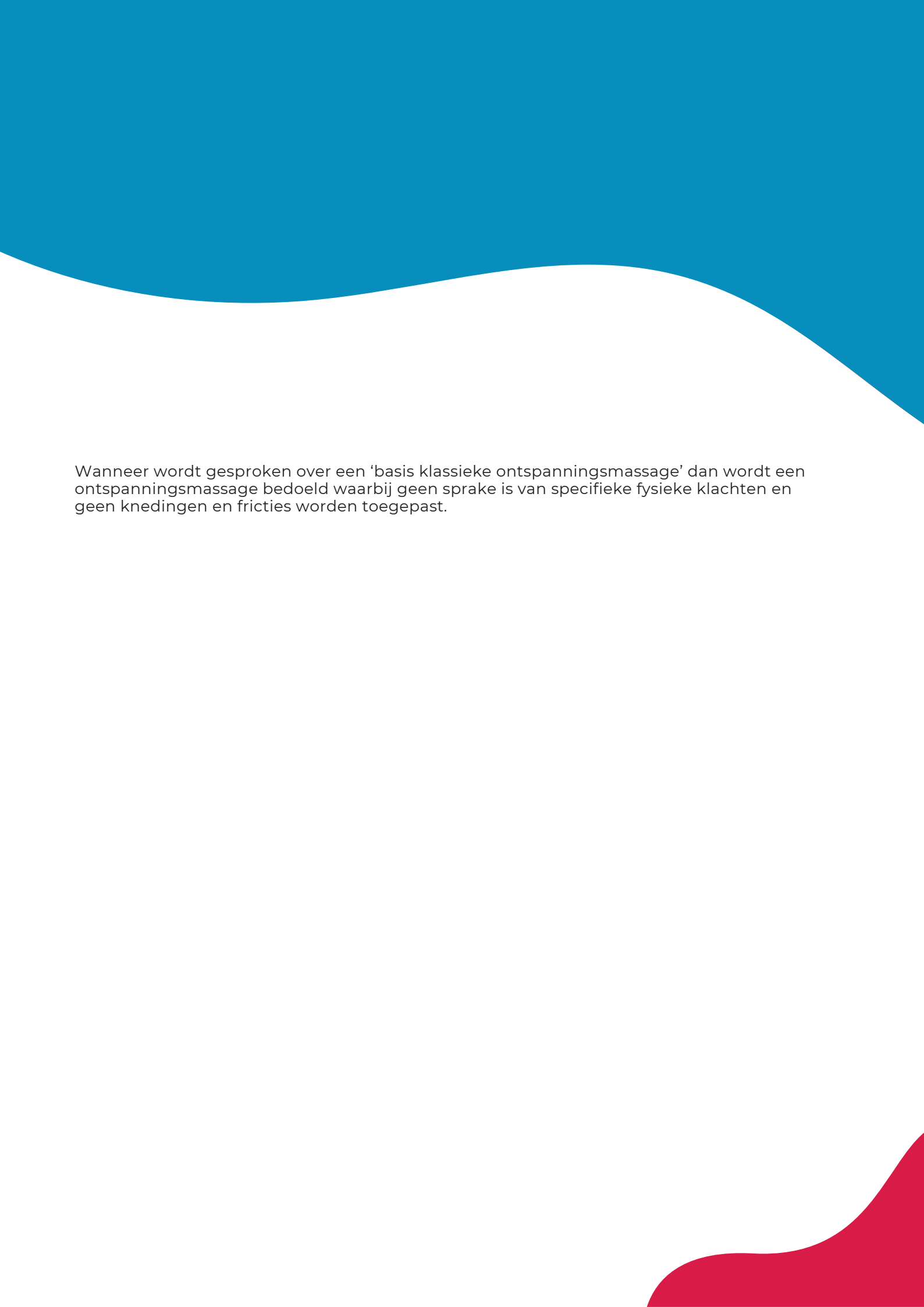


Toets- en eindtermen NGS-masseur ontspanning

Nederlands Genootschap
voor Sportmassage (NGS)

NGS2195 - versie juli 2026



Wanneer wordt gesproken over een 'basis klassieke ontspanningsmassage' dan wordt een ontspanningsmassage bedoeld waarbij geen sprake is van specifieke fysieke klachten en geen knedingen en fricties worden toegepast.

1.Theorie algemeen

De kandidaat kan belangrijke omgevingsfactoren herkennen en benoemen zoals:

- Ongestoorde werkruimte
- Veilige werkomgeving
- Vermijden van ongewenste geluiden
- Eventueel passende achtergrondmuziek
- Voldoende verwarming
- Voldoende licht
- Nette en schone werkomgeving
- Voldoende ruimte om te werken
- Correct materiaalgebruik

De kandidaat heeft kennis van de hygiëneregels zoals:

- Schone handen
- Korte nagels, geen nagellak
- Geen sieraden
- Schone kleding, mouwlengte tot elleboog
- Geen loshangende haren
- Goede lichaamshygiëne
- Gaat hygiënisch om met de materialen die gebruikt worden

De kandidaat kan het belang van een veilige werkomgeving verklaren zoals:

- Fysieke veiligheid door o.a. goede materialen en werkomgeving
- Psychische veiligheid door o.a. correcte en integere communicatie
- Veiligheid door bescherming van persoonsgegevens en vertrouwelijke informatie
- Veiligheid dat de intimiteit is gewaarborgd
- Vertrekt geen vertrouwelijke informatie aan derden
- De kandidaat kan absolute en relatieve contra-indicaties voor een behandeling vaststellen, herkennen en uitleggen

De kandidaat kan het belang van een juiste uitgangshouding voor de cliënt uitleggen van de volgende massages:

Basis klassieke ontspanningsmassage:

- Rug
- Rug en nek
- Bovenste extremiteit
- Onderste extremiteit ventraal
- Onderste extremiteit dorsaal

De kandidaat heeft kennis en inzicht in de opbouw en de handgrepen die horen bij de *basis klassieke ontspanningsmassage*:

- Palpatie
- Lengte effleurages
- Cirkelvormige effleurages romp
- Dwarse effleurages
- Schuddingen (direct/indirect)
- Sloteffleurages
- Druk van de handgrepen
- De tijdsduur

De kandidaat heeft kennis en inzicht in de opbouw en de handgrepen die horen bij de *belevingsmassage*:

- Palpatie
- Lange lengte effleurages
- Cirkelvormige effleurages (alle onderdelen)
- Dwarse effleurages
- Sloteffleurages
- Druk van de handgrepen
- Tijdsduur
- Uitvoering hoofdmassage

2.Theorie anatomie

De kandidaat heeft kennis van de voor de basis klassieke ontspanningsmassage relevante skeletdelen en oriëntatiepunten van het skelet en kan de genoemde skeletdelen benoemen en herkennen in het Latijn.

De kandidaat beschikt over kennis en inzicht met betrekking tot de functie van het skelet:

- vorm/steun/groei
- bescherming organen
- aanhechtingsmogelijkheden spieren en banden
- beenmerg

De kandidaat heeft kennis omtrent de volgende onderdelen van het skelet:

Schedel

- os frontale
- os parietale
- os temporale
- os occipitale
- proc. mastoideus
- os maxilla
- os mandibula

Romp/borst

- vertebra
- sternum
- costae
- scapula
- clavicula

Arm

- humerus
- radius
- ulna
- ossa carpi
- metacarpi
- falangen

Heup/been

- os pubis
- os ilium
- os ischii
- os sacrum
- os femur
- os tibia
- os fibula
- os tarsus
- os talus
- os calcaneus
- os naviculare
- os cuboideum
- ossa cuneiforme
- ossa metatarsus
- ossa falangen

De kandidaat beschikt over kennis en inzicht met betrekking tot skeletverbindingen:

- synarthrosen: syndesmose, synchondrose en synostose.
- diarthrosen (articulationes synoviales): caput - cavum, congruentie en incongruentie, capsula articularis
- synovia en ligamenten
- hyalien kraakbeen
- hulpstructuren: disci menisci, labra-articularia bursae

De kandidaat beschikt over kennis en inzicht met betrekking tot de skeletspieren:

- naar bouw
- naar spiervormen
- naar aantal gewrichten waarover spier loopt (mono-articulair, bi-articulair, poly-articulair)

De kandidaat beschikt over kennis en inzicht met betrekking tot de bouw van de wervelkolom:

- de verschillende delen
- het aantal wervels
- de bochten in het frontale en sagittale vlak
- de meest markante verschillen te kennen van de verschillende groepen wervels
- verschillen van 1ste en 2de halswervel

De kandidaat beschikt over kennis en inzicht met betrekking tot de origo, insertie (niet in detail) en functie van de spieren of spiergroepen van:

- m. supraspinatus
- m. infraspinatus
- m. teres minor
- m. deltoideus
- m. subscapularis
- m. teres major
- m. latissimus dorsi
- m. coracobrachialis
- m. pectoralis minor
- m. pectoralis major
- m. rhomboideus
- m. levator scapulae
- m. serratus anterior
- m. trapezius
- m. sternocleidomastoideus
- m. brachialis
- m. biceps brachii
- m. triceps brachii
- m. triceps brachii
- extensoren en flexoren onderarm (niet gespecificeerd)
- m. psoasmajor
- m. iliacus
- m. tensor fasciae latae
- m. gluteus maximus
- m. gluteus medius en minimus
- adductoren (niet in detail)
- m. quadriceps femoris
- m. rectus femoris
- m. sartorius
- hamstrings / ischiocrurale groep
- m. tibialis anterior
- m. extensor digitorum longus
- m. extensor hallucis longus
- m. peroneus longus
- m. peroneus brevis
- m. triceps surae: m. gastrocnemius, m. soleus
- m. tibialis posterior
- m. flexor hallucis
- m. flexor digitorum longus

De kandidaat heeft kennis van de voor de basis klassieke ontspanningsmassage relevante richting- en plaatsbepalende terminologie en kan de genoemde richting- en plaatsbepalende termen benoemen, herkennen en op de juiste wijze toepassen.

- Proximaal
- Distaal
- Superior
- Inferior
- Anterior
- Posterior
- Frontaal
- Dorsaal
- Craniaal
- Caudaal
- Mediaal
- Lateraal

3.Theorie fysiologie

De kandidaat beschikt over enige kennis en inzicht met betrekking tot de volgende onderdelen:

- celkleer (bouw en functie)
- weefselleer (bouw en functie)
- zenuwcel (bouw en functie)
- zenuwstelsel (animaal en vegetatief)
- hersenen (ligging en functie)
- basaalmetabolisme
- stofwisseling, voedingsstoffen en vitamines
- spijsvertering
- lever
- hart en bloedsomloop en bloed
- lymfe en lymfatisch systeem
- luchtwegen en ademhaling
- nieren
- huid
- hormonen en hormoonstelsel

4. Intake

De kandidaat is in staat vast te stellen of hij/zij competent is om door te gaan in het behandelproces door het afnemen van een korte intake, met als doel te weten te komen of massage gegeven mag worden, en vraagt naar:

- persoonlijke gegevens
- sociale anamnese/dagelijkse bezigheden (ADL)
- gezondheid/gezondheidshistorie
- bijzonderheden bij eventuele eerdere massages
- bijzonderheden t.a.v. de huid
- indicaties en contra-indicaties
- reden bezoek

Communicatie

De kandidaat heeft kennis en inzicht in communicatie en communicatietermen zoals:

- verbale- en non-verbale communicatie
- soorten feedback
- basisvaardigheden communicatie (samenvatten, open- en gesloten vragen stellen, doorvragen, oprechte nieuwsgierigheid, etc.)
- onderkennen en omgaan met vertrouwelijke informatie

De kandidaat legt enkele gegevens vast in een kort intakeformulier.

5. Uitvoeren massage

De kandidaat geeft voorafgaande aan de massage informatie over de werking, uitvoering en verwachte resultaat van de uit te voeren massage. Tijdens de basis klassieke ontspanningsmassage informeert de kandidaat tijdens de massage of de cliënt pijn en eventuele andere onaangename sensaties ervaart. Tijdens de belevingsmassage wordt dit alleen vooraf gevraagd i.v.m. diepe ontspanning tijdens de behandeling.

De kandidaat:

- kan werken volgens een protocol
- past de massagetechnieken bedreven en deskundig toe
- past de algemene regels toe
- masseert niet bij aanwezigheid van absolute contra-indicaties
- neemt de regels van hygiëne en ethiek in acht
- dekt niet te masseren lichaamsdelen en kleding af
- ontwijkt en voorkomt weefselbeschadigingen
- veroorzaakt geen pijn in verband met afweerreacties
- doseert afhankelijk van het doel de druk en snelheid en past meer of minder variaties toe
- zorgt voor ontspannen uitgangshouding
- houdt bij de opbouw van een massagebehandeling rekening met de intensiteit in samenhang met het doel, de mogelijkheid om de dosering van de handgrepen aan te passen aan het weefsel, ervan uitgaande dat de dosering wordt bepaald door de factoren tijd, tempo, richting en druk
- voert de massagehandgrepen in juiste volgorde en met voldoende variatie uit
- kan op een juiste wijze een basis klassieke ontspanningsmassage en een belevingsmassage uitvoeren (algehele lichaamsmassage en een hoofdmassage)



Bezoekadres

Professor Bronkhorstlaan
26 3723 MB Bilthoven

T. 088 730 8500

E. info@ngsmassage.nl

I. www.ngsmassage.nl | www.vindeenmasseur.nl