

MASSAGE

magazine voor wellness & Therapie

Massage en
Complementair Beurs
19/20 april a.s.

Rutger Koopmans:
'Geeft je werk jou geen energie?
Onderneem actie!'

Is er verband tussen
**fasciae en
meridianen?**

Marianne Kunsel:
'Ik ga mijn eigen pad
bewandelen'

april 2024



'Het is fantastisch dat je met je handen
zoveel verlichting kunt bieden'

Franka Bos werkt inmiddels zes als professioneel masseur.

Massages op maat bij

Massagetherapie Franka Bos

Tekst Saskia Petit
Fotografie Ward van Lingen

Franka Bos heeft een massagepraktijk aan huis in Tienhoven. Ze koos in eerste instantie voor de opleiding fysiotherapie, maar besloot na twee jaar dat ze zich liever wilde verdiepen in massages. *Inmiddels is ze zes jaar werkzaam als professioneel masseur. “Ik word heel blij van masseren!”*



Massagetherapie Franka Bos is gevestigd in Tienhoven.

Franka biedt verschillende soorten behandelingen aan, waaronder sportmassage, ontspanningsmassage, dry needling, zwangerschapsmassage, buikmassage en therapeutische hoofdpijnmassage. “Ik werk vooral klachtgericht. Ik hou ervan om de oorzaak van een klacht te achterhalen en daar een goede oplossing voor te bedenken. De massage die ik geef, pas ik aan op wat de cliënt nodig heeft. Ik bied dus geen standaard massages aan, maar altijd een massage op maat.”

Fysiotherapie

Het leek Franka mooi om als fysiotherapeut mensen met fysieke klachten te kunnen helpen. De opleiding beviel haar echter niet

helemaal. “Ik merkte dat ik heel enthousiast was over het masseren, maar daar ligt de focus van de opleiding fysiotherapie helemaal niet meer. Fysiotherapeuten masseren over het algemeen minder en geven vooral oefeningen mee voor thuis. Na twee jaar ben ik gestopt met deze opleiding. Ik ben toen geswitcht naar de hbo-opleiding Human Resource Management. Ik hou van het persoonlijke contact met mensen. Vervolgens ben ik als Learning & Development specialist gaan werken bij een bedrijf. Een leuke baan, maar toch bleef het masseren in mijn achterhoofd zitten. Ik masseerde in mijn vrije tijd regelmatig vrienden en familie. Het is fantastisch dat je met je handen zoveel verlichting kunt bieden. Dus besloot ik de opleiding NGS Sportmassage te

gaan volgen en ben ik me steeds verder gaan verdiepen in het masseren. Zes jaar geleden besloot ik aan de slag te gaan als professioneel masseur. Dat deed ik naast mijn baan. Ik kocht een massagebank en ging bij mensen thuis masseren. Superleuk vond ik dat, je bent bij iemand thuis en daardoor is er al snel een vertrouwde sfeer. Het is ook best persoonlijk, je krijgt een kijkje in hun leven. Vaak leidde het ertoe dat ik na verloop van tijd de hele familie masseerde. Op één locatie kon ik dan meerdere cliënten helpen. Zo heb ik een mooi klantenbestand kunnen opbouwen. Uiteindelijk heb ik mijn logeerkamer opgeofferd en ben ik mijn massagepraktijk aan huis gestart. Het telkens naar cliënten toe reizen werd me toch wat te veel en dit zorgde voor meer balans.”

Samenwerking

Franka verdiepte zich naast sportmassage in verschillende behandeltechnieken, waaronder de klassieke ontspanningsmassage, dry needling en de therapeutische hoofdpijnmassage. “Ik heb meerdere opleidingen gevolgd omdat ik wil staan voor kwaliteit en persoonlijke aandacht. Je moet als masseur een klacht op meerdere manieren kunnen aanpakken. De ene cliënt staat open voor dry needling, de ander juist niet. Dat is heel persoonlijk. Het geeft veel voldoening als je mensen kunt helpen met je massages. Wanneer mensen met een klacht bij mij komen, voer ik altijd eerst een uitgebreid intakegesprek met ze. Wat voor klachten hebben ze? Wanneer is dat begonnen? Hoelang hebben ze er al last van? Wanneer hebben ze er last van? Wat voelen ze? Wat voor werk doen ze? Doen ze aan sport? Al dit soort vragen zijn nodig om je een beeld te kunnen vormen van wat er aan de hand is. Sommige mensen hebben last van uitstralende pijn, anderen zijn beperkt in hun bewegingen. Het onderzoeken waar dat vandaan kan komen, vind ik heel interessant. Er is wel een grens. Bij bepaalde klachten verwijst ik cliënten

door naar een van de fysiotherapeuten waar ik mee samenwerk. Andersom sturen zij ook cliënten naar mij door, heel fijn is dat. Juist de combinatie massage en fysiotherapie werkt heel goed. Ik vind dat deze beroepsgroepen veel meer met elkaar zouden moeten samenwerken."

Franka werkt nu twee dagen in de week in haar massagepraktijk.

Dit combineert ze met haar baan als Learning & Development specialist.

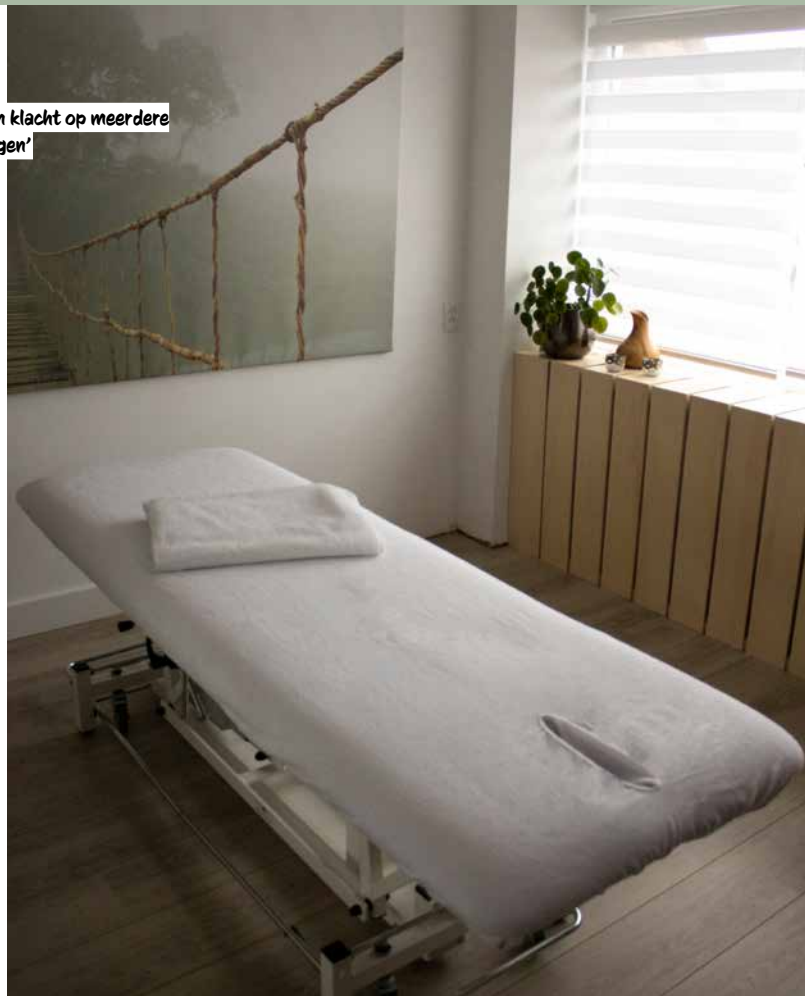
"Op termijn zou ik wel full time in mijn praktijk willen masseren, maar dat is nu nog niet aan de orde. Mijn andere baan vind ik ook heel leuk om te doen, maar masseren is wel echt mijn passie. Daar word ik heel blij van."

Hoofdpijn

Stress is een belangrijke oorzaak van veel klachten, vaak in combinatie met een verkeerde werkhouding.

Franka: "Veel mensen in mijn praktijk hebben last van vastzittende nek- en/of schouderspieren of lage rugpijn, al dan niet veroorzaakt vanuit spanning in de bil. Een hoge werkdruk en gespannen spieren in de nek en schouders kunnen leiden tot hoofdpijklachten. Dat kom ik regelmatig tegen in mijn praktijk. Ook zie ik vaak spanning bij de kaken, wat eveneens hoofdpijn kan veroorzaken. Je moet eerst goed onderzoeken waar de hoofdpijn vandaan komt. Ik breng in kaart wat voor persoon ik voor me heb en waar hij precies last van heeft. De ene hoofdpijn is de andere niet. Sommige mensen hebben last

'Je moet als masseur een klacht op meerdere manieren kunnen aanpakken'



'Bij bepaalde klachten verwijst ik cliënten door naar de fysiotherapeuten'



van terugkerende hoofdpijn op een bepaalde plek, andere mensen voelen een strakke band om hun hoofd. Migraine is weer een andere variant. De therapeutische hoofdpijnmassage kan veel verlichting bieden. Met bepaalde massagetechnieken kan ik onderliggende spanning en druk verminderen. De behandeling kan de intensiteit en de frequentie van de klachten sterk verminderen. Uiteraard bied ik ook hier altijd maatwerk." Er kan bij hoofdpijklachten ook sprake zijn van actieve triggerpoints, legt Franka verder uit. "Dan is dry needling een effectieve methode om klachten te verminderen. Soms combineer ik dry needling met een massage."

Focus verleggen

Soms kan het helpen om iemands focus op hoofdpijn te verleggen naar andere delen van lichaam, waardoor de beleving van de hoofdpijn kan verminderen. "Mensen lopen vaak jarenlang rond met klachten en zijn daar heel erg mee bezig. Dit kan de

ervaring van de pijn versterken. Met bepaalde oefeningen kun je die focus laten afnemen. Ik geef mijn cliënten na afloop ontspanningsoefeningen en houdingsadviezen mee. In mijn praktijkruimte staat een spiegel waarin cliënten kunnen zien hoe hun houding is en hoe ze dit indien nodig kunnen corrigeren. Voor mijzelf is het ook handig dat ik tijdens het masseren op mijn eigen werkhouding kan letten!" ❁

