

Cupping

Hulpmiddel bij gespannen spieren en stress

Een masseur heeft regelmatig te maken met cliënten die klachten hebben ten gevolge van stress. Denk aan gespannen en pijnlijke spieren van schouders, nek en rug. Ook kunnen cliënten last hebben van pijnklachten als gevolg van stagnatie of obstructie in een lichaamsgebied. Cupping is een Chinese massagetechniek die steeds meer in de belangstelling staat en vaker wordt toegepast door masseurs. Maak kennis met de methode van cupping en de daarbij gebruikte hulpmiddelen.

PRAKTISCHE ADVIEZEN EN TIPS

- *Cups zijn een fantastisch hulpmiddel in de praktijk van de masseur. Het is daarbij van belang om goed geschoold te zijn in de methode van cupping en de werking ervan. Verdiep je daarom in de verschillende scholingscentra voor cupping en maak een keuze die past bij jouw visie en praktijk. De vaardigheid verkrijgt je door het veel te doen.*
- *Verdiep je in de verschillende soorten cups en methoden afgestemd op jouw cliënten met hun specifieke klachten. Onderzoek de verschillende materialen en maak een bewuste keuze. Zorg daarbij voor verschillende soorten cups waarmee je kunt variëren. Volg goed de gebruiksaanwijzing die bij de cups is geleverd en de wijze waarop de cups gereinigd moeten worden.*
- *Voor de bewegende cuppingmethode wordt het lichaam ingesmeerd met een massageolie van goede kwaliteit. Begin altijd eerst rustig met bewegende cups en een licht vacuüm.*
- *Tijdens het cuppen is het van belang om goed te communiceren met de cliënt en te kijken naar huidreacties. Let goed op pijnklachten tijdens het cuppen, en pas de intensiteit en het vacuüm aan.*
- *Laat je cliënt weten dat er reacties kunnen optreden in de vorm van vermoeidheid en rode of paarse plekken ten gevolge van stagnatie in een bepaald gebied. Deze plekken verdwijnen na drie tot zes dagen. Na het cuppen is het van belang om de cliënt veel water te laten drinken voor de afvoer van afvalstoffen. Adviseer de cliënt na het cuppen geen sauna te gebruiken en niet direct te gaan douchen in verband met kouvatten (de poriën openen zich). Evalueer bij een vervolgspraak hoe de cliënt zich heeft gevoeld. Geef aan dat de cliënt je altijd mag bellen of mailen bij vragen of reacties na het cuppen. Noteer de reacties en je werkwijze op de cliëntenkaart.*
- *Tot slot: reinig de cups altijd na gebruik.*

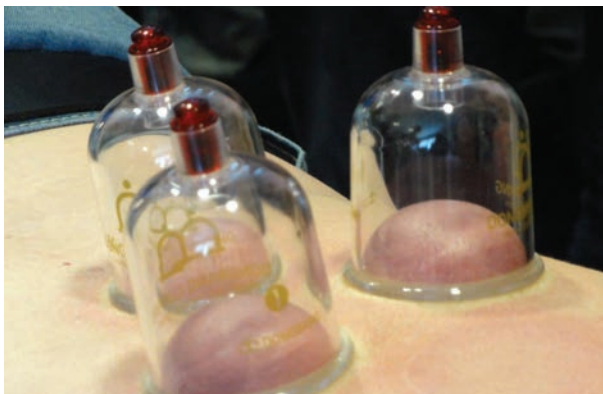
Cupping wordt al eeuwen toegepast binnen de Oosterse geneeskunde. Het kan als zelfstandige techniek worden toegepast of als ondersteuning bij een lichaamsmassage. De cup zuigt zich vast op de huid doordat een partieel vacuüm wordt gecreëerd. Dat vacuüm kan op verschillende manieren worden bewerkstelligd, afhankelijk van de soort cup. Door het vacuüm wordt de huid omhoog getrokken, waardoor het onderliggende bindweefsel en spiersysteem worden gestimuleerd. Het belangrijkste effect van cupping is de algemene verbetering van de circulatie van energie en bloed, waardoor het zelfgenezend vermogen van het lichaam wordt geactiveerd.

SOORTEN CUPS

Binnen de traditionele Oosterse geneeskunde wordt gebruik gemaakt van cups van bamboe, keramiek en glas. Glazen cups worden tegenwoordig het meest toegepast. Er zijn verschillende glazen cups te gebruiken, waaronder cups met een pompsysteem. Het voordeel hiervan is dat de sterkte van het vacuüm door de masseur zelf kan worden geregeld. Voorbeeld daarvan zijn de handpomp cups. Deze bevatten een ballontje bovenop de cup voor het vacuüm zuigen. Er bestaan ook cups van glas (of hard plastic) met een elektrische pomp waarbij alle cups gelijk kunnen worden ingesteld. Daarnaast ziet men ook wel vuurcupping. Hierbij wordt met behulp van vuur een vacuüm verkregen. De vlam wordt in de glazen cup geplaatst om de aanwezige zuurstof te verwijderen. Hierdoor ontstaat het gewenste vacuüm in de cup. Deze methode heeft als meerwaarde dat de warmte tevens een therapeutische werking heeft. Dit kan gewenst zijn als men kou wil verdrijven bij verkoudheid en/of bij kou op de spieren. Handigheid met deze methode is vereist om veilig te kunnen werken. Tegenwoordig gebruiken masseurs steeds meer siliconen cups, doordat deze eenvoudig zijn in gebruik. Door de siliconen cup in het midden in te knijpen en vervolgens op de huid te plaatsen, ontstaat in de cup



1. Cupping van het onderbeen met de siliconen cup.



2. Cupping van de rug met glazen cups.



3. Handpomp cupping waarbij een duidelijke verkleuring op de rug zichtbaar is door de stagnatie. Deze verkleuring verdwijnt binnen drie tot vijf dagen.



4. Cupping waarbij een duidelijke verkleuring optreedt door de stagnatie in het behandelde gebied. Verwijder de stagnatie en de pijn verdwijnt.

een vacuüm wanneer deze langzaam wordt losgelaten. De cups hebben verschillende maten, waarbij de in te zetten maat afhangt van het te behandelen lichaamsdeel. Gezichtscups zijn bijvoorbeeld heel klein en zacht en worden gebruikt in de anti-aging gezichtscuppingmassage.

METHODEN

Stilstaande cupping betekent dat een of meerdere cups op een bepaalde locatie wordt of worden geplaatst en daar enkele minuten blijven rusten. We spreken van bewegende cupping wanneer een of twee cups op de huid worden geplaatst en over de huid worden bewogen. De huid is van tevoren ingesmeerd met een massageolie, zodat de cups over de huid glijden. Er zijn verschillende manieren om bewegende cupping in te zetten. De methode waar de masseur voor kiest is afhankelijk van de klacht van de cliënt. Bewegende cupping is met name geschikt voor grote gebieden met een spierlaag, zoals de schouders, de rug, de benen en de armen.

INDICATIES

Als masseur is het van belang om de bloed- en energiedoorstroming te verbeteren. Indicaties die daarmee verband houden zijn:

- Ontspanning en versoepeling van gespannen spieren.
- Activering van gebieden waar het bloed gestagneerd is.
- Ondersteuning van gebieden waar sprake is van chronische stagnatie zoals: spijsverteringsklachten, pijn, bewegingsbeperking en gewrichtsklachten.
- Hoofdpijn, schouder-, nek- en rugpijnen.
- Cellulite (cupping van de bovenbenen).
- Obstipatie (cupping van de buik).
- Littekenweefsel.
- Winterhanden en -voeten.
- Detoxing (cupping verwijdert veel afvalstoffen uit het lichaam).

CONTRA-INDICATIE

Het is niet aan te raden cupping toe te passen:

- Op de buik of rug van zwangere vrouwen.
- Bij open of ontstoken wonden, ontstoken organen en aderen.
- Als er sprake is van een hernia of verschoven wervels.
- Bij spataderen, moedervlekken, littekens na kanker en maligne tumoren.
- Bij mensen met cardiovasculaire problemen (omdat cupping de bloeddorstroming verandert).
- In geval van hevige vermoeidheid. Cupping vergt namelijk energie van het lichaam om te herstellen.

Wees voorzichtig met het inzetten van cupping in geval van hoge bloeddruk.

EIGEN ERVARING

In mijn praktijk als acupuncturist maak ik dagelijks gebruik van cuppingmassagetechnieken. Bij mijn acupunctuuropleiding was cupping een onderdeel van het lespakket. Vervolgens ben ik er zelf mee aan de slag gegaan om mijn vaardigheid te vergroten. In de cosmetische acupunctuur en in anti-agingbehandelingen is gezichtscupping in combinatie met een jadeesteengezichtsmassage heel gebruikelijk. Zo zijn er verschillende workshops ontwikkeld op het gebied van gezichtsdiagnose en gezichtsbehandeling waar veel belangstelling voor is. Het afgelopen jaar heb ik enkele bijscholing gevolgd op het gebied van cupping om mijn deskundigheid te vergroten en op de hoogte te raken van nieuwe technieken en materialen. De resultaten zijn schitterend en ik zie dat veel mensen er baat bij hebben. Vaardigheid verkrijgt je door veelvuldig te werken met de cups en met je cliënten te evalueren wat het effect ervan is.

Literatuur:

Trainingshandleiding Rochelle Beauty, www.bella.bachi.nl, Nascholing SIVAS-acupunctuur Dianne Sommers, Sanopharm Barneveld.