



CUPPINGTHERAPIE

BIJ

PIJN EN SPIERSPANNING





CUPPING IN HET KORT

Bij dry cupping wordt een cup op de huid geplaatst. Een vacuümpomp creëert zuigkracht in de cup. De huid wordt niet ingesneden.



LET OP

Cupping kan huidverkleuring, brandwonden, littekens of infecties veroorzaken. Gebruik geen cups op beschadigde of ontstoken huid.



VEILIG VOORBEREIDEN

Neem vóór de behandeling de tijd voor een korte controle.

1



BESPREEK DE GEZONDHEID

Vraag naar gezondheidsrisico's en mogelijke contra-indicaties.

2



CONTROLEER DE HUID

Gebruik geen cups op beschadigde, geïrriteerde of ontstoken huid.

3



CONTROLEER HET MATERIAAL

Reinig en desinfecteer herbruikbare cups volgens de instructies van de fabrikant.

4



BLIJF CONTROLEREN

Stop bij branderig gevoel, hevige pijn of een onverwachte huidreactie.



STATISCHE CUPPING

Bij statische cupping blijft de cup op één plek staan.



1



Leg de werkwijze uit en vraag toestemming.

2



Controleer de huid en plaats de cup alleen op intacte huid.

3



Bouw de zuigkracht voorzichtig op met de pomp.

4



Controleer regelmatig hoe de cliënt zich voelt.

5



Verwijder de cup direct bij pijn, een branderig gevoel of ongemak.



BEWEGENDE CUPPING

Bij bewegende cupping blijft de cup tijdens de techniek in beweging.



1



Gebruik een geschikte cup volgens de productinstructies.

2



Breng een dunne laag massageolie aan op intacte huid.

3



Bouw lichte zuigkracht op en beweeg de cup rustig over de spier.

4



Blijf in beweging; laat de cup niet op één plek staan.

5



Stop bij pijn, een branderig gevoel of ongemak.



CUPPING OP DE SCHOULDERS

Werk alleen op intacte huid boven de brede schouderspieren.



1



1. Start met lichte zuigkracht.

2



2. Controleer regelmatig het comfort van de cliënt.

3



3. Vermijd de hals, gewrichten en benige randen.

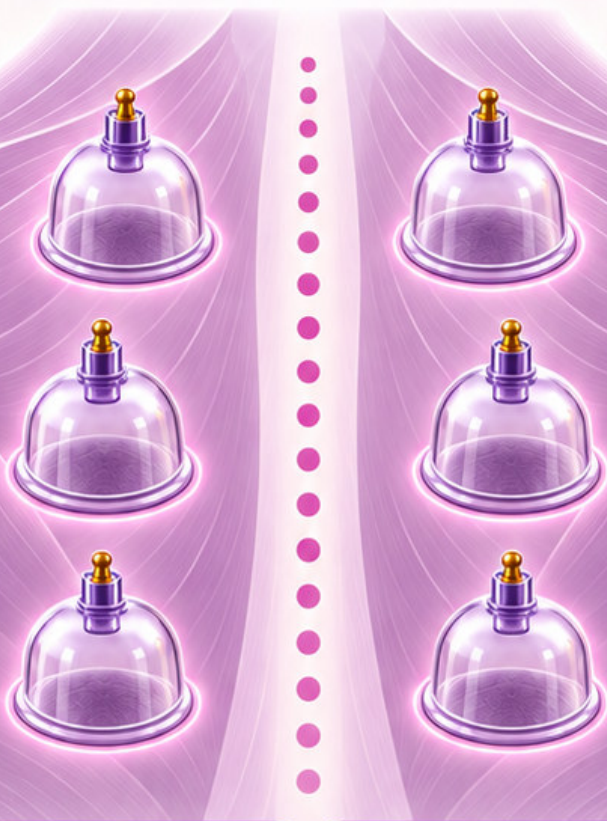


Stop bij pijn, een branderig gevoel of een onverwachte huidreactie.



CUPPING OP DE BOVENRUG

Richt de techniek op de brede spieren van de bovenrug.



1



Plaats cups
naast de wervelkolom;
niet op de wervels.

2



Gebruik lichte
zuigkracht en
controleer het
comfort.

3



Vermijd beschadigde
of ontstoken huid.

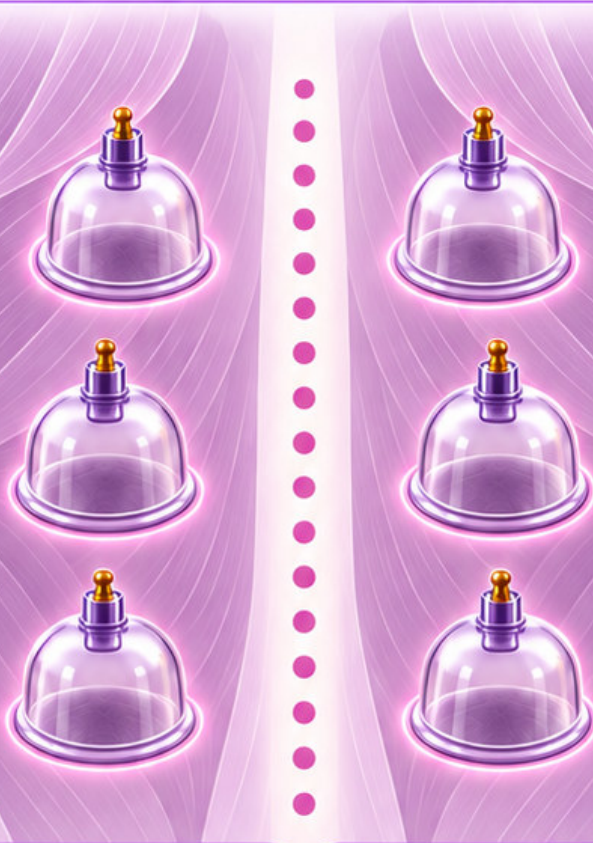


Stop bij pijn, een
branderig gevoel of
een onverwachte
huidreactie.



CUPPING OP DE ONDERRUG

Richt de techniek op de spieren aan weerszijden van de wervelkolom.



1



Plaats geen cups op de wervelkolom of benige randen.

2



Gebruik lichte zuigkracht en controleer het comfort.

3



Gebruik geen cups op beschadigde of ontstoken huid.



Stop bij pijn, een branderig gevoel of een onverwachte huidreactie.



CUPPING OP DE BOVENARM

Richt de techniek op het spiergebied van de bovenarm.



1



Plaats geen cups op de elleboog of het schoudergewricht.

2



Begin met lichte zuigkracht en controleer het comfort.

3



Gebruik geen cups op beschadigde of ontstoken huid.



Stop bij pijn, een branderig gevoel of een onverwachte huidreactie.



CUPPING OP HET BOVENBEEN

Richt de techniek op het spiergebied van het bovenbeen.



VERMIJD
DE LIES



VERMIJD
HET KNIEGEWRICT

1



Vermijd de lies,
het kniegewricht
en zichtbare
spataderen.

2



Gebruik lichte
zuigkracht en
controleer hoe
de cliënt zich voelt.

3



Gebruik geen cups
op beschadigde of
ontstoken huid.

4



Stop bij pijn, een
branderig gevoel of
een onverwachte
huidreactie.



CUPPING OP DE KUIT

Richt de techniek op het brede spiergebied van de kuit.



1



Vermijd de knieholte en zichtbare spataderen.

2



Gebruik lichte zuigkracht en controleer het comfort.

3



Gebruik geen cups op beschadigde of ontstoken huid.

4



Stop bij pijn, een branderig gevoel of een onverwachte huidreactie.



NA DE BEHANDELING

1



Laat de zuigkracht los volgens de productinstructies.

2



Verwijder de cup voorzichtig.

3



Controleer de huid op een onverwachte reactie.



Cupping kan tijdelijke verkleuringen achterlaten.



Reinig herbruikbare cups volgens de instructies van de fabrikant.



Neem bij aanhoudende klachten contact op met een zorgverlener.

