



# Hoofdpijn- massage



LEZERS-  
AANBIEDING  
**KORTING**  
10% korting op  
training

Veel van je cliënten hebben dagelijks hoofdpijn. En nu helemaal. Want een van de oorzaken ervan is stress. In jouw instituut kun jij de helpende hand bieden en ook via sociale media kun je laten weten hoe jouw cliënten zelf klachten kunnen aanpakken. Zo heeft ruim de helft van de mensen met hoofdpijn een tekort aan magnesium. **Een warm voetbad met extra magnesium biedt een mogelijkheid dat snel te verhelpen.** Bovendien ontspant het. Marjolein Plak laat daarnaast nog enkele heerlijke massagegrepen zien.

Speciaal voor de abonnees van ESTHÉ biedt Beautytrainingen een korting aan van 10% voor de eerstvolgende training die in Zwaag (NH) plaatsvindt. Hierna kun je veel cliënten in je instituut van dienst zijn. Want er lijden veel mensen aan hoofdpijn: 20 procent van de Nederlanders heeft minimaal eenmaal per week zodanige hoofdpijn dat ze niet goed kunnen functioneren. **Voor meer info:** [www.beautytrainingen.nl](http://www.beautytrainingen.nl)

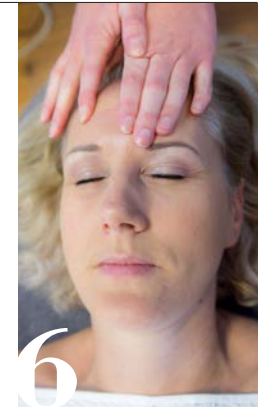
Dagelijks hebben zo'n 3,5 miljoen Nederlanders een van de vele soorten hoofdpijn die er bestaat. De meest voorkomende vorm is spanningshoofdpijn, op de voet gevolgd door migraine. Het is jammer dat te veel cliënten denken dat het nu eenmaal bij het leven hoort en dat jij als specialist niets voor hen kan betekenen. Niets is minder waar, zo vertelt Marjolein Plak, trainer bij Beautytrainingen:

“Een effectieve massage én advies over voeding en hormonen biedt uitkomst.”

## RUST

Marjolein adviseert bij alle soorten hoofdpijn een rustige massage te geven die het zenuwstelsel kalmeert, spanningen van hoofd en nek vermindert en afvalstoffen afvoert: “Door gespannen spieren wordt de

doorbloeding minder, net als de energietoevoer. De behandeling is een combinatie van shiatsu, lymfedrainage, ontspannings-, bindweefsel- en sportmassage waarbij ook toevoeging van jouw eigen technieken een heel bijzondere en effectieve aanpak biedt.” Zij is heel enthousiast over de hoofdpijnmassage: “Het is zowel fijn om te geven als om te ontvangen.” Ter ontspanning en om daarnaast ‘uit het hoofd te komen’,



start zij met een vijftien minuten durend warm voetbad waaraan magnesiumkorrels of -olie is toegevoegd (foto 1). “Een magnesiumtekort op deze manier verminderen, kan helpen bij de aanpak van hoofdpijn.”

### HAREN WASSEN

Nadat Marjolein de voeten goed heeft afgedroogd, installeert ze de cliënt op de buik op de bank en zorgt dat ze comfortabel ligt. Ze start met het ‘wassen van de haren’ (foto 2): “Ga met je vingertoppen stevig over de hoofdhuid heen en maak zo de huid los.” Nadat zij daar stevig rek heeft gegeven, gaat ze op dezelfde wijze de schedelrand af (foto 3): “Dat kan best gevoelig zijn, want stress en spierknopen bevinden zich vaak op de aanhechting van de nekspieren.”

### KNEDING

Omdat de schouderpijnen bij hoofdpijn eveneens minder doorbloed en daardoor gevoelig kunnen zijn, neemt Marjolein die al knedend en strijkend mee. Op foto 4 zie je dat zij die tussen duim- en vingertoppen petrisseert. “Datzelfde geldt voor de lange ruggenstrekker: pak die met strijkingen, knedingen en fricties mee.” Op de foto (5) effleureert zij die met haar onderarmen.

### TREKKER OVERHALEN

Marjolein begeleidt haar cliënt naar rugligging en laat ter kennismaking haar handen over het gelaat strijken. Dan trekt ze met haar linkerhand de huid op het voorhoofd strak en met de kromme wijsvinger van haar rechterhand haalt ze als het ware de trekker over op het voorhoofd (foto 6): “Op deze wijze maak je het bindweefsel los.”

### JUKBEEN

Een volgende greep die gevoelig kan zijn is die vanaf de neus over het jukbeen richting oren (foto 7). De trainer vervolgt met het geven van een lichte druk naast de neusvleugel die ze een paar tellen vasthoudt. Datzelfde herhaalt ze voor het oor (foto 8) en op de oorlel. “Dit zijn reflexpunten die je door de massage positief beïnvloedt.”

### KAAKRAND

Op foto 9 zie je dat Marjolein de rand van de onderkaak uitwrijft: “De kaakspieren zijn bij veel cliënten gespannen. Het is fijn als je die ook meeneemt. Begin daarvoor bij de kin en ga richting de oren. Eventuele spierknoopjes kun je hierdoor wegmasseren.” En op foto 10 laat zij zien hoe ze met haar vingers hele zachte cirkels op het voorhoofd maakt. Een heerlijke, ontspannende greep!”

### TRAINING

Tijdens de training Hoofdpijnmassage leer je van Marjolein onder andere enkele drukpunten die jij aan je cliënt kunt aanleren. Marjolein: “Bij een beginnende hoofdpijn is dit een soort eerst hulp. Deze punten zitten niet alleen op het hoofd, maar ook op de handen en voeten.” Zij vervolgt: “Naast het geven van een massage is het belangrijk je cliënt meer te vertellen over mogelijke oorzaken, want lang niet iedereen is zich daarvan bewust. Zo kan een onbalans in levensstijl klachten geven. Denk dan aan stress, te weinig water drinken, slaaptkort en voeding. Wist je dat migrainepatiënten, die verergering van hun klachten hebben rondom de menstruatie, meestal niet of nauwelijks de ‘goede’ vetzuren eten? Zij hebben vaak baat bij voedingsmiddelen uit de ‘Omega-3 groep’, zoals walnoten, chiazaad en vette vis. En bij ontspannende, rustige handgrepen zoals die op foto 2. Daarnaast is het regelmatig een eyeopener dat bijvoorbeeld sulfiet (in rode wijn) migraine kan uitlokken. Bij anderen is dat nitraat (wat in onder andere in bleekselderij, rode bieten en spinazie zit).” Tijdens de training komen eveneens de contra-indicaties uitgebreid aan bod: “Zo mag je bijvoorbeeld niet masseren na een recent trauma of bij koorts.”

### MIGRAINE

Migraine is de meest bekende en meest hevige vorm van hoofdpijn. Marjolein: “Wat een migraine aanval kan uitlokken verschilt per persoon. Veel voorkomende factoren bij mannen en vrouwen zijn spanning en stress, de overgang van stress naar ontspanning en bepaalde stoffen in voedsel.” Daarnaast komt spanningshoofdpijn veel voor. De trainer: “Deze naam suggereert dat stress/spanning de oorzaak is, maar dat is niet altijd het geval. Ook de rol van spierspanning wordt steeds vaker in twijfel getrokken. Wetenschappers zijn er meer en meer van overtuigd dat verkorting en/of uitrekking van bindweefselvlies eraan ten grondslag ligt.”