



WILLEM SNELLENBERG

HANDBOEK
**SPORT
MASSAGE**

.....
ALLES OVER: BEVORDERING V.D. ALGEMENE GEZONDHEID,
FUNCTIEONDERZOEK DOEN, BEHANDELPLAN
OPSTELLEN, MASSEREN, TAPEN EN BANDAGEREN,
LEEFSTIJLADVIEZEN GEVEN, EERSTE HULP,
TOEGEPASTE ANATOMIE EN FYSIOLOGIE
.....

- GEHEEL HERZIENE EDITIE -



DE VRIESEBORCH

Inhoud

Deel 1 Werkprocessen

21

69

Voorwoord	8
Inleiding	10
Hoe dit Handboek te gebruiken?	12
NGS-examen sportmassage	14
Kerntaak van de sportmasseur en de werkprocessen daarbij	15
Werkprocessen voor de sportmasseur	16

WERKPROCES 1

Voert beroepsspecifiek onderzoek uit

1.1 Het beroepsspecifieke onderzoek	22
1.2 Anamnese	24
1.3 Inspectie	26
1.4 Functieonderzoek	29
1.5 De functietests van het functieonderzoek	30

BASISKENNIS

Anatomie en fysiologie	35
Bewegingsvlakken en de bijbehorende coördinatieassen	37
Osteologie (leer van de beenderen)	43
De schedel	44
Artrologie	45
Myologie	53
Kinesiologie	66

WERKPROCES 2

Werkt samen in de sportzorgketen

2.1 Samenwerking binnen de sportzorgketen	70
2.2 Competentiegericht (be)handelen	71
2.3 Het Nederlands Genootschap voor Sportmassage (NGS)	73
2.4 Gedrags- en tuchtregels	74
2.5 Organisatie van de sportgezondheidszorg	75
2.6 Hoofdlijnen wet- en regelgeving	77

81

117

127

WERKPROCES 3

Geeft voorlichting en advies

3.1 Voorlichting	82
3.2 Voorlichting over gezondheidsbevordering	83
3.3 Bewegen, belasten, trainen	84
3.4 Voeding	88
3.5 Doping	94

BASISKENNIS

Bouw en functie van het hart	98
De ademhaling	102
Inspanningsfysiologie	108
De spijsvertering	113

WERKPROCES 4

Stelt een stappen- en behandelplan op

4.1 Opstellen van een stappen- en behandelplan	118
4.2 Behandeldoelen	119
4.3 Belasting en herstel	119
4.4 Gedragsverandering	122
4.5 Behandel- en massageplan	123

WERKPROCES 5

Voert sportmassage uit

5.1 Wat is massage?	128
5.2 Soorten massage	129
5.3 Gedrag en professionaliteit	130
5.4 Hygiëne	131
5.5 De dosering en intensiteit van de massage	132
5.6 Het tijdstip van de massage	134
5.7 Het doel van de sportmassage	135
5.8 Duur en frequentie van de massage	136
5.9 Herstelbevordering door sportmassage	136
5.10 Hedendaagse massage en effecten van de massage	138
5.11 Moderne verklaringen van de massage	139

Deel 1 Werkprocessen

223

245

5.12 De effecten van de handgrepen	146
5.13 Indicaties en contra-indicaties	148
5.14 Accommodatie en inrichting	150
5.15 Massagetussenstof	152
5.16 Hygiënische maatregelen	154
5.17 Massage: praktijk	155
5.18 Werkwijze massage bij sporters	163
5.19 Basishandgrepen	166
5.20 Bijzondere handgrepen	179
5.21 Overzicht van de handgrepen	183
5.22 Praktijkexamen massage	185

BASISKENNIS

Fysiologie	186
Celleer: cytologie	186
Weefselleer (histologie)	193
Het zenuwstelsel	200
Het hormonale stelsel	208
De bloedsomloop	210
Het bloed	212
Het lymfatisch stelsel	214
De huid (cutis)	216
De zintuigen en sensoriek	221

WERKPROCES 6

Tapet en bandageert

6.1 Bandageren en tappen – hulpmiddelen	224
6.2 Verklaring van de werking van bandages	225
6.3 Materialen bij het bandageren	225
6.4 De keuze van het materiaal	228
6.5 Functionele bandages	229
6.6 Praktijk van het tappen/ bandageren	231

WERKPROCES 7

Handelt bij en na blessures

7.1 Beroepsprofiel	246
7.2 Primaire preventie	248
7.3 Secundaire preventie	256
7.4 Tertiaire preventie	260
7.5 Samenvatting en conclusies primaire, secundaire en tertiaire preventie	263
7.6 Oorzaken van (sport)blessures	263
7.7 Nazorg, preventie en herstel	272

Deel 2 Specifiek gedeelte (per regio)

329

361

397

SPECIFIEK GEDEELTE

1. Voet, enkel en onderbeen

1.1 Anatomie	331
1.2 Functieonderzoek	339
1.3 Blessures en klachten	345
1.4 Tappen en bandageren	349
1.5 Massage	352

SPECIFIEK GEDEELTE

2. Knie en bovenbeen

2.1 Anatomie	362
2.2 Functieonderzoek	367
2.3 Blessures en klachten	374
2.4 Tappen en bandageren	381
2.5 Massage	387

SPECIFIEK GEDEELTE

3. Heupgewricht en bovenbeen

3.1 Anatomie	398
3.2 Functieonderzoek	403
3.3 Blessures en klachten	409
3.4 Tappen en bandageren	410
3.5 Massage	412

277

WERKPROCES 8

Registreert en legt gegevens vast

- 8.1 Registreren en gegevens vastleggen ————— 278
- 8.2 Methodisch handelen ————— 282

285

WERKPROCES 9

Evalueert werkwijze en resultaat

- 9.1 Evaluatie en nazorg ————— 286
- 9.2 Klanttevredenheidsonderzoek — 286
- 9.3 Klachtenregeling ————— 287

289

WERKPROCES 10

Past EHBO en/of reanimatie toe

- 10.1 Wat is EHB(S)O? ————— 290
- 10.2 Verbandleer ————— 290
- 10.3 Letsels van de huid (verwondingen) ————— 293
- 10.4 Letsels van het bewegingsapparaat ————— 301
- 10.5 Blessures van het skelet ————— 303
- 10.6 Stoornissen in de vitale functies 305
- 10.7 Algemene regels voor de EHBSO ————— 306
- 10.8 Reanimatie ————— 310
- 10.9 Oorzaken van stoornissen in de vitale functies ————— 313
- 10.10 Beoordeling werkproces 10 (EHBSO) ————— 325

415

SPECIFIEK GEDEELTE

4. Bekken, wervelkolom en romp

- 4.1 Anatomie ————— 416
- 4.2 Functieonderzoek ————— 425
- 4.3 Blessures en klachten ————— 426
- 4.4 Taped en bandageren ————— 428
- 4.5 Massage ————— 428

435

SPECIFIEK GEDEELTE

5. Schoudergordel, schoudergewricht en bovenarm

- 5.1 Anatomie ————— 436
- 5.2 Functieonderzoek ————— 445
- 5.3 Blessures en klachten ————— 452
- 5.4 Taped en bandageren ————— 454
- 5.5 Massage van de nek en schoudergordel ————— 455

461

SPECIFIEK GEDEELTE

6. Elleboog, onderarm, pols en hand

- 6.1 Anatomie ————— 462
- 6.2 Functieonderzoek ————— 472
- 6.3 Blessures en klachten ————— 484
- 6.4 Taped en bandageren ————— 485
- 6.5 Massage ————— 490

- Literatuur ————— 499
- Register ————— 500

Inleiding

Latijnse benamingen van de botten, met tussen haakjes de Nederlandse vertaling, moeten we in het Latijn kennen. Een term in het Nederlands, waarachter de Latijnse benaming staat, hoeven we niet in het Latijn te kennen.

Functieprofiel

Sportmasseur, rol en verantwoordelijkheden

De opleiding tot sportmasseur omvat een gedegen basiskennis van de anatomie en de fysiologie. De medische kennis van de bouw en functies van het menselijk lichaam is niet alleen noodzakelijk om goed te kunnen masseren, maar ook om de reacties van belasting en de signalen van overbelasting op het menselijk lichaam goed te begrijpen en adequaat te kunnen behandelen.

Het beroep sportmasseur omvat dan ook meer dan de naam doet vermoeden. Naast het geven van massages, behoren taping en bandageren, het verlenen van eerste hulp en het geven van adviezen tot de werkzaamheden. Bovendien wordt massage niet alleen bij sporters, maar in de vrije beroepsbeoefening bij allerlei cliënten uitgevoerd. De beroepsnaam is dus eigenlijk verkeerd gekozen. Mensen die zich bijvoorbeeld overbelasten op hun werk kunnen ook door de sportmasseur worden behandeld. De werkomgeving is dus niet alleen bij een sportvereniging, een sportschool, een sportevenement of in een beautycentrum, maar vooral ook in een eigen praktijk.

Bij elke behandeling moet je als sportmasseur rekening houden met de gezondheidstoestand van de cliënt. Daarmee ben je onderdeel van de totale gezondheidszorg, waarin je moet kunnen samenwerken om je begeleiding met bijvoorbeeld de huisarts of de fysiotherapeut af te stemmen. In Nederland consulteren meer dan acht miljoen mensen per jaar een dokter. Als sportmasseur hebben we daarom ook grote kans dat we cliënten krijgen die chronische klachten of een blessure hebben of hebben gehad. Ook sportmensen lopen veel risico, gezien de ruim vier miljoen sportblessures per jaar. De welvaart brengt meer en meer gebrek aan beweging met zich mee. Verrichtte men vroeger

veel lichamelijke arbeid, tegenwoordig wordt minder dan één procent van de totale productie in Nederland door menselijke spierkracht geleverd. De huidige westerse mens besteedt zo'n 70% van zijn tijd aan slapen, liggen en zitten. Je bent dan al heel sportief als je twee keer in de week sport. Ongezonder gedrag, lichamelijke inactiviteit, ongezonde eet- en drinkgewoontes, stress en slecht herstel zijn de voornaamste oorzaken van het krijgen van een groot aantal aandoeningen, klachten en blessures.

Het afleren van slechte gewoonten en het aanleren van een gezonde leefstijl is de verantwoordelijkheid van vele partijen. Ongezonder gedrag moet dóór en vóór iedereen worden omgebogen tot een gezonde leefwijze. Daarover wordt veel geschreven, maar ondanks alle voorlichting en media-aandacht over een gezonde leefstijl voldoet volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) de helft van de bevolking niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen en heeft meer dan 40% overgewicht. In algemene zin is voorlichting erop gericht om mensen de risicofactoren bij te brengen die de gezondheid beïnvloeden, maar alleen waarschuwen helpt niet. Als samenleving zijn we ver weg geraakt van de zorg, waar die voor is bedoeld: 'gezondheidszorg'. Bij een hoge bloeddruk wordt een pilletje voorgeschreven en de oorzaken worden niet

aangepakt. Een leefstijlprogramma voorschrijven zou veel effectiever zijn om obesitas, suikerziekte, een hoge bloeddruk en hart- en vaat-aandoeningen te voorkomen. De sportmasseur kan daaraan een belangrijke bijdrage leveren. *De rol die de sportmasseur in de (sport) gezondheidszorg zou kunnen vervullen, moet begeleider ter preventie van blessures en chronische aandoeningen zijn.*

Ook de overheid stimuleert de ontwikkeling van de gezondheidszorg in de richting van preventie. In november 2018 is het nationaal preventieakkoord gesloten, waaronder zo'n 70 betrokken organisaties hun handtekening hebben gezet. Aan gezondheid moet nog hard worden gewerkt. Hier liggen enorme kansen voor de sportmasseur. Naast het masseren leren we over gezonde voeding, gezond bewegen en gezonde leefgewoontes. Een van onze taken is daarom ook om cliënten voor te lichten en te begeleiden om gedragsveranderingen te bereiken en Nederland gezonder te krijgen en te houden. Daarom zijn veel extra vaardigheden nodig om je te ontwikkelen tot een volwaardig en professioneel sportmasseur. De competenties die daarvoor nodig zijn omvatten niet alleen het hebben van vakkennis en het beheersen van massagetechnieken maar zijn een combinatie van inzicht, motivatie,

Masseren is het geven van mechanische prikkels op het lichaam, die in het lichaam bepaalde reacties opwekken.

houding en persoonlijke kenmerken die nodig zijn om effectief te kunnen (be)handelen. Omdat je als sportmasseur veelal te maken hebt met cliënten die gezondheidsklachten, overbelasting of een blessure hebben of hadden, zou elke sportmasseur zich moeten ontwikkelen tot sportzorgmasseur.

Competentiegericht, probleemgestuurd onderwijs

In veel beroepsopleidingen wordt gekozen voor competentiegericht en probleemgestuurd onderwijs. Competenties zijn alle eigenschappen die nodig zijn om met succes een beroep uit te oefenen. De te verwerven kennis en technieken worden daarom gedurende de opleiding zoveel mogelijk overeenstemmend met de eisen in het beroepenveld gegeven. Competenties, om de taken als sportmasseur met succes en naar tevredenheid uit te voeren, om goede hulp en zorg te leveren in diverse situaties, omvatten zeer veel samenhangende vaardigheden en houdings- en gedragselementen. Het gaat dus niet alleen om bekwaamheid en kennis, maar ook om het functioneren van de sportmasseur binnen de gehele gezondheidszorg. Het komt bovenop de vakkennis. Het is niet alleen wat je doet, maar ook de manier waarop. Bij competenties gaat het vooral om je gedrag, dat deels kan worden aangeleerd maar ook afhankelijk is van allerlei persoonlijke eigenschappen.

Cliënten zijn tegenwoordig veeleisend. Naast de vraag hoeveel een behandeling kost, willen ze ook kwaliteit en verwachten ze informatie over het handelen en het resultaat daarvan. Als sportmasseur moet je een goede relatie opbouwen met de cliënt. Dat kan bijvoorbeeld bij de intake worden bereikt door goed te luisteren naar de behoeften en de verwachtingen van de cliënt om daarop de behandeling goed af te stemmen. Daarvoor zijn competenties nodig als aandacht tonen, integer handelen, overleggen en evalueren of je behandelingen aanslaan en naar volle tevredenheid worden uitgevoerd. Als er mogelijke contra-indicaties zijn, moet je kunnen verwijzen naar een arts, met goede formuleringen en een motivering daarbij.

Er moet een cliëntendossier worden aangelegd, waarvoor ook weer bepaalde vaardigheden nodig zijn om alle bevindingen en maatregelen leesbaar, helder en begrijpelijk te formuleren. Om goede voorlichting te kunnen geven, moet je een specifieke interesse hebben om op de hoogte te blijven van actuele informatie over diverse onderwerpen die de gezondheid kunnen beïnvloeden. Je bent ook nooit uitgeleerd en regelmatig bijscholen is gewenst. In de media, op internet, in vakliteratuur en in tijdschriften is er een veelheid aan informatie te vinden. De meeste cliënten hebben echter niet de achtergrondkennis om deze informatiestroom op juiste waarde te schatten. Als sportmasseur moet je je cliënten goed kunnen adviseren.

Het spreekt voor zich dat de sportmasseur de grenzen van zijn vakbekwaamheid moet kennen en zich niet moet begeven op het vlak van therapie en het behandelen van pathologie. Dat betekent dat je de contra-indicaties moet herkennen en moet kunnen doorverwijzen naar de daarvoor opgeleide hulpverleners. In het beroepenveld moet de sportmasseur om kunnen gaan met trainers, collega-sportmassieurs, (sport)fysiotherapeuten en (sport)artsen, waarbij soms tegenstrijdige belangen en verschillende uitgangspunten een rol kunnen spelen. Goede communicatie met alle betrokkenen is daarvoor een vereiste. Bij het geven van informatie of advies is het van belang dat dit in heldere taal wordt gedaan.

De sportmasseur dient zich ook te houden aan zijn beroepsethiek, waarbij een zekere afstand volgens professionele richtlijnen in acht moet worden genomen. De gezondheid van de cliënt dient altijd voorop te staan. De sportmasseur dient zich te houden aan zijn beroepsgeheim en hij verschaft alleen informatie aan derden in overleg met en in het belang van de cliënt.

De cursist

Als cursist van de opleiding sportmassage ben je beginnend beroepsbeoefenaar en moet je nog heel veel leren. Het menselijk lichaam is zeer complex, maar ook heel boeiend. Het werk dat je in de toekomst gaat verrichten ligt in de preventieve sector van de sportgezondheidszorg. Dat vereist vakbekwaamheid, inzicht en ook een bepaalde instelling. Je bent straks bezig met het lichaam en de gezondheid van een ander. Indien je niet de juiste instelling hebt om deze verantwoordelijkheid te dragen, kun je schade aanrichten aan de gezondheid van de cliënt. Het beroep sportmasseur brengt een grote verantwoordelijkheid met zich mee.

Alhoewel er nog nooit onderzoek is gedaan naar de effecten van het nemen van preventieve maatregelen wijst de praktijk uit dat de sportmasseur een belangrijke bijdrage kan leveren aan het voorkomen van sportblessures. De sportmasseur is immers de enige hulpverlener die direct geconfronteerd wordt met de eerste verschijnselen van insluipende klachten en blessures. Hij is ook de eerste die te maken krijgt met het fenomeen sportblessure. Het tijdig signaleren van stoornissen en het treffen van adequate maatregelen is van groot belang om erger te voorkomen. Omdat je de eerste bent die onder dergelijke omstandigheden moet handelen, is het van belang om voldoende kennis in huis te hebben om maatregelen te treffen of om door te verwijzen. Niet alleen op het gebied van de gezondheid lever je zo je bijdrage, maar ook in sociaal, economisch en sportief opzicht. Een sportmasseur is dus meer dan een veredelde EHBO'er; het is een specialisme om een dergelijk vak uit te oefenen.

De sportmasseur functioneert als vraagbaak binnen de gezondheidszorg. Als het gaat om blessurepreventie binnen het verenigingsleven vormt hij de schakel tussen de technische staf (trainer, coach, bestuur) en de medische begeleiding (fysiotherapeut, arts). Zo'n functie vraagt bijzondere mensen. Mensen die zich bewust zijn van de gevolgen van verkeerd handelen, mensen met een groot verantwoordelijkheidsgevoel, mensen met een grote dosis vakbekwaamheid, die de juiste competenties in huis hebben om het vak sportmasseur uit te oefenen. Tijdens de cursus worden je deze competenties aangeleerd. Het is echter de kwaliteit van de cursist die de basis vormt om straks in de praktijk goed te kunnen functioneren. De sportmasseur moet technisch vaardig kunnen optreden en zelfstandig en onderbouwd kunnen handelen. Op dat moment bewijs je je waarde voor de cliënt!

De laatste jaren is het functieprofiel van de sportmasseur door het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn in samenwerking met vele betrokken organisaties tot stand gekomen. Jaarlijks wordt dit beroepsprofiel ook bijgesteld. Je wordt opgeleid van beginnend sportmasseur naar een volwaardig beroepsbeoefenaar. Je motivatie daarbij is evident. Bedenk dat, afgezien van de voldoening van het behalen van het NGS-diploma Sportmassage, uitbreiding van kennis op het gebied van het menselijk lichaam een rijk bezit vormt voor je verdere leven. Alleen daarom al is de studie de moeite waard.

Studiebelasting

De leerstof om het NGS-Sportmassagediploma te behalen is zeer uitgebreid en complex. Je wordt geconfronteerd met een nieuw vak dat ook nog in de officiële nomenclatuur (Latijn) moet worden aangeleerd. Er is ontzettend veel kennis en vaardigheid nodig om verantwoord te kunnen masseren, te tapen en te voldoen aan de eisen die de sport en de maatschappij stelt aan de begeleiding van cliënten. Ook moet je antwoord kunnen geven op zeer veel vragen over diverse onderwerpen en daarbij ook goede voorlichting kunnen geven. Je moet daarom een brede interesse hebben in onderwerpen die een gezonde leefstijl bevorderen.

Docenten kiezen in de meeste beroepsopleidingen voor een praktische leermethode. Ze leggen de ingewikkelde onderwerpen uit en geven opdrachten over praktijkgerichte leerdoelen. Maak tijdens de lessen aantekeningen van de stof die wordt behandeld en werk ze thuis uit met behulp van dit studieboek. Alleen de lessen volgen en studeren is niet voldoende. Er moet veel worden geoefend. Oefenen met medecursisten, het meelopen met sportmassieurs in hun praktijk en het maken van opdrachten is noodzakelijk om je goed voor te bereiden op het uitoefenen van het mooie beroep van sportmasseur. Vaardigheden als het afnemen van

een anamnese, het doen van een inspectie en het technisch uitvoeren van massagehandgrepen moeten veelvuldig worden geoefend. Zo leer je al doende problemen die in de praktijk veel voorkomen zelf op te lossen. Je docent dient als begeleider en helpt je als cursist in de goede richting. Dit probleemgestuurde onderwijs vergt zelfdiscipline en doorzettingsvermogen, maar het geeft veel voldoening om de gestelde praktijkopdrachten met elkaar op te lossen. Je moet zeker een uur of acht per week oefenen en studeren om in één studiejaar het einddiploma te behalen.

Hoe dit handboek te gebruiken?

Van sportmasseur naar sportzorgmasseur

Dit handboek bevat alle onderwerpen die noodzakelijk zijn voor het behalen van het diploma sportmassage en is een goede basis voor de vervolgstudie sportzorgmasseur. In het *algemene gedeelte* worden tien werkprocessen behandeld.

Om die werkprocessen goed uit te kunnen voeren, moet je veel kennis opdoen over het menselijk lichaam. De feiten uit de anatomie, de fysiologie en alle basis-kennis die in het algemene gedeelte staan, moeten na uitleg door de student thuis worden geleerd. Deze kennisonderwerpen zijn niet alleen onontbeerlijk om het vak sportmassage te begrijpen, maar vooral ook noodzakelijk om het vak naar behoren uit te voeren. Om je goed voor te bereiden op het theorie-examen van het NGS vind je achter de werkprocessen een aantal *toetsvragen*, die je als huiswerk zou kunnen oplossen.

In het *specifieke gedeelte* wordt per regio eerst de algemene kennis behandeld. Direct daarna volgen de *casussen* om zo het geleerde in de praktijk te kunnen brengen.

Beroepsonderwijs wordt voor een groot deel vanuit een zorgvraag (probleem) behandeld.

De zorgvragen, waar je in de praktijk mee te maken krijgt, zijn heel divers. De stoornissen en de beperkingen, die je leert bij bepaalde blessures, zijn bij niemand hetzelfde en ook de oorzaken niet. Ook zijn de consequenties (participatieproblemen) bij iedereen ver-

schillend. Om je zo goed mogelijk voor te bereiden op de arbeidsmarkt, moet alle verworven kennis worden omgezet naar praktisch uitvoerbare behandelingen en het geven van individuele adviezen. Aan de hand van allerlei casussen wordt samen met de docent geoefend om later tot tevredenheid van de cliënt al die verschillende zorgvragen te kunnen behandelen.

Daarvoor is niet alleen kennis nodig, maar ook veel oefening om te leren de vaak complexe problemen creatief en vaardig op te lossen. Bij vaardigheden gaat het erom je kennis om te zetten in kunde. Bij *probleemgestuurd leren* moet in groepen worden gebrainstormd over het toepassen van de opgedane kennis bij een bepaalde casus. De docenten zijn ervoor om de onderlinge discussies in goede banen te leiden en om de nodige aanwijzingen te geven.

Bij elke casus komen specifieke problemen aan de orde, die met elkaar moeten worden opgelost. De inbreng van de student staat daarbij centraal. Een actieve houding van alle cursisten is daarbij gewenst. Het voordeel is, dat daarmee ook de competenties worden geoefend die nodig zijn in praktijksituaties. Het komt bovenop de vakkennis.

Competenties sportmasseur en sportzorgmasseur

Als er geen sprake is van pathologie kan de sportmasseur zijn werkzaamheden geheel zelfstandig uitvoeren.

De basisstof voor de sportmasseur wordt beschreven aan de hand van *acht werkprocessen*. De werkzaamheden van de sportmasseur, zoals het functieonderzoek, het masseren en het tapen zijn goed te leren en protocolair vastgelegd. De complexiteit wordt bepaald door het interpreteren van alle gegevens en het opstellen van een verantwoord behandelplan voor en met de cliënt.

Twee werkprocessen behandelen de samenwerking in de sportzorgketen (W2) en het handelen bij en na blessures (W7). Als er sprake is van pathologie moet altijd met of onder leiding van andere deskundigen worden behandeld.

In veel gevallen zal echter bij een zorgvraag sprake kunnen zijn van een stoornis, van chronische klachten, van een oude blessure of van een ziekte, waarbij geen enkele contra-indicatie is om te masseren, te tapen of bepaalde adviezen te geven. Bij deze, meestal chronische klachten kan de sportmasseur een ondersteunende rol ten opzichte van de arts of de fysiotherapeut vervullen. Dan is altijd aanvullende informatie nodig. Veelal kan de cliënt je die geven, omdat bepaalde klachten al eerder zijn onderzocht en behandeld. In die situaties heb je ook altijd te maken met andere zorgverleners, zoals met de huisarts. De grenzen

van de indicaties die wel of niet behandeld mogen worden door de sportmasseur in de (sport)gezondheidszorg zijn niet precies aan te geven. Om in dit grijze gebied te kunnen werken als sportzorgmasseur is veel aanvullende kennis en vaardigheid nodig om mensen met een bepaalde zorgvraag ook adequaat te kunnen behandelen, te adviseren of door te verwijzen. De sportmasseur en de sportzorgmasseur blijven zelf altijd geheel verantwoordelijk voor de uitvoering van al hun behandelingen. Na bestudering van dit handboek moet je kunnen inschatten wat er wel en niet zelfstandig kan worden behandeld en waarvoor verwijzing en/of samenwerking noodzakelijk is.

Aan de hand van de leerdoelen, die het NGS heeft opgesteld, kunnen de docenten bepalen wat de basisleerstof is om het examen sportmassage met goed gevolg af te leggen. De aanvullende leerdoelen om je te ontwikkelen tot sportzorgmasseur worden óók in dit handboek gegeven. Docenten kunnen met dit handboek dus zowel voor de aanstaande sportmasseur, als voor de aanvullende opleiding tot sportzorgmasseur eigen lesroosters samenstellen.

Kennis moet je leren toepassen

NGS-examen sportmassage

Inschrijvings- en toelatingsprocedure

Via de website van het NGS (www.ngsmassage.nl) kun je je inschrijven voor het examen. Bij de toetsing wordt nagegaan of je de werkprocessen zowel theoretisch als praktisch beheerst. De gehele toetsing bestaat uit drie onderdelen: een **kennistoets**, de **portfoliobeoordeling** en de **praktijkbeoordeling**.

Na betaling is de inschrijving voor de toetsing definitief. Je ontvangt een schriftelijke bevestiging met een link waarmee je je kunt aanmelden voor de kennistoets. De kennistoets kan gedurende het gehele jaar worden afgelegd bij een van de toetsingslocaties verspreid over het land. Met een voldoende uitslag van de kennistoets

mag je je portfolio opsturen. Na een voldoende beoordeling van het portfolio ontvang je een uitnodiging voor de praktijkbeoordeling.

1. Kennistoets

Bij het theorie-examen wordt nagegaan of de kandidaat over voldoende vakken kennis beschikt betreffende acht werkprocessen. In dit handboek worden tien werkprocessen beschreven.

Werkprocessen (W)

- W1: Voert beroepsspecifiek onderzoek uit
- W2: Werkt samen in de sportzorgketen
- W3: Geeft voorlichting en advies
- W4: Stelt een stappen- en behandelplan op
- W5: Voert sportmassage uit
- W6: Tapet en bandageert
- W7: Handelt bij en na blessures
- W8: Registreert en legt gegevens vast
- W9: Evalueert werkwijze en resultaat
- W10: Past EHBO en/of reanimatie toe

2. Portfoliobeoordeling

Je portfolio moet minimaal drie volledig ingevulde NGS-cliëntendossiers bevatten. Deze moeten zijn gemaakt van drie verschillende cliënten en over drie verschillende casussen gaan. Een van de bovenste extremiteit, een van de onderste extremiteit en een van de romp. Gedurende de opleiding moet daarbij de feedback worden gegeven van bijvoorbeeld de opleider, de cliënt zelf of een derde en van de toestandkoming moet een evaluatieverslag in het portfolio worden bijgevoegd. Ook een geldig reanimatiebewijs in je portfolio zitten.

3. Praktijkbeoordeling

Voor het praktijkexamen neem je zelf een proefpersoon (een cliënt) mee. Deze cliënt wordt ingezet bij een andere kandidaat.

Aanwezig op het praktijkexamen zijn: een massage-tafel, een enkelrol, een krukje en de EHBSO-materialen. Je dient zelf te zorgen voor een afdekhoes, handdoeken, massageolie en eventuele andere benodigdheden die je zelf denkt nodig te hebben. De totale tijdsduur van het praktijkexamen is maximaal 90 minuten.

Je wordt beoordeeld op de uitvoering van vier werkprocessen. Als je in het bezit bent van een geldig EHBO-diploma krijg je vrijstelling van de praktijkbeoordeling over werkproces 10 (EHBO).

Het praktijkexamen is als volgt ingedeeld.

Deel 1 – Uitvoering van drie werkprocessen (W1, W5 en W6; 60 minuten)

Op het praktijkexamen (assessment) word je door de beoordelaar een casus voorgelegd, waarvoor je een

behandelplan moet opstellen en uitvoeren. Er wordt een korte toelichting gegeven over de gang van zaken, waarna je de volgende drie werkprocessen moet uitvoeren.

- W1 Uitvoeren van het beroepsspecifiek onderzoek: 20 minuten.
- W5 Uitvoeren van een sportmassage: 20 minuten.
- W6 Het aanleggen van een ondersteunende tapebandage: 20 minuten.

NB Over het algemeen volgen de massage en het tapen uit het resultaat van het beroepsspecifieke onderzoek. Mocht dat niet het geval zijn, dan geeft de beoordelaar de opdracht voor de uitvoering van een bepaalde massage en tapeconstructie die hij wil zien.

Reflectie-interview (10 minuten)

Na de uitvoering van de drie werkprocessen volgt een tien minuten durend reflectie-interview met de beoordelaar over de werkprocessen. Hierover moet dan nadere toelichting worden gegeven. De proefpersoon/cliënt is daarbij niet meer aanwezig.

Deel 2 – Uitvoering van werkproces 10 (10 minuten)

Voor het uitvoeren van werkproces 10 krijg je een opdracht van de beoordelaar, die betrekking heeft op EHBSO.

Diploma Sportmasseur

Je ontvangt het diploma Sportmasseur uiterlijk vijftien dagen na de praktijkbeoordeling, als de toetsingscommissie heeft vastgesteld dat de kennistoets, de portfoliobeoordeling en de praktijkbeoordeling ieder afzonderlijk voldoende zijn.

Kerntaak van de sportmasseur en de werkprocessen daarbij

De behandelingen van de sportmasseur bestaan o.a. uit het functieonderzoek, het masseren, het tapen, het verlenen van eerste hulp bij acute sportsletsel en het geven van adviezen.

Dat kan zijn bij een sportvereniging, bij een sport-schoon of in een eigen praktijk. De sportmasseur werkt

zelfstandig en wordt vaak als eerste gevraagd om hulp te verlenen bij klachten. Hij heeft dan de taak zijn cliënt verantwoord en veilig te begeleiden en te behandelen. *De kerntaak is het gezonde lichaam gezond houden.*

Cliënten zijn over het algemeen wel tevreden over de behandeling die dan wordt gegeven, maar de kern van kwaliteitszorg is dat alle organisaties in de gezondheidszorg voldoende vertrouwen krijgen in het product sportmassage en het ook meer gaan afnemen.

De kwaliteit van de zorg die de sportmasseur levert, moet worden verbeterd. Sportmassage mag niet (meer) worden gezien en beoordeeld als een beetje wrijven achter gesloten deuren. Daarvoor is het een te mooi beroep. Als sportmasseur heb je niet alleen met je cliënt te maken, maar ook met verschillende andere disciplines, zoals met de trainer. Belangrijk is het ook goed te kunnen overleggen met collega's. Twee weten meer dan een. Wees en blij leergierig, sta open voor allerlei mogelijkheden.

Je moet ook verantwoording van je handelen af kunnen leggen aan bijvoorbeeld de huisarts. Je helpt de cliënt niet als je zelf problemen probeert op te lossen die buiten je competenties liggen. In veel gevallen creëer je er een probleem bij. Het wordt door de cliënt gewaardeerd als je goed uitlegt dat er andere disciplines zijn die het probleem beter kunnen oplossen. Door een goed functieonderzoek uit te voeren kom je te weten wat de klachten en de problemen zijn van je cliënt, zodat je adequate maatregelen kunt nemen. Je moet doorverwijzen als er een indicatie is die niet bij je thuishoort. De bevindingen uit het onderzoek, de behandelingen, het klachtenverloop en de resultaten moeten worden vastgelegd in het cliëntendossier om de begeleiding inzichtelijk te maken. Voor je cliënt, voor jezelf en om een goede communicatie mogelijk te maken.

Bij de uitvoering van de werkprocessen is niet alleen kennis en technische vaardigheid van belang, maar zijn er meerdere eigenschappen nodig om een goede behandeling en begeleiding te waarborgen. Dit zijn competenties die nodig zijn om klantgericht je werkzaamheden uit te voeren. Als sportmasseur moet je technisch gezien een goed functieonderzoek kunnen doen, maar er zijn ook veel sociale eigenschappen nodig om dit naar volle tevredenheid van de cliënt uit te voeren. Competenties zijn nodig om de werkprocessen naar behoren uit te voeren. Deze eigenschappen moeten tijdens de opleiding worden ontwikkeld,

Het handelen moet niet alleen duidelijk zijn voor de sportmasseur zelf, maar ook voor cliënten en de buitenwereld zoals trainers, paramedici en artsen. Het Nederlands Genootschap voor Sportmassage werkt er hard aan om dit te bereiken. Kwaliteitssystemen doen hun intrede en de samenwerking van de sportmasseur met andere disciplines in de gezondheidszorg krijgt daardoor meer en meer vorm. De werkzaamheden van

de sportmasseur moeten routinematig, volgens onze eigen beroepsspecifieke procedure, protocollair worden uitgevoerd. Dit heet methodisch handelen.

Methodisch handelen moet ervoor zorgen dat behandelingen niet alleen voldoen aan de verwachtingen van de cliënt, maar ook aan de eisen binnen de hele gezondheidszorg. In dit handboek worden richtlijnen tot 'methodisch handelen' gegeven (zie blz. 281). Het gehele behandelproces moet worden vastgelegd in het cliëntendossier. Een uniforme verslaglegging is noodzakelijk om bij te dragen aan de professionalisering en profilering van de sportmassage.

Werkprocessen voor de sportmasseur

Hierina volgen tien hoofdstukken over de werkprocessen die de sport(zorg)masseur moet beheersen. Voor het overzicht en de duidelijkheid staan deze werkprocessen hieronder uitgebreid opgesomd. Zoals al eerder genoemd moet je als sportmasseur de werkprocessen 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9 en 10 beheersen voor het examen. Werkproces 2 en 7 worden niet getoetst bij het examen sportmassage. Wel bij het examen van de sportzorgmasseur. Ook als sportmasseur krijg je altijd te maken met blessures en klachten van cliënten. Daarom moet je (naar mijn mening) altijd samenwerken met de sportzorgketen. Bij werkproces 7 worden de meest voorkomende blessures en klachten behandeld. Als sportmasseur leer je hier de oorzaken en de preventieve behandelmogelijkheden van kennen. Als aanvullende kennis worden in dit hoofdstuk voor de sportmasseur onderwerpen voor het geven van extra zorg in samenwerking met de sportzorgketen aangegeven. Voor beide groepen is het belangrijk om kennis te hebben van de contra-indicaties voor het behandelen.



▲ W1. Voert beroepsspecifiek onderzoek uit

Als sportmasseur zorg je voor een goed ingerichte ruimte waar voldoende materialen en middelen aanwezig zijn om de hygiëne en veiligheid van de cliënt te waarborgen. Bij de intake informeer je zo goed mogelijk naar de behoeften en verwachtingen van de cliënt om te beslissen of en waarmee je kunt helpen. Op basis van de gegevens uit het beroepsspecifieke onderzoek krijg je een volledig beeld van de handelingen die je zou kunnen toepassen. Het kan zijn dat de zorgvraag buiten je competenties valt. Dan moet je verwijzen naar de huisarts, ook om nadere inlichtingen te krijgen over eventuele indicaties en contra-indicaties.



▲ W2. Werkt samen in de sportzorgketen

Gezondheid is in ieders belang. Niet in de laatste plaats van de mensen zelf. Recent werd het Nationaal Preventieakkoord afgesloten. Een historisch moment, omdat daarmee grondwettelijk is vastgelegd dat vele disciplines de taak hebben om maatregelen te nemen die de volksgezondheid bevorderen. Om de vele sportblessures en welvaartsaandoeningen te voorkomen is gezamenlijk nog veel werk te verrichten. Als sportmasseur moet je daarom ook een samenwerkingsverband opbouwen met trainers, fysiotherapeuten en huisartsen. Sportmassieurs hebben evenals de sportzorgmasseur ook de zorg over de fysieke gesteldheid van hun sporters, cliënten en patiënten. Uitwisseling en terugkoppeling van gegevens bijvoorbeeld met de huisarts is noodzakelijk om cliënten, ieder vanuit een eigen vakgebied, zo goed mogelijk afgestemd op elkaar



▲ W3. Geeft voorlichting en advies

te begeleiden. Als sportzorgmasseur kun je te maken hebben met een sportzorgketen die vaak alleen op professioneel niveau en in de topsport werkzaam is.

Informatie over belasting, belastbaarheid en herstel moet worden gegeven naar aanleiding van het functieonderzoek, gericht op het voorkomen van blessures en klachten. De adviezen moeten helder worden uitgelegd, goed onderbouwd zijn en aansluiten op de hulpvraag van de cliënt of een groep belangstellenden. Bij het begeleiden van cliënten is het belangrijk om de cliënt te enthousiasmeren, te motiveren en te controleren of de adviezen ook daadwerkelijk worden opgevolgd. Alleen op die manier kunnen gedragsveranderingen worden bereikt.

FysioFit
Specialist in resultaat

LEEFSTIJL CHALLENGE

Wat is jouw leefstijl Challenge?

- Meer bewegen
- 5 kilo afvallen
- Meer fruit eten
- Gemakkelijker de trappen op
- Een keer extra sporten per week
- Beter uithoudingsvermogen
- Meer waterrijke voeding eten
- Meer water drinken
- Zwembandje mag minder
- Meer bewegen tussendoor
- Een sterkere rug
- Een keer meer spiertraining per week
- Iedere deelnemer kiest zijn/haar eigen Leefstijl Challenge!

Kies je eigen Leefstijl Challenge samen met je coach, mail "Leefstijl Challenge introductie" naar: jeanny@fysiofit.eu voor een afspraak.

▲ W4. Stelt een stappen- en behandelplan op

Naar aanleiding van de ingewonnen informatie wordt de keuze van de sportmasseur om te masseren, te tapen of te oefenen met de cliënt besproken. Samen



▲ W5. Voert massage uit

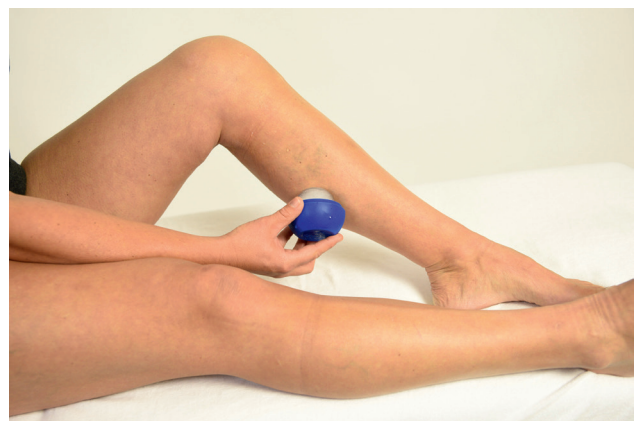
wordt een plan van aanpak opgesteld, waarin wordt vastgelegd welke behandelingen nodig zijn om de behandeldoelen te bereiken. De cliënt moet daarmee akkoord gaan. Ook moet overeenstemming worden verkregen over de voorwaarden en de behandelfrequentie. In het verloop van de behandelingen moeten het verloop, de reacties en het resultaat worden vastgelegd.

Massages moeten worden afgestemd op de bevindingen van het onderzoek. Meestal gaat dit over herstelbevorderende massages ná inspanning en overbelasting en om stimulerende massages, die vóór een activiteit worden gegeven. Om het bewegingsapparaat voor te bereiden op activiteiten helpt training en een goede warming-up beter dan een preactiviteitsmassage. Activerende massagehandgrepen worden vooral plaatselijk gegeven om de doorbloeding en de stofwisseling in de verschillende weefsels te bevorderen. Een goede sportmasseur kan zijn handgrepen zo doseren, dat slecht doorbloede weefsels stimulerend worden behandeld en spieren, die overbelast en pijnlijk zijn, ontspannen. Tijdens een massage moet goed contact worden gehouden over de bevindingen van de cliënt. Ga integer om met eventuele emoties en neem passende maatregelen bij bijzondere reacties van de cliënt.



▲ W6. Tapet en bandageert

Om bij grotere inspanningen te voorkomen dat weefsels te veel worden belast, moet de sportmasseur een functionele bandage kunnen aanleggen. Bij de keuze van de juiste middelen en technieken kan door een technisch goed aangelegde bandage de spierfunctie worden ondersteund en bij gewrichten kunnen de eindbewegingen worden beperkt of geremd. De cliënt moet goede uitleg krijgen over het juiste gebruik en over de voor- en nadelen.



▲ W7. Handelt bij en na blessures

Als sportmasseur word je niet opgeleid om blessures te behandelen. Wel verricht je eerste hulp. Ook zijn er veel chronische klachten, waarvan de diagnose bekend is, die ook door de sportmasseur goed kunnen worden behandeld en begeleid. Vraag je wel altijd af of je cliënt van jou de beste hulp krijgt. Overleg dat goed met elkaar en probeer informatie in te winnen over aanvullende behandelmogelijkheden. Als sportmasseur liggen je competenties op het gebied van primaire, secundaire en tertiaire preventie. Als sportzorgmasseur help je mee blessures te behandelen in samenwerking met de sportzorgketen.



▲ W8. Registreert en legt gegevens vast

Alle relevante bevindingen uit het functieonderzoek, de gevolgde aanpak en de behandelresultaten moeten worden vastgelegd. De gegevens worden volgens de richtlijnen van het methodisch handelen beknopt en duidelijk in het cliëntendossier worden vermeld. Alleen op die manier kan het hele proces van het begin tot het einde inzichtelijk worden gemaakt, zowel voor de cliënt, voor jezelf als voor derden. Voor de wet op de privacy dien je discreet om te gaan met gevoelige en vertrouwelijke informatie.



▲ W9. Evalueert werkwijze en resultaat

Gedurende het hele behandelproces kunnen alle onderdelen van de werkwijze worden geëvalueerd. Na elke behandeling moet samen met de cliënt worden nagegaan of de aanpak effectief is geweest. Zo nodig kan het stappenplan in overleg met de cliënt worden bijgesteld of worden veranderd met het doel om te komen tot betere resultaten. Bij goed vastgelegde gegevens kunnen begin- en eindsituatie worden vergeleken. Ook kan gekeken worden of de gestelde behandeldoelen zijn gehaald.



▲ W10. Past EHBO en/of reanimatie toe

Voor het examen sportmasseur moet je in het bezit zijn van een geldig reanimatiebewijs. Ook het hebben van een EHBO-diploma is gewenst. Met het hebben van dit diploma ben je op de hoogte van het geven van effectieve hulp aan betrokkenen bij een ongeval, waarbij een letsel of een blessure is opgelopen. Mocht je niet in het bezit zijn van een EHBO-diploma, dan krijg je gedurende de opleiding voldoende informatie en training om eerste hulp te kunnen verlenen. Bij het praktijkexamen wordt beoordeeld of je bij de meest voorkomende blessures gedurende sportsituaties effectieve eerste hulp kunt toepassen.

A photograph of an older man with grey hair, wearing a bright green t-shirt and brown work pants, climbing a rope on a wooden structure. He is looking upwards with a focused expression. In the background, other people are visible on a dark surface, possibly a roof or a large outdoor structure. The image is partially overlaid with a semi-transparent white box containing the table of contents.

Deel 1 Werkprocessen

Werkproces 1	
Voert beroepsspecifiek onderzoek uit	21
Werkproces 2	
Werkt samen in de sportzorgketen	69
Werkproces 3	
Geeft voorlichting en advies	81
Werkproces 4	
Stelt een stappen- en behandelplan op	117
Werkproces 5	
Voert sportmassage uit	127
Werkproces 6	
Tapet en bandageert	223
Werkproces 7	
Handelt bij en na blessures	245
Werkproces 8	
Registreert en legt gegevens vast	277
Werkproces 9	
Evalueert werkwijze en resultaat	285
Werkproces 10	
Past EHBO en/of reanimatie toe	289



Werkproces 1

**Voert beroepsspecifiek
onderzoek uit**

Bewegingsvlakken en de bijbehorende coördinatieassen

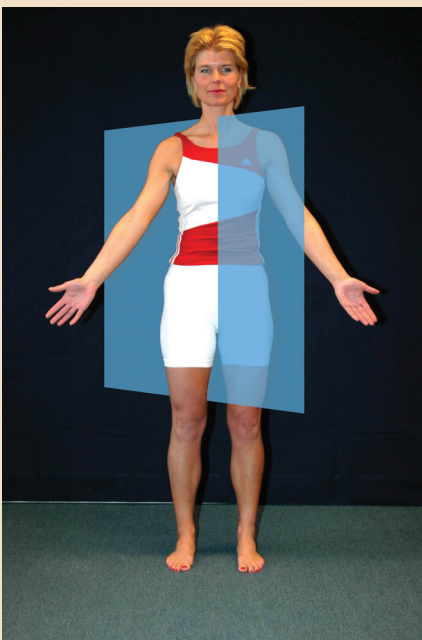
Coördinatieassen

Een as is een denkbeeldige lijn, waaromheen een beweging plaatsvindt. De bewegingen worden benoemd vanuit het gewricht zelf. De stand van het gewricht in de ruimte is hierbij niet van belang.

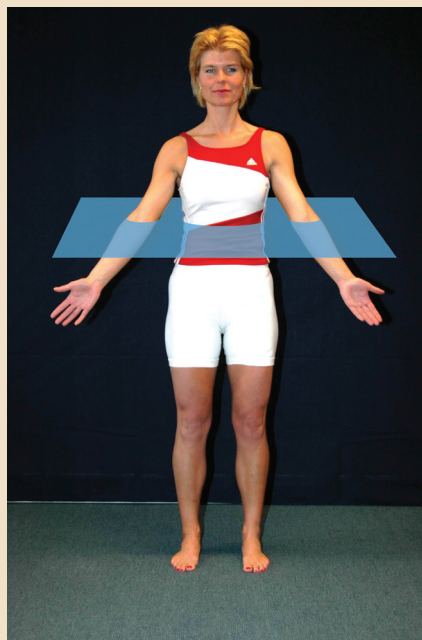
De drie (coördinatie)assen zijn:

- sagittale as, de as die van voor naar achter door een gewricht loopt (*sagitta* betekent pijl);
- transversale as, de as die van links naar rechts door een gewricht loopt;
- longitudinale as, de as die in de lengte door een lichaamsdeel loopt.

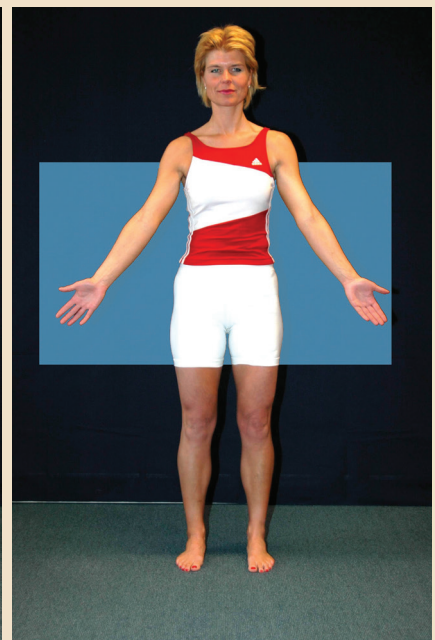
De diverse gewrichten kunnen bewegen om één, om twee of om drie verschillende assen, in de bijbehorende vlakken.



▲ Sagittale vlak (mediale vlak).



▲ Transversale vlak.



▲ Frontale vlak.

Bewegingsvlakken

Om gecombineerde bewegingen te kunnen analyseren, wordt gebruikgemaakt van de bewegingsvlakken waarin die bewegingen worden uitgevoerd.

De drie bewegingsvlakken zijn:

- het sagittale vlak (deelt het lichaam in een linker- en een rechterdeel);
 - het frontale vlak (deelt het lichaam in een voorste deel en een achterste deel);
 - het transversale vlak (deelt het lichaam/lichaamsdeel in een bovenliggend en onderliggend deel).
- Voor- en achterwaartse bewegingen vinden plaats in het frontale vlak, om een transversale as. Let op: bij het benoemen van de buig- en strekbewegingen van de romp wordt de as ook wel de frontale as genoemd.
 - Bewegingen van het lichaam in zijwaartse richting en bewegingen van lichaamsdelen van het lichaam af en naar het lichaam toe vinden plaats in het frontale vlak om een sagittale as.
 - Draaibewegingen vinden plaats in een transversaal vlak om een longitudinale as.

Bewegingsbepalende uitdrukkingen

1. Bewegingen in het sagittale vlak
2. Bewegingen in het frontale vlak
3. Bewegingen in het transversale vlak

1. *Vaktermen* die worden gebruikt om bewegingen aan te geven die plaatsvinden om een *transversale as in een sagittaal vlak* zijn bewegingen naar voren en naar achteren, het buigen en strekken in de diverse gewrichten:

- *Flexie*: buigen van de onderarm, buigen van de vingers, buigen van de tenen.



▲ 1. Anteflexie van de rechterarm en het linkerbeen.

- *Anteflexie/anteversie*: naar voren brengen van de arm of het been, buigen van het hoofd (foto 1).



▲ 2. Retroflexie van het been.

- *Retroflexie*: naar achteren bewegen van arm, been of hoofd (foto 2).

- *Plantairflexie in het enkelgewricht*: naar beneden bewegen van de voet.



▲ 3. Palmairflexie in het polsgewricht.

- *Palmairflexie in het polsgewricht*: buigen van de hand (foto 3).



▲ 4. Dorsaalflexie in het polsgewricht.

- *Dorsaalflexie*: strekken van de hand, optrekken van de voet, achterover brengen van de romp (foto 4).

- *Dorsaalflexie*: naar achteren bewegen van de rug, strekken van de rug.



▲ 5. Ventraalflexie van de romp.

- *Ventraalflexie*: naar voren buigen van de romp (foto 5).



▲ 6. Extensie van de armen.

- *Extensie*: strekken van de armen, strekken van de rug, achterover brengen van het hoofd (foto 6).



▲ 7. Hyperextensie van de cervicale wervelkolom.

- *Hyperextensie*: het overstrekken van de arm, het been, de nek (foto 7).
- *Bekken kantelen*: het naar voren en naar achteren kantelen van het bekken.

2. *Vaktermen* die worden gebruikt om bewegingen aan te geven die plaatsvinden in het *frontale vlak* zijn de zijwaartse bewegingen. Het zijn bewegingen om een *sagittale as*:



▲ 8. Adductie van de linkerarm.

- *Adductie*: bewegen van de arm of het been naar het lichaam toe (foto 8).



▲ 9. Abductie van de armen.

- *Abductie*: beweging van de arm of het been van het lichaam af (foto 9).



▲ 10. Lateroflexie van het hoofd.

- *Lateroflexie*: het buigen van de cervicale wervelkolom (hoofd) in zijwaartse richting (foto 10).



▲ 11. Abductie van de vingers.

- *Abductie*: spreiden van de vingers (duim en de pink van de middelvinger af, foto 11).
- *Adductie*: sluiten van de vingers (duim en vingers naar middelvinger toe).



▲ 12. Ulnairabductie in het polsgewricht.

- *Ulnairabductie*: zijwaarts bewegen van de hand in het polsgewricht (naar de kant van de ulna, foto 12).



▲ 13. Radiaalabductie in het polsgewricht.

- *Radiaalabductie*: zijwaarts bewegen van de hand in de richting van de radius (foto 13).



▲ 14. Lateroflexie van de romp.

- *Lateroflexie*: zijwaarts buigen van de romp (foto 14).



▲ 15. Laterorotatie van de scapula.

- *Laterorotatie en mediorotatie*: zijwaarts bewegen van het schouderblad. Bij het abduceren van de arm schuift het schouderblad naar lateraal. Bij adductie van de arm draait de onderpunt van de scapula naar binnen. Bij deze bewegingen vindt ook een geringe rotatie plaats, vanwege de kromming van de ribben (foto 15).



▲ 16. Retractie van de schoudergordel.

- *Protractie en retractie*: het naar lateraal en terug naar mediaal bewegen van de schouderbladen. Protractie vindt plaats bij adductie en anteflexie van de armen. Retractie bij exorotatie en retroflexie van de armen (foto 16).
- *Elevatie en detractie*: elevatie is het optrekken van de schouders, waarbij de scapulae over de *thorax* naar craniaal schuiven. Bij detractie verschuiven de scapulae naar caudaal.
- *Zijwaarts kantelen van het bekken*: bewegingen waarbij het bekken in het frontale vlak gekanteld wordt.

3. *Vaktermen* die worden gebruikt om bewegingen aan te geven die plaatsvinden om een *longitudinale as in een transversaal vlak* zijn draaibewegingen in de diverse gewrichten:



▲ 17. Endorotatie van de benen.

- *Endorotatie*: naar binnen draaien van de arm in het schoudergewricht. Naar binnen draaien van het been in het heupgewricht (foto 17).



▲ 18. Exorotatie van de armen.

- *Exorotatie*: naar buiten draaien van de arm in het schoudergewricht (foto 18). Naar buiten draaien van het been in het heupgewricht.
- *Proneren en supineren*: deze termen worden gebruikt bij het naar buiten en naar binnen draaien van de onderarmen in het ellebooggewricht. Het naar binnen en naar buiten draaien van de voet vindt plaats in het onderste spronggewricht.



▲ 19. Proneren van de onderarmen.

- *Pronatie van de onderarm*: het draaien van de onderarm in het ellebooggewricht naar buiten. Bij het proneren van de onderarmen wordt de handrug naar boven gedraaid (foto 19).

HANDBOEK SPORTMASSAGE

Het volledig herziene *Handboek Sportmassage* verenigt de jongste inzichten van het vakgebied van de sportmasseur met de huidige opleidingseisen.

In het eerste deel worden alle werkprocessen behandeld en wordt alle benodigde theorie daarover op het gebied van **anatomie** en **fysiologie** helder uitgelegd aan de hand van inzichtelijke tekst en medische illustraties.

In het tweede deel komt de **praktijk** uitgebreid aan bod. Van de intake en anamnese tot uitleg en de daadwerkelijke behandeling.

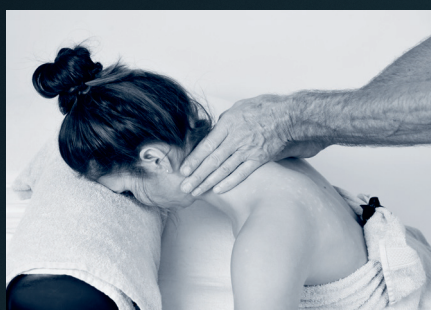
Nu er steeds meer een verschuiving plaatsvindt van 'behandelen' naar 'voorkomen' van blessures en aandoeningen mag er van een professional in de zorg verwacht worden dat zij of hij daar goed **voorlichting** over kan geven. Ook daar wordt in dit boek uiteraard aandacht aan besteed.

.....

In deze herziene editie vind je nu alles over de 10 werkprocessen van een sportmasseur:

- Beroepsspecifiek onderzoek uitvoeren
 - Samenwerken in de sportzorgketen
 - Voorlichting en advies geven
 - Een stappen- en behandelplan opstellen
 - Sportmassage uitvoeren
 - Taped en bandageren
 - Handelen bij en na een blessure
 - Registreren en gegevens vastleggen
 - Werkwijze en resultaat evalueren
 - EHBO en reanimatie
-

Met vijftig jaar ervaring als fysiotherapeut, sportmasseur en docent is **Willem Snellenberg** een autoriteit binnen zijn vakgebied. In zijn praktijk begeleidde hij vele amateursporters en topatleten. Daarnaast geeft hij cursussen en lessen sportmassage. Gedreven als hij is blijft hij zich inzetten voor vernieuwing van het vakgebied.



DE VRIESEBORCH

