

# Handmassage

Regelmatig je handen (laten) masseren is niet alleen lekker en ontspannend, maar het zorgt ook voor een goede doorbloeding van de huid, het maakt je handspieren soepeler en draagt op die manier bij tot het voorkomen van RSI-klachten. Er zijn verschillende handmassages. Hieronder volgen er twee: één om bij jezelf te doen en één om bijvoorbeeld aan een vriend of vriendin te geven.

## Dit heb je nodig:

- Handcreme

## Dit ga je doen:

1. Leg al je spullen klaar.
2. Masseer volgens deze instructie. Of hoe je het zelf prettig vindt



## Zelf doen

- Druk zacht met je duim en wijsvinger van de ene hand op het stuk tussen duim en wijsvinger van de andere hand. Maak daarbij een ronddraaiende beweging met de masserende duim.
- Vervolgens doe je hetzelfde op de bovenkant van je hand. Dan pak je een voor een je vingers en je duim en je maakt met je masserende duim weer de ronddraaiende beweging op de top.
- Vergeet niet ook even de nagelriemen zachtjes te masseren.
- Draai vervolgens je hand om en masseer nu op dezelfde manier de binnenkant van je hand. Daarna van hand wisselen.

## Bij een ander

- Rol een handdoek op en leg die op tafel. Laat de polsen van je vriendin op die handdoek rusten.
- Neem wat handcrème en wrijf je eigen handen daarmee in.
- Masseer de muis van de hand van je vriend of vriendin, de handpalmen van binnen naar buiten en alle vingers.
- Daarna is de bovenkant van de handen aan de beurt. Hier wrijf je de crème zachtjes in. Masseer niet te hard, dit gedeelte is immers veel gevoeliger.
- Neem de knokkels van de hand tussen duim en wijsvinger en kneed ze zachtjes.
- Pak nu haar pols stevig vast en glijd met je hand van de pols naar de vingers.
- Herhaal deze massage nu bij haar andere hand.

### 3. Ruim je spullen op.