

PRAKTIJK

Lida van Velzen

Hanenweg 2, Schuddebeurs.

Praktijk van Lida van Velzen,  
specialist op het gebied van massage en therapie.



[www.lidavanvelzensportmassage.nl](http://www.lidavanvelzensportmassage.nl)



## **Sportmassage**

### **Niet alleen voor professionals.**

Dat sportmensen hun lichaam tot in de puntjes verzorgen is niets nieuws. Maar dat doen ze natuurlijk niet zomaar. Sportmassage is daarom aan te bevelen voor iedereen die met regelmaat het nodige van z'n lichaam vraagt. Dat kan zijn in de vorm van sport maar ook bijvoorbeeld bij werkzaamheden waarin veel wordt gelopen of gestaan. Sport en zwaar lichamelijk werk blijven zo blessurevrij bezigheden.

## **Shiatsu**

### **Westerse druk verlicht met Chinese massage**

Veel massagetechnieken vinden hun oorsprong in het Oosten. Shiatsu is een van de meest traditionele vormen, gebaseerd op eeuwenoude Chinese geneeskunde. Het is een Oosterse massage die bij uitstek geschikt is om westerse klachten mee te lijf te gaan. Shiatsu, wat staat voor druk met de vinger, werkt ontspannend en preventief en kan verlichting geven bij onder meer RSI, nek- rug- en schouderklachten en diverse vormen van stress-, spijsverterings- en ademhalingsproblemen. Door middel van druk en strekkingen bevordert en herstelt het de energiecirculatie. Een behandeling kan een uur of een halfuur duren en kan zowel het hele lichaam bestrijken, als delen daarvan.

## **Triggerpointtherapie**

### **Punt voor punt, bestrijdt de pijn**

Triggerpoints zijn kleine knopen die in een spier ontstaan als deze overbelast is of gewond is geraakt. Triggerpoints veroorzaken hoofdpijn, pijn in de nek en kaak, pijn in de onderrug, tennisarm en carpaaltunnel syndroom. De triggerpoints of pijnknopen zijn eenvoudig te lokaliseren en uit te schakelen met de juiste therapie. Verlichting van pijn komt al in weinig tijd tot stand en de meeste klachten kunnen na enkele behandelingen voorgoed verdwijnen.

## **Manuele Lymfedrainage**

Manuele lymfedrainage is een rustige en zachte massagetechniek, speciaal bedoeld voor het bestrijden van lymfeoedeem. Deze zachte vorm van massage op de droge huid, wordt met speciale handgrepen in een vaststaande volgorde uitgevoerd als de lymfecirculatie verstoord is en bevordert dient te worden. Dit kan bijvoorbeeld na een wedstrijd of training, bij blessures, maar ook bij overmatige vermoeidheid en stress. Denk ook eens aan een vrouw bij wie een borst is geamputeerd. Meestal worden dan in de



oksel de lymfeklieren verwijderd. Resultaat is dan dat er lymfoedeem in de arm komt te zitten.

### **Bindweefselmassage**

Wat is nu eigenlijk bindweefselmassage. Bindweefselmassage is een reflexzonebehandeling, die er van uitgaat, dat bepaalde handelingen in het bindweefsel, via zenuwen en hormonen, invloed uitoefenen op de dieper gelegen weefsels. Storingen in deze dieper gelegen weefsels kunnen zich aan de oppervlakte uiten. Bindweefselzones zijn afwijkingen in het weefsel, ontstaan door bijvoorbeeld ziekten of overbelasting. Bindweefselmassage kan goed gecombineerd worden met sportmassage omdat het niet alleen een plaatselijk effect geeft maar de bij dit segment behorende spieren en organen positief zal beïnvloeden.

De technieken hebben een positief effect op een verslachte of slecht doorbloede huid. Ook cellulite en littekenweefsel kan door deze massagetechniek sterk verbeteren.

### **Voetreflexzonetherapie**

#### **Helpt herstellen bij veel herkenbare klachten**

Veel herkenbare klachten als rug-, schouder- en nekklachten, stress en chronische vermoeidheid, hoofdpijn en migraine, depressies, slaapstoornissen kunnen succesvol behandeld worden met behulp van voetreflexzonetherapie. Het is een therapie die gebruik maakt van de kennis, dat bepaalde punten op de voet corresponderen met organen, zenuwbanen en spieren in het lichaam. Deze punten worden 'reflexzones' genoemd. Door massage en druk uit te oefenen op deze reflexzones wordt een reactie bewerkstelligd in dat deel van het lichaam dat correspondeert met de reflexzone. In eerste instantie kunnen de klachten tijdelijk verergeren, als reactie op de massage. Het zelfgenezingsproces in het lichaam wordt geactiveerd en gebruikt extra energie om met behulp van de behandelde zones de klachten te bestrijden.

### **Stoelmassage**

#### **In 20 minuten als herboren.**

Stoelmassage is een even effectieve als snelle methode om stress en spanningen kwijt te raken. Gezeten op een speciale stoel krijgt u een drukpuntmassage op alle stressgevoelige plaatsen.

De massage gebeurt door uw kleding heen en zonder dat er olie wordt gebruikt. Daardoor kan stoelmassage altijd en overal worden toegepast.





AANGESLOTEN BIJ HET NEDERLANDS  
GENOOTSCHAP VOOR SPORTMASSAGE



### Lida van Velzen Gediplomeerd masseur.

De massages worden uitgevoerd op afspraak door *Lida van Velzen*. Zij heeft opleiding genoten in diverse massagetechnieken zoals stoelmassage, ontspanningsmassage en sportmassage.

Samen met u bekijkt ze wat voor u de beste massage is. Want waar het vooral om gaat is dat u zich na afloop weer helemaal op-en-top voelt. En dat kan nu eenmaal het beste met een gerichte persoonlijke behandeling.

**Bel voor een afspraak  
of informatie met  
Lida van Velzen**  
**06 - 29 404 664**

Uw hoofd, nek, schouders, rug heupen armen handen en vingers worden in 20 minuten weer helemaal 'los' gemaakt. De effecten zijn daarna direct merkbaar.

U voelt zich energiever en meer ontspannen, waardoor u de taken van de dag weer beter aankunt.

### Ontspanningsmassage Soepele spieren voorkomen blessures.

Een uitgebreidere behandeling dan de Stoelmassage is de ontspanningsmassage. Deze behandeling is ideaal wanneer u met regelmaat last hebt van pijnlijke, stijve spieren.

Bijvoorbeeld na het sporten of na andere inspannende lichamelijke bezigheden. Maar ook zonder pijn is deze behandeling van een half uur een aanrader. Want een regelmatige ontspanningsmassage helpt u ook om blessures te voorkomen. En dat is toch altijd beter dan genezen.

### Reiki

Reiki is een eeuwenoude behandelmethodede die de laatste jaren steeds meer wordt toegepast. Letterlijk betekent het woord Reiki "Universele Energie".

De Energie stroomt door de handen van de behandelaar die haar/zijn handen plaatst op, of boven de te behandelen persoon. De doorgegeven energie wordt als aangename warmte waargenomen. Wordt ook wel ervaren alsof jezelf meer energie krijgt na een behandeling. Pijnklachten kunnen verminderen na een aantal behandelingen.

### Massagetarieven Je lekker voelen hoeft niet duur te zijn.

Een goed gevoel is onbetaalbaar. Toch hoeft een (preventieve) massage zeker geen grote financiële belasting te vormen.

### Meer weten?

#### Bel even.

Deze folder geeft slechts zeer beknopt weer wat een goede massage voor u kan betekenen. Met massage is het nu eenmaal zo dat je het beste letterlijk aan den lijve moet ondervinden. Een afspraak is dan het beste idee. U hoeft daarvoor alleen maar even te bellen.

# Doen!

Officieel sponsor van het team  
Schouwen - Duiveland Runners  
Roparun 2009



LIDA VAN VELZEN SPORTMASSAGE | [HANENWEG 2, SCHUDEBEURS](#) | 06 - 29404664

GRAFISCH ONTWERP: STUDIO JWSDESIGN SCHUDEBEURS | 06 - 19814502  
OFFICIEEL SPONSOR VAN HET TEAM SCHOUWEN-DUIVELAND RUNNERS ROPARUN 2009