

CUPPING THERAPIE

Wat is het?

Cupping is een oude Chinese methode voor het veroorzaken van lokale congestie (= overmatige toevoer van bloed). Door het plaatsen van de cup op de huid vindt er een onderdruk plaats door middel van zuiging. Dit zorgt voor een reactie in het onderliggende weefsel. Doordat het bloed naar de oppervlakte wordt gezogen, vindt er genezing plaats.

Cupping therapie – of cupping massage – is een intensieve manier om spierknopen te ontspannen.

Bovenop en rondom de pijnlijke spier wordt de huid en het bindweefsel stevig gestimuleerd door middel van het vacuüm brengen van de cup.

Het onderliggende gebied wordt extreem goed doorbloed en door de reflexwerking komt het onderliggende spiergebied tot ontspanning.

De behandeling.

De techniek die wordt toegepast is eigenlijk meer een afgeleide van de bindweefselmethode.

De cup wordt vacuüm gezogen en in een trekkende beweging over de huid getrokken in de richting van het bindweefsel dan wel het spierverloop en de energiebanen. Bij blokkades kan de cup ook statisch op de huid worden aangebracht. Daarnaast kan de kracht (vacuüm) van de cup goed worden gedoseerd.

De eerste paar keren kan de behandeling pijnlijk zijn omdat het onderliggende weefsel verstoord is, maar cupping is één van de effectiefste manieren om de pijn en spierspanning snel te verminderen. Doordat de huid vacuüm wordt getrokken wordt de histamine (stofje in het lichaam dat de bloedvaten verwijdt) en endorfine (pijnstillend stofje dat het lichaam zelf aanmaakt) lokaal gestimuleerd waardoor het behandelend gebied min of meer wordt verdoofd. Na de behandeling zijn gekleurde plekken (van roze tot zwart) normaal, deze verdwijnen na verloop van een aantal dagen vanzelf.

Blokkades

Cupping wordt gebruikt om wat in de oosterse geneeswijze bekend staat als “stagnatie” te verlichten. Het werd oorspronkelijk (en nog steeds) gebruikt om ziektes zoals griep, kortademigheid en bronchitis te behandelen. Ook wordt cupping gebruikt om pijn aan de nek, rug, schouders en andere spieren te behandelen. Het heeft een sterke invloed op de huid, de spieren, de bloedsomloop en het zenuwstelsel. Dieper gelegen “spierknopen” kunnen worden behandeld door toepassing van cupping.

Indicaties voor het gebruik van cupping:

- Hoofdpijn en migraine;
- Schouderklachten;
- Frozen shoulder;
- Armklachten;
- Rugklachten;
- Stress gerelateerde spierspanning klachten;
- Sportblessure;
- Bindweefsel problemen;

Triggerpoints;
Littekens.

Contra indicaties d.w.z. er mag niet gemasseerd worden

Absolute contra indicaties:

Koorts (de stofwisseling is al verhoogd);

Infectieziekten (flinke verkoudheid, griep, keelontsteking);

Te veel pijn;

Extreme vermoeidheid (massageprikkelers worden dan slecht verwerkt);

Slechte algemene gezondheid;

Besmettelijke huidaandoeningen;

Kanker (tijdens de behandeling van chemo of bestraling);

Zwangerschap.

Absolute plaatselijke contra indicaties:

Plaatselijke ontstekingen;

Vaataandoeningen;

Spataderen;

Wratten;

Trombose;

Fracturen;

Kneuzingen;

Blauwe plekken;

Zwemmerseczeem;

Kalknagels.

Relatieve contra indicaties (omstandigheden waarbij na aanpassing wel gemasseerd kan worden):

Hoge bloeddruk;

Hartafwijkingen;

Maag- en darmzweren;

Menstruatie;

Twijfels of u cupping in een massage mag ondergaan? Raadpleeg dan altijd eerst een (huis)arts!