

Massage in Bedrijf

Bedreven in massage

Algemene adviezen voor een stoelmassage of shiatsu behandeling.

Voor aanvang van de behandeling:

- Trek op de dag dat u behandeld wordt geen te stugge of te strakke kleding aan.
- Nylon kousen en kunststof kleding is voor de masseur onprettig om op te werken.
- Eet vooraf licht en bij voorkeur niet teveel.
- *Bent u zwanger, laat dit de masseur weten, zodat de behandeling kan worden aangepast.*
- Doe uw schoenen uit, bij voorkeur ook voor de behandelingen op de massagestoel.
- Verder stropdassen af, boordje los en horloges, kettingen en grote oorbellen afdoen.
- Mobiele telefoons graag uit.
- Geef duidelijk aan wat uw klachten zijn, ook als deze tussen de behandelingen zijn ontstaan.
- Geef aan of u recentelijk onder medische behandeling bent of elders therapie krijgt.
- Wanneer u zelf een idee heeft waar de klachten mee te maken hebben, maak dit de masseur kenbaar.

Tijdens de behandeling:

- Probeer zoveel mogelijk te ontspannen.
- Let goed op uw ademhaling.
- Adem tegelijk met de massagedruk uit en adem bij het loslaten van de druk weer in.
- Probeer aan te geven waar u tijdens de behandeling pijn heeft en waar het eventueel naar uitstraalt.

Na de behandeling:

- Sta *rustig* op van de stoel. Wordt u duizelig, ga dan even op een stoel zitten en laat het ons weten.
- *Blijf* na een shiatsu behandeling op de mat eerst nog even een halve minuut op uw zij liggen en blijf daarna nog even op de mat zitten alvorens op te staan.
- Trek uw schoenen weer aan en doe even rustig aan voordat u de draad van het werk weer oppakt.
- Drink na de behandeling wat lauw of lauwwarm water, een kopje thee of bouillon.

Na de eerste behandelingen met shiatsu en stoelmassage kunt u het volgende ervaren:

- Een moe, loom, zwaar gevoel in romp en ledematen. Soms zelfs een beetje beurs.
- Een wattig hoofd en soms een beetje hoofdpijn.
- Meer emotioneel.
- De klacht die u had kan worden versterkt om daarna te verminderen en / of te verdwijnen.
- Onrustige darmen.

Naarmate u regelmatig behandeld wordt, zullen bovenstaande ongemakken plaats maken voor:

- Ontlading van stress en spanning.
- Een diepere slaap.
- Toegenomen energie, u gaat zich fitter voelen.
- Vervelende lichamelijke ongemakken verminderen of verdwijnen.
- Verbeterde emotionele stabiliteit.
- Chronische klachten kunnen in de loop van de behandelingen verminderen of verdwijnen.