

Werkprotocol

NGS-masseur ontspanning
(NGS3222 – juli 2026)



Algemene richtlijnen

De NGS-masseur werkt uitsluitend **ontspanningsgericht**; er wordt **geen diagnose gesteld** en er worden **geen klachten** behandeld.

De masseur bewaakt een professionele houding, respectvolle communicatie en duidelijke grenzen.

De ruimte is schoon, warm (22–24 °C), goed geventileerd en biedt voldoende privacy. Materialen zoals handdoeken, oliën en apparatuur zijn schoon en in goede staat.

Persoonlijke hygiëne

- schone kleding en veilige schoenen;
- een shirt met korte mouwen;
- handen wassen vóór en na elke sessie;
- korte, schone nagels;
- geen sieraden aan handen en/of polsen.

Intake

Vooraf of bij aankomst vindt een kort, ontspanningsgericht intakegesprek plaats.

De masseur bespreekt:

- de reden van het bezoek;
- persoonlijke en sociale gegevens;
- de contra-indicatievragenlijst: algemeen welzijn, infecties, koorts, huidproblemen, zwangerschap enzovoort;
- gezondheid, medicatie en allergieën.

De masseur beoordeelt of de massage veilig en verantwoord kan plaatsvinden.

De klant kiest of bevestigt het gewenste type massage:

- basis klassieke ontspanningsmassage
- belevingsmassage: algehele lichaamsmassage achterkant, algehele lichaamsmassage voorkant of hoofdmassage

Ook worden voorkeuren besproken voor:

- druksterkte (licht of middelmatig)
- gevoelige zones
- warmte
- allergieën voor olie of steenmateriaal

Vorbereiding

Vorbereiding van de ruimte

Zorg voor een schone, ontspannen ruimte:

- reinig de massagebank;
- gebruik een schone hoes;
- plaats een wegwerp- of wasbare gezichtsmaat;
- leg handdoeken en eventueel dekens klaar;
- verwarm de olie indien gewenst tot 37–40 °C;
- gebruik desgewenst rustgevend muziek en gedimd licht.

Vorbereiding van de klant

- leg uit dat de klant zich naar eigen comfort tot het ondergoed kan uitkleden;
- leg uit waar de kleding kan worden neergelegd;
- positioneer de klant op de massagebank;
- dek de klant zorgvuldig af en onthul alleen het gebied dat wordt gemasseerd.

Werkvolgorde basis klassieke ontspanningsmassage

Rug

- intermitterend drukken;
- lengte-effleurages van caudaal naar craniaal;
- cirkelvormige effleurages;
- dwarse effleurages van caudaal naar craniaal;
- rustige strijkingen ter afsluiting.

Rug en nek

Masseer bij de nek naar het hoofd toe, behalve bij hoofdpijngevoeligheid.

- intermitterend drukken;
- lengte-effleurages van caudaal naar craniaal;
- cirkelvormige effleurages;
- dwarse effleurages van caudaal naar craniaal;
- rustige strijkingen ter afsluiting.

Onderste extremititeit – ventrale zijde

- intermitterend drukken over het hele been;
- eerst bovenbeen en knie, daarna onderbeen en voet;
- lengte-effleurages van distaal naar proximaal;
- dwarse effleurages van distaal naar proximaal;
- rustige strijkingen ter afsluiting.

Onderste extremititeit – dorsale zijde

- intermitterend drukken over het hele been;
- eerst bil en bovenbeen, daarna onderbeen;
- lengte-effleurages van distaal naar proximaal;
- dwarse effleurages van distaal naar proximaal;
- rustige strijkingen ter afsluiting.

Bovenste extremititeit

- intermitterend drukken over hele schouder en arm;
- eerst schouder, daarna bovenarm, onderarm en hand;
- lengte- en dwarse effleurages van distaal naar proximaal;
- dwarse effleurages van distaal naar proximaal.

Werkvolgorde belevingsmassage

Combineer de belevingsmassage met een integrale flow: een vloeiende, aaneengesloten massage.

Volgorde algehele lichaamsmassage

Achterzijde – buiklig

- benen en voeten, rug en nek;
- langzame, lange effleurages: lengte, cirkelvormig en dwars.

Voorzijde – ruglig

- benen, voeten, buik en armen;
- langzame, lange effleurages: lengte, cirkelvormig en dwars.

Richtlijnen hoofdmassage

- gebruik verwarmde massageolie of een (gezichts)crème;
- combineer rek, langzame strijkingen en eventueel drukpunten;
- volgorde: decolleté, nek en schouders, daarna gezicht en hoofdhuid.

Afronding & veiligheid

Afronding van de sessie

- laat de klant rustig bijkomen onder een handdoek;
- help bij het opstaan en controleer of alles goed gaat;
- adviseer water te drinken;
- adviseer rust te nemen wanneer dat nodig is;
- laat de klant zich weer aankleden.

Hygiëne en veiligheid na afloop

- verwissel de handdoeken;
- reinig de massagebank en alle gebruikte materialen;
- reinig aan het einde van de dag de vloer en lucht de ruimte.



Bezoekadres

Professor Bronkhorstlaan
26 3723 MB Bilthoven

T. 088 730 8500

E. info@ngsmassage.nl

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