

BERUHIGENDE HANDMASSAGE

MIT ODER OHNE ÄTHERISCHEN ÖLEN

WANN KANN DIE HANDMASSAGE ANGEBOTEN WERDEN?

körperlich:

- Allgemeinem Unwohlsein
Schlaflosigkeit
- Schlappeheit
- Schwäche
- Kalten Händen
- Schlechter Durchblutung
der Hände

psychisch:

- allgemeiner Unruhe
- Nervosität
- Niedergeschlagenheit
- Angst
- emotionales
Ungleichgewicht

geistig:

- Orientierungslosigkeit
- Konzentrationsproblemen
- Lernschwierigkeiten
- Merkschwierigkeiten
- Vergesslichkeit

WAS GILT ES IM VORFELD ZU BEACHTEN?

- nur nach Anweisung durchführen!!!
- Hygieneanforderungen beachten
- mindestens 10 Minuten Zeit einplanen
- Beachtung von Krankheitsbildern (Hautzustand,
Allergien, psychische Besonderheiten)

WAS WIRD BENÖTIGT?

- Hygieneartikel und Desinfektionsmittel
- Handtuch
- Trägeröl oder Bodylotion
- Ätherisches Lavendelöl und /oder Zitrusöl

WIE WIRD DIE MASSAGE DURCHGEFÜHRT?

1. kurzes Beratungsgespräch, Handtuch ausbreiten
2. schon einmal ohne Öl die Hände fassen (dient auch noch mal der Kontrolle)
3. Trägeröl auf rechte Innenhand des Patienten (ca. 1 Euro Stück groß)
4. Drei Tropfen Ätherisches Öl, z.B. 1 Tropfen Lavendel und 2 Tropfen Orange dazu
5. Patient langsam verreiben lassen, dann zum Riechen auffordern
6. beginnen den Handrücken leicht zu massieren
7. dann kleiner Finger, kreisende Bewegungen, dann ausstreichen, alle Finger massieren
8. leicht an Schwimmhäutchen zupfen
9. an der linken Hand die Schritte wiederholen
10. intuitiv arbeiten, langsam, dann tut es auf jeden Fall gut!
11. zum Abschluss noch einen Moment die Hände halten und nach dem Befinden fragen
12. abschließende Aufgaben:
 - Reste vom Öl auf den Armen verteilen lassen
 - eigene Hände säubern
 - lüften
 - Material aufräumen
 - Dokumentation

