



Thaise hoofdpijnmassage

Bijna 3,5 miljoen Nederlanders hebben dagelijks hoofdpijn. Volgens de van oorsprong Spaanse Manuel Luque Aguilera is 80 procent daarvan gebaat bij massage. De Thaise hoofdpijnmassage is daarvoor ideaal, zo ervaren Nicole van Zurk, eveneens oprichter van de International Training Massage (ITM) School Thai Hand Amsterdam en Berlijn én ervaringsdeskundige. **Na vele hersenschuddingen en whiplashes ondervond zij dat aan den lijve.**

Aan de ITM School van Chiang Mai kun je een internationaal geaccrediteerd diploma Thaise massage behalen. Zowel Manuel als Nicole deden daar hun opleiding en behaalden vele diploma's. Zij willen die kennis graag doorgeven en richten de Europese dependancies ervan op. Daar doceren zij als enige Thaise handgrepen met westerse uitleg. Manuel: "De uitleg van de effecten van massage moet wel kloppen en wetenschappelijk onderbouwd zijn."

SPANNINGSHOOFDPIJN

Spanningshoofdpijn komt veel voor; zes op de tien mensen met hoofdpijn heeft er last van. Stress is tegenwoordig een van de belangrijkste oorzaken ervan. Ook een verkeerde houding achter de computer (bij je cliënt) of tijdens een behandeling (bij jezelf) kan overbelasting van spieren geven. Meestal is bij hoofdpijn de monnikspijp en/of de zogenaamde hoofdspalkspier (de spier aan de achterkant van de nek) stijf. Vaak kun je de knooppunten in deze spieren goed voelen. Door strakke spieren vermindert de bloedsomloop naar het hoofd. Manuel: "Door een massage die bestaat uit

The article is about how to give a
Traditional Thai massage to decrease
headache



diepe acupressuur en strijkingen van de stijve spieren van de bovenrug en nek verbetert de bloedcirculatie in het algemeen en ook die naar het hoofd. Daardoor vermindert meestal de hoofdpijn."

MET KLEDING

De Thaise hoofdpijnmassage wordt over de kleding heen gegeven en bestaat met name uit acupressuur. Manuel: "Voor de vingers, duimen en handpalmen doen het werk. Deze hoofdpijnbehandeling start ik met een massage van de voeten van de cliënt, dan beweeg ik naar de benen, de rug, de armen, de handen, de schouders, de nek en het hoofd. Deze totaalaanpak werkt optimaal dan alleen een lokale massage." Op foto 1 is te zien dat Manuel bij de monnikskapspier is beland. Hij geeft daar met de palm van zijn handen druk. Hij beweegt van de nek richting de schouders. Vervolgens pakt hij de nek met zijn vingers aan en geeft daarmee cirkels op de spieren.

TRACTIE

Uit eigen ervaring weet Nicole dat de handgreep die Manuel op foto 2 laat zien echt geweldig

werkt. Nicole: "Een medische behandeling die ik zelf in het ziekenhuis heb gehad - na mijn zesde hersenschudding en vierde whiplash - is tractie van de nek. Ik lag daarvoor aan een machine. De beweging die Manuel hier uitvoert voelt hetzelfde en werkt echt geweldig. En dat gewoon met zijn handen." Met zijn vingers haakt de masseur als het ware achter de schedelbasis en geeft er al trekkend kleine draaiende strijkingen.

DUIMEN

Met beide duimen geeft Manuel druk op de kruin in de richting van het voorhoofd (foto 3). "Let op: voer deze handgreep zeer voorzichtig uit bij mensen met nekklasten, anders kan de hoofdpijn juist erger worden." Vervolgens geven zijn duimen stevige effleurages op het voorhoofd (foto 4), altijd van het midden naar buiten

"De uitleg van de effecten van massage moet kloppen en wetenschappelijk onderbouwd zijn"

toe. Een belangrijke en ontlastende greep bij hoofdpijn is te zien op foto 5. Manuel geeft er met zijn duimen cirkelende bewegingen op de slapen waarbij hij er weer op let dat de druk niet te hoog is.

BIJ VERKOUDHEID

Als je cliënt een verstopping van de holtes heeft, dan kan de greep die Manuel op foto 6 laat zien zeker verlichting geven. Manuel: "Deze handgreep, waarbij de duimen net naast de neusleugels druk geven, is daarnaast goed toepasbaar bij kinderen wiens neus vol zit en die nog niet goed kunnen snuiten. Het is onze ervaring dat dit meteen de neus open en dat ze daardoor weer meer lucht binnen krijgen."

STRESS HOOPT ZICH OP IN DE KAKEN

Tijdens de hoofdpijnmassage wordt het gehele gelaat bij de behandeling betrokken. Ook de kaken. Manuel: "Het is essentieel die mee te nemen omdat zich daar vaak stress ophoopt. Zo zetten mensen vaak hun kiezen op elkaar in plaats van te ontspannen. Ze zijn zich meestal

I personally love this massage, it changed my life totally. My chronic headaches disappeared after this treatment



"Het is onze missie om zoveel mogelijk mensen door middel van massage gezonder en gelukkiger te maken."



niet eens bewust dat ze tijdens stress hun kaken vastzetten of die heen en weer bewegen. Deze grepen zijn eveneens zeer belangrijk bij 'tandenknarsers'. Pas als je hun kaken masseert, worden zij zich soms bewust van de spanning ter plekke. Op **foto 7** laat Manuel zien hoe hij de kin tussen zijn duimen en wijsvingers neemt en er druk geeft. En vervolgens geven zijn wijs- en middelvingers cirkelende effleurages op het kaakgewricht. Manuel: "Alleen al de grepen op de kaakspieren kunnen helpen hoofdpijn te verminderen. Daarnaast helpt de bewustwording van opgehoopte spanning om meer te letten op voorkoming ervan."

ONTSPANNING

Om de ogen even te relaxen, legt Manuel beide handwortels op de jukbeenderen waarbij hij met zijn handen een kommetje over de ogen maakt (**foto 8**). "Door dit kort vast te houden, kunnen de ogen en de oogspieren tot rust komen. Je kunt dit als advies ook meegeven zodat de cliënt dit thuis toepast in allerlei situaties waarbij hij zijn ogen even niet nodig heeft." Een andere greep die rust geeft, is te zien op **foto 9**: de masseur legt beide handen een aantal seconden op het voorhoofd. En bij het cuppen op de oren (**foto 10**) dempt hij tijdelijk het omgevingsgeluid wat eveneens ontspant.

VINGERHAAK

Bij migraine helpen de volgende 'hakende' handgrepen meestal erg goed, aldus Manuel. Op **foto 11** is te zien dat hij zijn linker wijsvinger, met zijn rechter hakende wijsvinger erop, tussen de wenkbrauwen plaatst en daar trek geeft. Ook onder de wenkbrauwen haakt hij zijn vingers die hij - terwijl hij langzaam de druk opvoert en weer vermindert - van het midden naar buiten toe verplaatst (**foto 12**). Vervolgens volgt hij dezelfde route terwijl hij de spieren boven het oog tussen duimen en wijsvingers samendrukt (**foto 13**).

TONGMASSAGE

Een bijeffect van hoofdpijn kan smaakvermindering zijn. Dat is de reden dat Manuel de handgreep die op **foto 14** te zien is, in zijn massage heeft opgenomen: "Ik beïnvloed via mijn wijsvinger de spieren van en rond de tong."

SHAMPOO

Ter afsluiting masseert Manuel het hoofd al 'shampooënd' (**foto 15**) en zorgt daarmee voor een optimale ontspanning. Hij adviseert zijn cliënten die van hun hoofdpijn af willen om meer ontspanningsmomenten in te bouwen en zich vaker te laten masseren: "Alleen zo kun je gezonder worden én blijven."

LEZERSACTIE KORTING VOOR ABONNEES

Speciaal voor schoonheidsspecialisten hebben Manuel Aguilera en Nicole van Zurk een online cursus Thaise hoofdpijnmassage ontwikkeld. Daarvoor krijgen abonnees van ESTHÉ een korting van €40 (geldig tot 1 juni). Ga voor de lezersaanbieding en voor meer info naar www.thai-hand.com/online-courses/ kies Therapy for Headache Course Online en vul als couponcode in: **LEZERSAANBIEDING**. Je kunt ook op de homepage www.thai-hand.com gratis massagevideo's aanvragen.

Tekst: Lieke van Thiel

Hope it will help you too...

You can read all about it in Magazine

Esthé