

Deep Tissue Technieken



Inleiding

Veelal wordt tijdens de massage erg oppervlakkig gewerkt. Soms is een diepere werking echter noodzakelijk, voornamelijk bij de behandeling van sporters, mensen die dagdagelijks fysiek op de proef gesteld worden, mensen die te kampen met chronische spierklachten in de lage rug, benen, nek, ...

Frictiemassage, triggerpunten en diepte-effleurages zijn de voornaamste technieken. Naast het detecteren van de spanningszones (door functioneel onderzoek) en -punten wordt er eveneens aandacht besteed aan de indicaties en contra-indicaties van dergelijke behandeling.

Dieptemassageperiodes kan afgewisseld worden met zachte massagetechnieken op het weefsel wat rust te gunnen. De massage kan niet vergeleken worden met klassieke massage.



Diep tissuebehandelingen zijn soft tissue behandelingen. Daarmee wordt er bedoeld dat er gewerkt wordt op spieren, fascia (=bindweefsel) en zenuwstructuren. Onrechtstreeks beïnvloeden we de gewrichten en gewrichtstructuren.

Spieren die lang onder fysieke stress gestaan hebben of emotionele stress kunnen intrinsiek verharderen, spasmeren, verknobbelen. Zelf al wordt de oorzaak weggenomen, de gevolgen zullen daarvoor niet meteen eveneens opgelost raken. Integendeel zelf. De gevolgen gaan een eigen leven leiden die ook moeten eveneens aangepakt worden.

Hoe chronischer de spierspanning, hoe meer impact deze zullen krijgen op het algemeen functioneren van uw lichaam

De Deep Tissuetechnieken hebben raakvlakken met roptropraxie/roptrotherapie. Met dit verschil dat er manueel gewerkt wordt, zonder hulpstukken. Zo kan er nog beter gevoeld worden en bijgevolg adequater behandeld. Bij Deep Tissue wordt het zenuwstelsel tevens meegenomen in de therapie. Door te werken op deze twee fronten is het effect des te groter en intenser. De klachten worden op twee manieren aangepakt.

Inhoud

- Fysiologie en anatomie van de werking van diep tissue
- Effecten op de structuren en wat te verwachten.
- Indicaties en contra-indicaties
- Intergratie van de verschillende technieken met hun specifieke effecten.

