



H. HARTZIEKENHUIS
MOL

Handmassage

WELKOM

BIJ HET
H. HARTZIEKENHUIS
MOL

Handmassage

Een handmassage is een vorm van massage die je eigenlijk bij iedereen zou kunnen doen, hoe ziek iemand ook is.

Handen nemen een belangrijke plaats in ons leven in. Ze hebben met voelen en denken te maken. Denk daarbij bijvoorbeeld eens aan muziek maken, schrijven, liefkozen, bidden, werken,...



Uitvoering van een handmassage

- Zet eventueel rustgevende muziek op.
- Leg eerst een handdoekje kort bij uw dierbare en een handdoek op de verwarming.
- Breng de etherische olie niet puur op de huid aan. Neem voor een massage 3 druppels etherische olie en vermeng deze in een potje met een basisolie zoals amandelolie, bodymelk, olijfolie,...
- Maak contact door de hand van uw dierbare tussen je beide handen te nemen = sandwichgreep.
- Maak het polsgewricht los door zachtjes met de hand te bewegen en te draaien.

- **Handrug masseren**
Neem wat olie met je duim en wrijf die over de handrug uit met je duim.
Masseer met je duim ook tussen de vingervliezen, maak daarbij een op- en neerwaartse beweging.
Masseer met je duimen de handrug door met de rechterduim van links naar rechts te wrijven en vervolgens met de linkerduim van rechts naar links = ruitenwiserbeweging.
Draai nu op elke vinger met je duim rondjes, vertrekkend van de basis van de vinger in de richting van de nagel.
Strijk de vingers één voor één af tussen je duim en wijsvinger, begin bij de basis en werk zo naar de nagel.
Eindig de handrugmassage door lichtjes te drukken op de nagel.
- **Handpalm masseren**
Neem opnieuw wat olie en wrijf die uit op de handpalm van uw dierbare.
Masseer vervolgens tussen de vingervliezen, begin bij de duimmuis.
Pas de ruitenwiserbeweging toe.
Draai nu rond elke vinger met je duim, vertrekkend van de basis van de vinger in de richting van de nagel.
Strijk de vingers één voor één af tussen je duim en wijsvinger, begin bij de basis en werk zo naar de nagel.
Eindig de handpalmmassage door lichtjes te drukken op de nagel.
- **Afronden**
Neem de hand van uw dierbare tussen je beide handen.
Draai de gemasseerde hand in een warme handdoek en begin de massage van de andere hand.

De attitude primeert op de techniek!
Zorg er dus voor dat je zelf rustig bent.
Neem je tijd voor een massage!

Met dank aan ergotherapie H. Hartziekenhuis Mol

Deze brochure werd ontwikkeld door de PST-leden en is eigendom van het H. Hartziekenhuis. Deze brochure mag niet gedupliceerd worden zonder toestemming van de eigenaar (Dienst pers en communicatie H. Hartziekenhuis Mol).

7 maart 2017



H. Hartziekenhuis Mol
Gasthuisstraat 1 - 2400 Mol
Tel.: 014/71 20 00
E-mail: info@azmol.be
www.azmol.be