

Tekst geschreven door Yvonne Bierings

Interview Massage- en Pedicuresalon Step by Step: 'Het opheffen van blokkades door diepe stimulatie van het bindweefsel'

In deze editie van Massage Zaken vertelden we je al over de anti cellulite massage cupping, die ook helpt bij allerlei andere klachten. Wij waren benieuwd naar hoe het in praktijk in z'n werk gaat en daarom planden we een interview met Cora Bierings, eigenaresse van Massage- en Pedicuresalon Step by Step. Zij neemt me mee in haar werkwijze en laat me zelf een cupping massage ervaren.

CORA, WELKE BEHANDELINGEN BIED JE AAN IN JE PRAKTIJK?

Ik ben met Pedicure begonnen en ben gaandeweg met massages in aanraking gekomen. Onder andere Sabaaydi, oftewel kruidenstempel massage met twaalf verschillende soorten kruiden met daarna een massage met warme olie.

Deep Tissue is ook een onderdeel van de Sabaaydi opleiding. Deep Tissue is een vorm van massage die zich richt op de diepere lagen van spieren en bindweefsels. De massage wordt uitgevoerd door diep te masseren met de vingertoppen, knokkels, handen, ellebogen en onderarmen. De technieken hebben een positief effect op een verslachte of slecht doorbloede huid en op cellulite, striae en littekenweefsel.

Daarnaast geef ik VoetreflexPlus. Dat is een Westerse Voetreflex behandeling met een 'Plus' vanuit de Oosterse voetreflex dat volgens de traditionele Chinese geneeskunde (Traditional Chinese Medicine – TCM) werkt. Via de gehele voet, van de bovenzijde tot voetzool, wordt de cliënt behandeld voor de klacht.

Ook Guasha behoort tot mijn specialisaties. Op de plaats waarop de olie is aangebracht begin ik dan met een Guasha schrapper te 'schraperen', waardoor er door het toepassen van de juiste schraaptechniek een betere doorstroming ontstaat van Qi (energie) en bloed. De huid kleurt roze als er een betere doorbloeding ontstaat. Op plaatsen waar blokkades (afvalstoffen) aanwezig zijn, verschijnen bloeditstoringen (sha) onder de huid, variërend van rood tot grijs/zwart. Aan de kleur van de sha kan ik zien of het een acute- of een chronische stagnering is. Hoe donkerder de vlek, hoe chronischer. Bij een normale conditie verdwijnen de rode delen volledig binnen 3 tot 7 dagen. Ik gebruik daarvoor verschillende soorten schrapers, uit mineraal gesteente, hoorn, kunsthars en metaal. Per cliënt stem ik het type schrapper af op de klachten.

Verder geef ik dus cupping therapie. Dit kan therapeutisch ingezet worden om spanning in de spieren en spierknopen te verminderen. Het is een behandeling van het bindweefsel (fascia). Bovenop, en op de spier, wordt het bindweefsel gestimuleerd door het vacuüm trekken van de cup. Hierdoor raakt het onderliggende (spier)gebied stevig doorbloed, waardoor afvalstoffen afgevoerd kunnen worden. Ikzelf focus me vooral op het therapeutische effect, maar daarnaast kan het ook ingezet worden als cellulite behandeling.

Door cupping raakt het
onderliggend (spier)
gebied stevig doorbloed,
waardoor afvalstoffen
afgevoerd kunnen worden.

Tevens bied ik ooracupunctuur aan. Deze oorreflexologie is een moderne en Westerse manier van reflexzonetherapie, die ontstaan is vanuit het idee dat het oor/de oorschelp de hele mens projecteert. Het werkt bij zowel psychische als somatische klachten en is bijzonder effectief gebleken bij het reduceren van acute en chronische pijnklachten aan het bewegingsapparaat. Het is gebaseerd op neurofysiologische principes.

Tot slot geef ik ook nog pedicure behandelingen. De behandeling van voeten krijgt steeds meer aandacht in de totale lichaamsverzorging, zo merk ik. Als je immers pijnlijke en vermoeide voeten hebt, dan ga je automatisch een andere houding aannemen die weer kan leiden tot rug-, knie-, heup- en neklachten.



JE HEBT VEEL SPECIALISATIES, COMBI-NEER JE OOK OOI TECHNIEKEN?

Ik ben een bezige bij en vind het heerlijk om steeds weer bij te leren over verschillende behandelingen, massagetechnieken en specialisaties. Waar mogelijk combineer ik zeker verschillende technieken. Zo start ik vaak met een massage aan de rug, schouder en nek met reflexzone (therapie) massages en dan combineer ik dit met cupping of Guasha of oornacupunctuur. Hierdoor kunnen triggerpoints eerder loskomen en wordt de doorbloeding beter gestimuleerd.

Overigens houd ik wel rekening met de klachten van de cliënt. Niet alle behandelingen kunnen in iedere situatie even goed gecombineerd worden, omdat er contra-indicaties kunnen ontstaan. Cupping is in ieder geval een techniek die vaak gecombineerd kan worden met tal van lichaamsmassages.

HOE BEN JE ERBIJ GEKOMEN OM JE EIGEN MASSAGE- EN PEDICURESALON OP TE ZETTEN?

Na de bevalling van mijn zoon heb ik wegens bekkeninstabiliteit 2 jaar lang in de lappenmand gezeten. Ik werkte toen in de Thuiszorg wijkverpleging in Eindhoven en ging van 32 uur per week naar een nulurencontract. Ik werkte vooral nog in de weekenden als mijn man thuis was om voor de kinderen te zorgen. Daarna heb ik ook nog bij Zuidzorg De Kempen gewerkt.

Na mijn tweede bevalling besloot ik hiermee compleet te stoppen, omdat ik meer focus op mijn zonen wilde leggen. Het was tijd voor iets anders: een opleiding tot pedicure. Het grote voordeel was dat ik thuis kon gaan werken en mijn eigen tijd kon gaan indelen terwijl de kinderen op school zaten. Daarnaast was ook dit iets in de zorg, iets dat me altijd al aantrok.

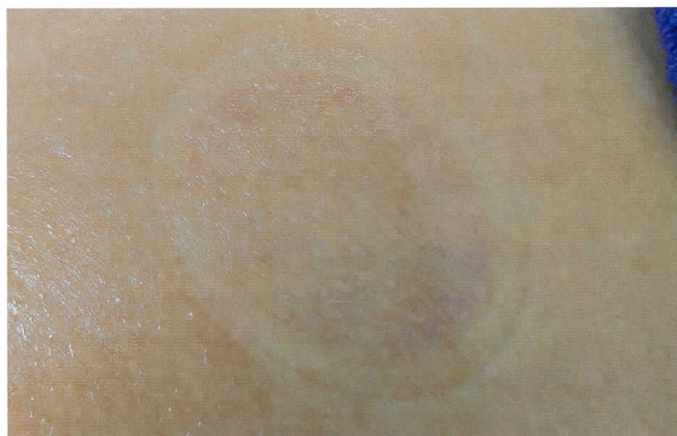
Gaandeweg heb ik me meer en meer verdiept in andere dingen zoals massages. Op 1 maart 2002 ben ik officieel mijn salon Step by Step begonnen, iets dat ik nu ruim 20 jaar later nog steeds met hetzelfde enthousiasme doe en hoop te kunnen blijven doen!

MET WELKE KLACHTEN OF VRAGEN KOMEN MENSEN VOORAL BIJ JOU TERECHT?

Mensen komen zowel met lichamelijke als psychische klachten naar mij. Vaak komt lichamelijke pijn ook voort uit triggerpoints uit het verleden, dus dit bespreek ik ook tijdens de intake. Dat kan voor de cliënt al een opluchting zijn, waardoor er letterlijk een last van de schouders afvalt. Het kan voor de cliënt ook een moment zijn om lekker te ontspannen. Zo ontvang ik ook veel mensen met CVS (Chronisch Vermoeidheid Syndroom). Daarnaast worden de volgende lichamelijke klachten vaak aangegeven:

- Nek-, schouder-, rug- en armlachten
- Migraine en hoofdpijn klachten
- Blessures en hielspoor
- Spijerkachten en spierknopen
- Overige triggerpoints en bindweefsel klachten
- Slaapproblemen en stemmingsklachten
- Fibromyalgie klachten (diverse klachten tegelijk)

Er komen nu ook veel mensen voor alleen de pedicure behandeling, bijvoorbeeld voor het verwijderen van eelt en likdoorns of het schoonmaken van de nagels en het behandelen van ingegroeide nagels.



Zowel jong en oud komen bij me langs. Zo is de jongste momenteel 14 jaar en de oudste 90 jaar. Met veel klachten kan ik mensen helpen, maar ik stuur ze ook zeker door naar een ander specialisme als ik denk dat dat nodig is, zowel op mentaal als lichamelijk gebied. Bijvoorbeeld als ik iets zie aan de huid of als de cliënt me iets vertelt dat zeker met een arts besproken moet worden.

Zowel cupping als Guasha kunnen ingezet worden bij hoofdpijn en andere lichamelijke klachten. Ze richten zich allebei op het opheffen van blokkades in het lichaam door middel van diepe stimulatie van het bindweefsel. Beide zijn gebaseerd op TCM (Traditional Chinese Medicine) en zijn daardoor ook goed te combineren en sluiten goed op elkaar aan.

Welke behandeling of combinatie van behandelingen het beste bij welke klacht past dat is per persoon afhankelijk. Daarom stuur ik de cliënt vooraf altijd een vragenlijst die ik tijdens de intake uitvoerig met hem of haar bespreek. Op basis daarvan, en op basis van de voorkeur van de cliënt, kan ik bepalen wat de beste behandeltechniek is. Ook eventueel medicijngebruik is daarnaast van toepassing op bepaalde behandelkeuzes.



HOE VAAK IS EEN HERHAALBEHANDELING VAN CUPPING OF GUASHA AAN TE RADEN?

Het resultaat van cupping en Guasha kan al na één of enkele behandelingen merkbaar zijn. Dat merk je dan in kleine dingen, zoals beter naar het toilet kunnen of beter slapen. Meestal komen cliënten voor een behandeltraject, wat ik ook zeker zou aanraden. Dat gaat vaak om 6 tot 8 behandelingen, waarbij je iedere week terugkomt om het zelfgenezend vermogen van het lichaam aan het werk te zetten.

Na zo'n traject plannen we vaak nog onderhoudsbehandelingen in, iedere 4 tot 6 weken of zelfs om de 3 à 4 maanden. Uiteindelijk hangt het wel af van de omvang van de klacht en hoe lang die al aanwezig was. Loopt een cliënt namelijk al lang ergens mee rond, dan kan een hogere frequentie wenselijk zijn.

ZOU JE IN DE TOEKOMST OOK NOG WILLEN UITBREIDEN MET ANDERE MASSAGETECHNIKEN?

Ik heb al heel wat cursussen gedaan en sta er altijd voor open om me te ontwikkelen in nieuwe dingen die op mijn pad komen. Zo ga ik in november bijvoorbeeld een vervolgcursus ooracupuntuur volgen. Ook Dry Needling en medical taping spreken me erg aan. Verder volg ik de juiste nascholingen op het gebied van pedicure en alternatieve geneeswijzen. Wie weet wat de toekomst nog meer brengt!

WELKE CURSUSSEN EN OPLEIDINGEN HEB JE GEDAAN?

Ik heb in 2001 de opleiding tot Pedicure behaald. Daarna de Diabetische Voet aantekeningen in 2002. Voor het pedicure werk ben ik aangesloten bij ProVoet en sta ik vermeld bij KRP, Kwaliteit Register voor Pedicures.

Daarna heb ik tal van lichaamsmassages geleerd en heb ik daarnaast 8 cursussen gevolgd voor Sabaaydi masseur (2010) én Sabaaydi wellness masseur (2013). Om me te specialiseren ben ik zelfs naar Thailand afgereisd om de Aroma Herbal Oil massage te leren.

Omdat de voeten me bleven fascineren ben ik tevens een hbo-opleiding bij Total Health begonnen tot VoetreflexPlus therapeut, die ik in 2013 afgerond heb. In 2014 kwam ik in aanraking met Guasha. Dit sluit op VoetreflexPlus aan, omdat dat ook op banen en reflexzones gebaseerd is. In 2014 heb ik mijn diploma voor Guasha therapeut in ontvangst genomen. In 2018 heb ik de opleidingen Medische Basiskennis (MKB) en Psychosociale Basiskennis (PSBK) gevolgd bij Total Health.

Ik moet me verplicht bijscholen voor Medische basiskennis, Vakgericht en Vakgericht vrije invulling. Samen met concullega's moet ik ook intervisie doen, zoals een casus door nemen, bespreken waar je tegenaan loopt en eigenlijk alles wat ermee te maken heeft. Dit moeten we jaarlijks doen, we krijgen er accreditatiepunten voor. Ook moeten we verplicht literatuur lezen, een vakblad of andere boeken over wat met je vakgebied te maken heeft.

HOE WERF JE KLANTEN VOOR JE PRAKTIJK?

Voornamelijk via mond-tot-mondreclame. En dat is best fijn, want dat wil zeggen dat mijn cliënten tevreden zijn en het positieve woord verspreiden. Vaak komen nieuwe cliënten dan met hun klacht naar mij toe en vragen welke behandeling de beste oplossing daarvoor is. Ik adverteer daarnaast ook eens per maand in het lokale krantje.

VOOR WELKE VAN JE BEHANDELINGEN WORDEN DE ONKOSTEN VERGOED VANUIT DE ZORGVERZEKERING?

In principe worden alle behandelingen op lichaamsgerichte psychotherapie (prestatiecode 24513) en behandeling reflexzonetherapie (prestatiecode 24009) vergoed. Ik val onder de CAT kwaliteitstherapeuten, waardoor je mits je een aanvullend pakket voor alternatieve geneeswijze hebt, (gedeeltelijk) vergoed wordt.

IN HOEVERRE HEEFT CORONA INVLOED GEHAD OP JE PRAKTIJK?

Helaas heeft dat flink wat inkomstenderving opgeleverd, omdat ik in totaal bijna 6 maanden niet heb mogen werken. Hooguit een enkeling, die ik wegens medische noodzaak (diabetes) wel mocht behandelen tijdens de lockdown.

Later, tijdens de 'derde' lockdown, kwam er toch de beslissing dat we open mochten blijven, onder meer door medische noodzakelijkheid. Enerzijds als pedicure zijnde, in verband met likdoorns en ingegroeide teennagels, waarvoor mensen anders weer naar de huisarts moesten voor klachten. En aangezien ik ook paramedisch ben, mochten we van de RBCZ en beroepsvereniging CAT toch open blijven omdat we WKKGZ geregistreerd staan.

HEB JE TIPS VOOR PRAKTIJKEN DIE ZICH WILLEN SPECIALISEREN IN CUPPING BEHANDELINGEN?

Je ziet cupping massage bij veel schoonheidsspecialisten, waar het vooral om cellulite behandelingen gaat. Ik vind het mooi dat met dit interview ook cupping als alternatieve geneeswijze meer belicht wordt. Ben je alternatieve therapeut en geïnteresseerd in cupping? Dankzij de vele voordelen van deze techniek kun je daar zeker iets mee!



MIJN CUPPING ERVARING BIJ MASSAGE- EN PEDICURESALON STEP BY STEP!

Het is zover, de dag dat ik naar Cora ga om zelf een cupping massage te ondergaan. En ik kijk ernaar uit, want ik heb nog geen idee hoe dat gaat voelen. Stiekem heb ik al geïmagineerd met mijn vacuüm rode wijnpompje om een beetje een idee te krijgen van het gevoel van het vacuüm trekken van de huid. De foto's van ruggen die eruit zien als een soort peperoni pizza doen me echter vermoeden dat het gevoel toch wat anders zal zijn. Tijd voor het echte werk!

Ik word hartelijk ontvangen en Cora praat me bij over haar passies en de vele behandeltechnieken die ze aanbiedt. Hoe een behandeltraject normaal gesproken bij haar in zijn werk gaat? Ze stuurt een vragenlijst naar de cliënt die ze laat invullen voordat de werkelijke afspraak aandient. Zo krijgt ze alvast een goed beeld van de klachten en kan ze alles volgens de wetgeving (AVG) op de juiste manier vastleggen.

Tijdens de eerste afspraak (intake) neemt ze de vragen door en kijkt ze samen met de cliënt welke behandeling het beste van toepassing is. Zo kan ze ieder traject op maat afstemmen. Meestal volgt er sowieso een voetreflex behandeling om het hoofd even leeg te maken. Daarna worden vervolgspraken ingepland. Na iedere behandeling evalueert ze samen met de cliënt en kijkt ze welke vervolgbehandeling de beste keuze is. 'Ook onderhoudsdosissen behoren tot de mogelijkheden, want de meesten vinden het heerlijk om met enige regelmaat te blijven terugkomen', vertelt ze enthousiast.

Klinkt goed, nu tijd om ervoor te gaan liggen. ik neem plaats op de massagetafel. Aangezien ik zelf niet echt klachten heb ben ik juist benieuwd naar de cupping massage bij de benen/billen. Cora demonstreert alvast de werking van verschillende soorten en maten cups op de arm. Ze maakt zowel gebruik van plastic als siliconen cups. Haar voorkeur gaat uit naar de siliconen cups, die zijn wat zachter. Nadat ik een paar minuten op de tafel lig kan ik niet anders dan me daarbij aansluiten!

Ze gebruikt een fijne massageolie op de ene been en een massagecrème op de andere been, zodat ik het verschil kan ervaren. Ze ruiken alle twee heerlijk! Vervolgens begint ze me met de siliconen cups te masseren en laat ze de vacuüm cups even staan. Juist doordat die cups tijdens het masseren vacuüm trekken voelt de massage dieper en gevoeliger.

Hoe ik het gevoel van cupping kan omschrijven? Het is een soort van 'fijne lichte pijn' gecombineerd met een gevoel van een ontspannende massage. Een gevoel wat ik moeilijk kan omschrijven, dus zeker aanraad om het zelf een keer te ervaren!

Na de cupping massage voel ik me goed en ben ik erg te spreken over deze behandeling. Absoluut niet te vergelijken met een vacuüm wijnpompje, en gelukkig ook niet met die pizza. De gebruikte siliconen cups zijn wat zachter dan de plastic cups, die middels een pompje vacuüm worden getrokken. De siliconen varianten zijn dan ook meer geschikt voor een algemene diepe massage, terwijl de hardere cups goed werken voor de behandeling van een specifieke pijnlijke plek, zoals een knoop of triggerpoint.

Ik ben weer helemaal ZEN! Daarna laat Cora me ook nog haar collectie Guasha schrapers zien. Ze weet me er alles over te vertellen, zo heeft ze verschillende soorten schrapers van onder meer metaal en diverse mineralen. Ze kiest de beste schraper die past bij de klacht van de cliënt. Ook laat ze me tal van geurtjes en oliën ruiken. Eén ding weet ik wel zeker na mijn bezoek aan Cora: hier word je compleet in de watten gelegd!

