



## **Exameneisen**

### **Balansherstellende voetreflexzonemassage**

Vastgesteld door : Bestuur ANBOS

Datum : 24 april 2014

## **Inleiding**

Voor u liggen de exameneisen voor de specialisatie Balansherstellende voetreflexzonemassage.

Deze eisen zijn opgesteld door ISEO Consult, op basis van het commentaar van twee deskundigen uit het vak, te weten mevrouw T. Leeuwenburg en mevrouw J. de Roos. In maart-oktober 2013 zijn de theoretische exameneisen herzien door MAB Onderwijskundige expertise in samenwerking met het KWC, op basis van het commentaar van mevrouw T. Leeuwenburg en mevrouw J. de Roos.

De exameneisen zijn ter vaststelling voorgelegd aan het bestuur van ANBOS. De vaststellingsdatum vindt u op het voorblad van dit document.

## **Opbouw**

Het document is opgebouwd uit drie delen:

- I. theoretische kennis;
- II. praktische vaardigheden;
- III. attitude / beroepshouding.

## **Toelating tot het examen**

Om het examen te mogen afleggen, dient de deelnemer te beschikken over één van de volgende diploma's:

- het MBO-diploma Schoonheidsspecialist (niveau 3);
- het Branchediploma Schoonheidsspecialist;
- een hieraan gelijkgesteld diploma, naar oordeel van de exameninstelling.

## **Algemene toelichting**

In onderstaande theoretische exameneisen wordt de theoretische kennis beschreven die de basis vormt voor het geven van theorielessen en het maken van kennisvragen.

Overall geldt: Ook de weergegeven indeling van onderwerpen en de definities van de verschillende onderwerpen zijn relevant en moeten worden toegelicht/kunnen worden bevraagd.

## **Relevante voorkennis**

Algemeen: branche(vak)niveau 3 pedicure of schoonheidsspecialist is vereist.

De kandidaat kan:

DEEL I: Theoretische kennis	DEEL I: Theoretische kennis
<b>1. Anatomie en fysiologie van de voeten</b>	<b>1. Anatomie en fysiologie van de voeten</b>
<p><b>1.1 Beenderstelsel van de voet</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• voetwortel/tarsus<ul style="list-style-type: none"><li>• sprongbeen/kootbeen/os talus</li><li>• hielbeen/os calcaneus</li><li>• scheepsvormig been/os naviculare</li><li>• teerlingbeer/os cuboideum</li><li>• wigvormige beenderen I, II en III/ossa cuneiforme I, II en III</li></ul></li><li>• middenvoet/metatarsus<ul style="list-style-type: none"><li>• middenvoetsbeentjes I, II, III, IV en V/ossa metatarsalia I, II, III, IV en V</li><li>• kop</li><li>• lichaam</li><li>• basis</li><li>• uitsteeksel vijfde middenvoetsbeen</li></ul></li><li>• tenen/digiti<ul style="list-style-type: none"><li>• teenkootjes/phalangen</li><li>• grote teen/hallux</li></ul></li></ul>	<p><b>1.1 Beenderstelsel van de voet</b></p> <p>A. van de volgende onderdelen van de voetwortel/tarsus de bouw, ligging, functie en onderlinge verbindingen noemen: sprongbeen/kootbeen/os talus, hielbeen/os calcaneus, scheepsvormig been/os naviculare, teerlingbeen/os cuboideum, wigvormige beenderen I, II en III/ossa cuneiforme I, II en III</p> <p>B. van de volgende onderdelen van de middenvoet/metatarsus de bouw, ligging, functie en onderlinge verbindingen noemen: middenvoetsbeentjes I, II, III, IV en V/ossa metatarsalia I, II, III, IV en V, kop, lichaam, basis, uitsteeksel vijfde middenvoetsbeen</p> <p>C. van de volgende onderdelen van de tenen/digiti de bouw, ligging, functie en onderlinge verbindingen noemen: teenkootjes/phalangen, grote teen/hallux</p>
<p><b>1.2 Anatomische begrippen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• caudaal</li><li>• centraal</li><li>• perifeer</li><li>• distaal</li><li>• proximaal</li><li>• lateraal</li><li>• mediaal</li></ul>	<p><b>1.2 Anatomische begrippen</b></p> <p>A. de betekenis noemen van de volgende anatomische begrippen: caudaal, centraal, perifeer, distaal, proximaal, lateraal, mediaal, dorsaal, ventraal, palmair, plantair</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• dorsaal</li> <li>• ventraal</li> <li>• palmar</li> <li>• plantair</li> </ul>	
<p><b>1.3 Spierstelsel van de voet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bewegingsvormen <ul style="list-style-type: none"> <li>• abductie</li> <li>• pronatie</li> <li>• supinatie</li> <li>• dorsaalflexie</li> <li>• plantairflexie</li> <li>• exorotatie</li> <li>• endorotatie</li> <li>• extensie</li> <li>• flexie</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>1.3 Spierstelsel van de voet</b></p> <p>A. de betekenis noemen van de volgende bewegingsvormen: abductie, pronatie, supinatie, dorsaalflexie, plantairflexie, exorotatie, endorotatie, extensie, flexie</p>
<p><b>2. Anatomie en fysiologie van de circulatie</b></p>	<p><b>2. Anatomie en fysiologie van de circulatie</b></p>
<p><b>2.1 Hart</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bloedvoorziening <ul style="list-style-type: none"> <li>• kransslagaders/arteria coronaria</li> <li>• kransaders/vena coronaria</li> </ul> </li> <li>• prikkelvorming en –geleiding <ul style="list-style-type: none"> <li>• sinusknoop</li> <li>• bundel van His</li> <li>• halvemaanvormige kleppen</li> <li>• systole</li> <li>• diastole</li> </ul> </li> <li>• hartfrequentie</li> </ul>	<p><b>2.1 Hart</b></p> <p>A. de ligging en functie noemen van de kransslagaders/arteria coronaria en de kransaders/vena coronaria</p> <p>B. de ligging en het proces van de prikkelvorming en de geleidingsfunctie noemen van de volgende onderdelen van het hart: de sinusknoop, de bundel van His, de halvemaanvormige kleppen</p> <p>C. de functie van een systole noemen en beschrijven hoe het bloed bij een systole stroomt</p> <p>D. de functie van een diastole noemen en beschrijven hoe het bloed bij een diastole stroomt</p> <p>E. de normale hartfrequentie per minuut noemen</p>

<p><b>2.2 Grote bloedsomloop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• linkerkamer</li> <li>• aorta</li> <li>• slagaders</li> <li>• (holle) aders</li> <li>• rechterboezem</li> <li>• poortader</li> <li>• leverader</li> <li>• vervoeren van: <ul style="list-style-type: none"> <li>• voedingsstoffen</li> <li>• zuurstof</li> <li>• hormonen</li> <li>• afvalstoffen</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>2.2 Grote bloedsomloop</b></p> <p>A. noemen hoe het bloed stroomt tijdens de grote bloedsomloop aan de hand van de volgende termen: linkerkamer, aorta, slagaders, voedingsstoffen, zuurstof, hormonen, afvalstoffen, (holle) aders, rechterboezem</p> <p>B. het belang noemen van de poortader en de leverader</p>
<p><b>2.3 Kleine bloedsomloop</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rechterkamer</li> <li>• longslagader</li> <li>• zuurstofarm bloed</li> <li>• longen</li> <li>• gasstofwisseling</li> <li>• longaders</li> <li>• zuurstofrijk bloed</li> <li>• linkerboezem</li> </ul>	<p><b>2.3 Kleine bloedsomloop</b></p> <p>A. noemen hoe het bloed stroomt tijdens de kleine bloedsomloop aan de hand van de volgende termen: rechterkamer, longslagader, zuurstofarm bloed, longen, gasstofwisseling, longaders, zuurstofrijk bloed, linkerboezem</p>
<p><b>2.4 Bloeddruk/tensie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hoge bloeddruk/hypertensie</li> <li>• lage bloeddruk/hypotensie</li> <li>• bovendruk/systolische druk</li> <li>• onderdruk/diastolische druk</li> </ul>	<p><b>2.4 Bloeddruk/tensie</b></p> <p>A. de factoren noemen die van invloed zijn op hoge bloeddruk/hypertensie, lage bloeddruk/hypotensie, bovendruk/systolische druk, onderdruk/diastolische druk</p>
<p><b>2.5 Lymfecirculatie</b></p>	<p><b>2.5 Lymfecirculatie</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• lymfevaten <ul style="list-style-type: none"> <li>• borstbuis/ductus thoracicus</li> <li>• linkerlymfebuis/ductus lymphaticus sinister</li> <li>• rechterlymfebuis/ductus lymphaticus dexter</li> </ul> </li> <li>• lymfeknopen en lymfatische organen <ul style="list-style-type: none"> <li>• neusamandelen</li> <li>• appendix</li> <li>• buis van Eustachius</li> <li>• milt</li> <li>• plaques van Peyer</li> <li>• ring van Waldeyer</li> <li>• keelamandelen/tonsillen</li> </ul> </li> <li>• lymfecellen/lymfocyten</li> <li>• verschillen met de bloedsomloop</li> </ul>	<p>A. de bouw, de ligging, de functie en het verloop noemen van de volgende lymfevaten: borstbuis/ductus thoracicus, linkerlymfebuis/ductus lymphaticus sinister, rechterlymfebuis/ductus lymphaticus dexter</p> <p>B. de functie en het hoofdbestanddeel van lymfeknopen noemen</p> <p>C. de bouw, ligging en functie noemen van de volgende lymfeknopen en lymfatische organen: neusamandelen, appendix, buis van Eustachius, milt, plaques van Peyer, ring van Waldeyer, keelamandelen/tonsillen</p> <p>D. van lymfecellen/lymfocyten aangeven waar deze worden gevormd en wat de functie is</p> <p>E. verschillen noemen tussen de lymfecirculatie en de bloedsomloop</p>
<p><b>3. Zenuwstelsel</b></p>	<p><b>3. Zenuwstelsel</b></p>
<p><b>3.1 Centraal zenuwstelsel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grote hersenen</li> <li>• kleine hersenen</li> <li>• hersenstam <ul style="list-style-type: none"> <li>• verlengde merg</li> </ul> </li> <li>• ruggenmerg <ul style="list-style-type: none"> <li>• schakelneuronen</li> <li>• reflexboog</li> </ul> </li> <li>• reflex: sensibele zenuw, achterhoorn, schakelneuron, voorhoorn, motorische zenuw</li> </ul>	<p><b>3.1 Centraal zenuwstelsel</b></p> <p>A. de functie noemen van de volgende onderdelen van het centrale zenuwstelsel: grote hersenen, kleine hersenen, hersenstam (waaronder verlengde merg), ruggenmerg (waaronder schakelneuronen en reflexboog)</p> <p>B. de onderdelen van het verloop van een reflex in de juiste volgorde plaatsen</p>
<p><b>3.2 Perifeer zenuwstelsel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hersenzenuwen <ul style="list-style-type: none"> <li>• tiende hersenzenuw/zwervende zenuw/Nervus vagus</li> </ul> </li> <li>• ruggenmergzenuwen</li> </ul>	<p><b>3.2 Perifeer zenuwstelsel</b></p> <p>A. noemen hoeveel paren hersenzenuwen de mens heeft</p> <p>B. de functie noemen van de volgende hersenzenuw: tiende hersenzenuw/zwervende zenuw/Nervus vagus</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• zenuwknopen/ganglions</li> <li>• grensstrengen</li> <li>• zonnevlecht/plexus solaris</li> </ul>	<p>C. noemen hoeveel paren ruggenmergzenuwen de mens heeft</p> <p>D. de ligging en functie noemen van de volgende zenuwknopen/ganglions: grensstrengen, zonnevlecht/plexus solaris</p>
<p><b>3.3 Vegetatief en animaal zenuwstelsel</b></p>	<p><b>3.3 Vegetatief en animaal zenuwstelsel</b></p> <p>A. de functie van het vegetatieve zenuwstelsel noemen</p> <p>B. de functie van het animale zenuwstelsel noemen</p>
<p><b>3.4 Autonoom zenuwstelsel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• parasympathisch systeem</li> <li>• (ortho)sympathisch systeem</li> </ul>	<p><b>3.4 Autonoom zenuwstelsel</b></p> <p>A. de functie noemen van de volgende delen van het autonome zenuwstelsel: parasympathisch systeem, (ortho)sympathisch systeem</p>
<p><b>3.5 Prikkeloverdracht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• neurotransmitters <ul style="list-style-type: none"> <li>• acetylcholine</li> <li>• noradrenaline</li> </ul> </li> <li>• synaps</li> <li>• receptoren</li> <li>• motorische eindplaatjes</li> </ul>	<p><b>3.5 Prikkeloverdracht</b></p> <p>A. de invloed noemen van de volgende neurotransmitters: acetylcholine, noradrenaline</p> <p>B. het verband tussen prikkeloverdracht en de synaps noemen</p> <p>C. de functie van de receptoren en de motorische eindplaatjes noemen</p>
<p><b>4. Pathologie</b></p>	<p><b>4. Pathologie</b></p>
<p><b>4.1 Huidaandoeningen algemeen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• blaren/bullae</li> <li>• kloven/ragaden</li> <li>• netelroos/urticaria</li> <li>• wond/vulnus</li> <li>• likdoorn/clavus</li> <li>• eczeem <ul style="list-style-type: none"> <li>• chronisch eczeem</li> <li>• acuut eczeem</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>4.1 Huidaandoeningen algemeen</b></p> <p>A. van de volgende algemene huidaandoeningen de kenmerken, oorzaken en overdraagbaarheid noemen: blaren/bullae, kloven/ragaden, netelroos/urticaria, wond/vulnus, likdoorn/clavus, eczeem (waaronder chronisch eczeem, acuut eczeem, subacuut eczeem), hyperkeratose (waaronder eelt/callus, psoriasis, ichtiosis), infecties</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• subacuut eczeem</li> <li>• hyperkeratose <ul style="list-style-type: none"> <li>• eelt/callus</li> <li>• psoriasis</li> <li>• ichtiosis</li> </ul> </li> <li>• infecties</li> </ul>	
<p><b>4.2 Huidaandoeningen veroorzaakt door micro-organismen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• belroos</li> <li>• dermamyosen <ul style="list-style-type: none"> <li>• voetschimmel/tinea pedis</li> </ul> </li> <li>• fijt/panaritium</li> <li>• nagelriemontsteking/paronychia</li> <li>• wratten/verrucae</li> </ul>	<p><b>4.2 Huidaandoeningen veroorzaakt door micro-organismen</b></p> <p>A. van de volgende huidaandoeningen veroorzaakt door micro-organismen de kenmerken, oorzaken en overdraagbaarheid noemen: belroos, dermatomyosen (waaronder voetschimmel/tinea pedis), fijt/panaritium, nagelriemontsteking/paronychia, wratten/verrucae</p>
<p><b>4.3 Nagelaandoeningen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hoornnagel/onychausis</li> <li>• ingegroeide nagel/unguis incarnatus</li> <li>• subunguinaal hematoom</li> <li>• schimmelnagel/onychomycosis</li> </ul>	<p><b>4.3 Nagelaandoeningen</b></p> <p>A. van de volgende nagelaandoeningen de kenmerken, oorzaken en overdraagbaarheid noemen: hoornnagel/onychausis, ingegroeide nagel/unguis incarnatus, subunguinaal hematoom, schimmelnagel/onychomycosis</p>
<p><b>4.4 Voetaandoeningen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wintervoeten/perniones</li> </ul>	<p><b>4.4 Voetaandoeningen</b></p> <p>A. van de volgende voetaandoening de kenmerken, oorzaken en overdraagbaarheid noemen: wintervoeten/perniones</p>
<p><b>4.5 Zweetklierafwijkingen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zweetafscheiding met geur/zweetvoeten/bromhidrosis</li> <li>• overmatige zweetproductie/hyperhidrosis</li> <li>• te geringe zweetproductie/hypohidrosis</li> </ul>	<p><b>4.5 Zweetklierafwijkingen</b></p> <p>A. van de volgende zweetklierafwijkingen de kenmerken, oorzaken en overdraagbaarheid noemen: zweetafscheiding met geur/ zweetvoeten/ bromhidrosis, overmatige zweetproductie/hyperhidrosis, te geringe zweetproductie/hypohidrosis</p>



5. Contra-indicaties	5. Contra-indicaties
<p><b>5.1 Absolute contra-indicaties</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alle vormen van kanker</li> <li>• acute beenontkalking</li> <li>• besmettelijke aandoeningen</li> <li>• koorts</li> <li>• ontstekingen in het vaat- en lymfesysteem</li> <li>• hartklachten</li> <li>• trombose</li> <li>• operatief te behandelen aandoeningen</li> <li>• zwangerschap met risicofactoren</li> </ul>	<p><b>5.1 Absolute contra-indicaties</b></p> <p>A. van de volgende absolute contra-indicaties de oorzaken, kenmerken, lokalisatie en beïnvloedende factoren noemen en beschrijven welk risico ontstaat als voetreflexzonemassage toch wordt toegepast: kanker, acute beenontkalking, besmettelijke aandoeningen, koorts, ontstekingen in het vaat- en lymfesysteem, hartklachten, trombose, operatief te behandelen aandoeningen, zwangerschap met risicofactoren</p>
<p><b>5.2 Relatieve contra-indicaties</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hoofdpijn/migraine</li> <li>• epilepsie</li> <li>• eerdere beroerte</li> <li>• maagpijn/pijn aan het middenrif</li> <li>• schildklierafwijkingen (hyper/hypo)</li> <li>• zwangerschap of de intentie om zwanger te worden</li> <li>• afwijkende menstruatiecyclus</li> <li>• gebruik van een spiraaltje</li> <li>• protheses</li> <li>• pacemaker</li> <li>• hartproblemen</li> <li>• hoge bloeddruk/hypertensie of lage bloeddruk/hypotensie</li> <li>• primaire of secundaire spataderen/varices of aambeien</li> <li>• lymfe-aandoeningen</li> <li>• suikerziekte/diabetes mellitus</li> <li>• afwijkend slaapritme</li> <li>• medicijngebruik</li> </ul>	<p><b>5.2 Relatieve contra-indicaties</b></p> <p>A. van de volgende relatieve contra-indicaties de oorzaken, kenmerken, lokalisatie en beïnvloedende factoren noemen, beschrijven onder welke voorwaarden voetreflexzonemassage mag worden toegepast en welk risico daarbij bestaat: hoofdpijn/migraine, epilepsie, eerdere beroerte, maagpijn/pijn aan het middenrif, schildklierafwijkingen (hyper/hypo), zwangerschap of de intentie om zwanger te worden, afwijkende menstruatiecyclus, gebruik van een spiraaltje, protheses, pacemaker, hartproblemen, hoge bloeddruk/hypertensie of lage bloeddruk/hypotensie, primaire en secundaire spataderen/varices of aambeien, lymfe-aandoeningen, suikerziekte/diabetes mellitus, afwijkend slaapritme, medicijngebruik, periode na een operatie, wratten/verrucae, wond/vulnus</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• periode na een operatie</li> <li>• wratten/verrucae</li> <li>• wond/vulnus</li> </ul>	
<b>6. Theorie van de voetreflexzonemassage</b>	<b>6. Theorie van de voetreflexzonemassage</b>
<b>6.1 Voetzones</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• verticale voetzones</li> <li>• horizontale voetzones</li> </ul>	<b>6.1 Voetzones</b> <p>A. het aantal verticale en horizontale voetzones noemen volgens de theorie van de voetreflexzonemassage</p>
<b>6.2 Zones/reflexzones</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zones van het hoofd <ul style="list-style-type: none"> <li>• bovenkant hoofd</li> <li>• achterkant hoofd</li> <li>• zijkant hoofd en nek</li> <li>• pijnappelklier/epifyse</li> <li>• voorhoofdsholten</li> <li>• oor <ul style="list-style-type: none"> <li>• buis van Eustachius</li> </ul> </li> <li>• oog</li> <li>• gezicht</li> <li>• gebit</li> <li>• nek</li> </ul> </li> <li>• zones van wervelkolom en gewrichten <ul style="list-style-type: none"> <li>• wervelkolom <ul style="list-style-type: none"> <li>• aantal wervels</li> <li>• hals</li> <li>• borst</li> <li>• lende</li> <li>• heiligbeen</li> <li>• stuitbeen</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<b>6.2 Zones/reflexzones</b> <p>A. de ligging noemen van de volgende zones van het hoofd: bovenkant hoofd, achterkant hoofd, zijkant hoofd en nek, pijnappelklier/epifyse, voorhoofdsholten, oor (waaronder buis van Eustachius), oog, gezicht, gebit, nek</p> <p>B. het aantal wervels noemen</p> <p>C. de ligging noemen van de volgende zones van de wervelkolom en gewrichten: hals , borst, lende, heiligbeen, stuitbeen, borstkas, borstbeen, ribben, nek en schoudergordel (waaronder schouder, schoudergewrichten, bovenarm, elleboog, hand) bekkengordel (waaronder symfyse-gebied, heupgewricht), kniegewricht</p> <p>D. de ligging en functie noemen van de volgende zones van de urinewegen: nieren, urineleider, blaas</p> <p>E. de ligging en functie noemen van de volgende zones van de spijsverteringsorganen: mondholte, slokdarm, maag, maagingang/cardia, maaguitgang/pylorus, dunne darm (waaronder 12-vingerige darm, nuchtere darm, kronkeldarm), dikke darm (waaronder appendix, opstijgende deel, dwarsliggende deel, afdalende deel, rectum, anus), lever, galblaas, alvleesklier/pancreas (waaronder de kop/spijsverteringsklier en de staart/hormoonklier)</p> <p>F. de ligging noemen van de volgende zones van de ademhalingsorganen: neus-</p>

- borstkas
- borstbeen
- ribben
- nek en schoudergordel
  - schouder
  - schoudergewrichten
    - bovenarm
      - elleboog
      - hand
- bekkengordel
  - symfyse-gebied
  - heupgewricht
- kniegewricht
- zones van de urinewegen
  - nieren
  - urineleider
  - blaas
- zones van de spijsverteringsorganen
  - mondholte
  - slokdarm
  - maag
    - maagingang/cardia
    - maaguitgang/pylorus
  - dunne darm
    - 12-vingerige darm
    - nuchtere darm
    - kronkeldarm
  - dikke darm
    - appendix
    - opstijgende deel

- keelholte, luchtpijp, bronchiën, longen, middenrif
- G. de ligging noemen van de zonnevlecht/plexus solaris
- H. de ligging noemen van de volgende zones van het hart: orgaanzone, hartstreekzone
- I. de ligging noemen van de volgende zones van het lymfevatenstelsel: ring van Waldeyer, bovenste lymfewegen, axillaire lymfeknopen, thymus, milt, appendix, lymfekanaal van de onderbuik, lymfeknopen van de lies, lymfestelsel van het bekken, lymfestelsel van het bovenbeen
- J. de ligging noemen van de volgende zones van de endocriene klieren: pijnappelklier/epifyse, hypofyse, schildklier, bijnier, alvleesklier/pancreas, eierstokken/ovaria, eileider, baarmoeder/uterus, prostaat, testes

- dwarsliggende deel
- afdalende deel
- rectum
- anus
- lever
- galblaas
- alvleesklier/pancreas
  - kop (spijsverteringsklier)
  - staart (hormoonklier, suikerstofwisseling)
- zones van de ademhalingsorganen
  - neus-keelholte
  - luchtpijp
  - bronchiën
  - longen
  - middenrif
- zonnevlecht/plexus solaris
- zones van het hart
  - orgaanzone
  - hartstreekzone
- zones van het lymfevatenstelsel
  - ring van Waldeyer
  - bovenste lymfewegen
  - axillaire lymfeknopen
  - thymus
  - milt
  - appendix
  - lymfekanaal van de onderbuik
  - lymfeknopen van de lies
  - lymfestelsel van het bekken
  - lymfestelsel van het bovenbeen

<ul style="list-style-type: none"> <li>• zones van de endocriene klieren <ul style="list-style-type: none"> <li>• pijnappelklier/epifyse</li> <li>• hypofyse</li> <li>• schildklier</li> <li>• bijnier</li> <li>• alvleesklier/pancreas</li> <li>• eierstokken/ovaria <ul style="list-style-type: none"> <li>• eileider</li> <li>• baarmoeder/uterus</li> </ul> </li> <li>• prostaat</li> <li>• testes</li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>6.3 Voetreflexzonemassage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• technieken <ul style="list-style-type: none"> <li>• duim</li> </ul> </li> <li>• voorbereiding <ul style="list-style-type: none"> <li>• installeren van de cliënt/hoek rugleuning</li> </ul> </li> <li>• opbouw van de massage <ul style="list-style-type: none"> <li>• opbouw</li> <li>• volgorde</li> </ul> </li> <li>• uitvoering van de massage <ul style="list-style-type: none"> <li>• inleiding</li> <li>• volledigheid</li> <li>• beweging</li> <li>• contact</li> <li>• druk</li> <li>• ritme</li> <li>• werkende en steunende hand</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>6.3 Voetreflexzonemassage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. de juiste beweging van de duim noemen</li> <li>B. de gewenste hoek van de rugleuning van de behandelstoel noemen</li> <li>C. de gewenste houding voor de cliënt noemen</li> <li>D. de juiste opbouw en volgorde van een voetreflexzonemassage noemen</li> <li>E. de uitvoering van de massage beschrijven aan de hand van de termen inleiding, volledigheid, beweging, contact, druk, ritme, werkende hand, steunende hand</li> </ul>
<p><b>6.4 Mogelijke reacties cliënt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• afscheiden troebele urine</li> </ul>	<p><b>6.4 Mogelijke reacties cliënt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. de oorzaak noemen van de volgende mogelijke reacties van de cliënt, noemen</li> </ul>

- emotioneel worden/huilen
- hoofdpijn
- misselijkheid
- dorst
- vochtverlies
- plaatselijke zweetuitscheiding
- slaperigheid
- loomheid
- rillingen
- temperatuurverandering
- slaapverandering

of de reacties positief of negatief zijn en noemen welke actie vervolgens moet worden ondernomen: het afscheiden van troebele urine, emotioneel worden/huilen, hoofdpijn, misselijkheid, dorst, vochtverlies, plaatselijke zweetuitscheiding, slaperigheid, loomheid, rillingen, temperatuurverandering, slaapverandering

## DEEL II: Praktische vaardigheden

### Algemene werkproces

1. Ontvangt de cliënt
2. Voert een anamnese en onderzoek uit
3. Stelt een behandelplan op (in overleg met de cliënt) en bereidt de behandeling voor
4. Voert de behandeling gestructureerd en cliëntgericht uit
5. Bewaakt de kwaliteit, veiligheid en hygiëne tijdens de behandeling (Code van de Schoonheidsspecialist)
6. Voorkomt complicaties / grijpt zo nodig adequaat in
7. Evalueert de behandeling en rondt deze af
8. Adviseert de cliënt over thuisgebruik
9. Verkoopt producten en diensten
10. Reageert correct op wensen, vragen en klachten

### Balansherstellende voetreflexzonemassage

- neemt een anamnese af en stelt het behandelplan vast
- laat de cliënt plaatsnemen op de behandelstoel (hoek zitting-rugleuning ca. 135 graden)
- ondersteunt de cliënt zodat deze zich optimaal kan ontspannen en dekt de cliënt af
- verfrist de voeten van het cliënt met een geschikte vloeistof
- start de massage door eerst contact te maken met de voeten
- begint met inleidende grepen aan de beide voeten
- masseert eerst de rechter voet, daarna de linker (dekt de niet gemasseerde voet af)
- eindigt met massage van beide voeten
- werkt vanaf de tenen, via alle opeenvolgende aansluitende zones van mediaal naar lateraal en eindigt bij de hielen
- bewerkt iedere zone volledig
- past de massage aan, aan de bouw/stand van de voet
- de inactieve hand ondersteunt de voet gedurende de gehele behandeling
- houdt tijdens de gehele behandeling oogcontact met de cliënt
- behandelt alle reflexgebieden die op de voeten voorkomen met de juiste druk en in de juiste richting
- weet de positie van de afzonderlijke reflexgebieden / punten aan te wijzen in relatie tot orgaangebieden
- plaatst vinger of duim ontspannen op het weefsel
- beweegt vinger of duim loodrecht neerwaarts door het buigen van het distale gewricht
- geeft een geleidelijke aanzwellende loodrechte druk (aangepast aan het weefsel)
- houdt de druk een moment aan, zorgt dat de nagel het weefsel niet raakt
- richt de beweging opwaarts door het strekken van het distale gewricht
- laat de druk geleidelijk afnemen
- laat de drukmomenten van de duim of vinger opeenvolgend aansluitend zijn
- herhaalt drukmomenten (afhankelijk van de plaats)
- behoudt gedurende de gehele massage contact met het weefsel
- voert in het totaalbeeld de grepen met een gelijkmatige beweging/overgang en een vloeiende cadans uit

### DEEL III: Attitude / beroepshouding

- Zorgend
- Stelt de cliënt centraal, geeft voor de behandeling uitleg en na de behandeling een terugblik
- Maakt fysiek en visueel contact met de cliënt
- Nauwkeurig
- Bewust hygiënisch werkend
- Cliëntgericht
- Risico-mijdend
- Ontspannen
- Houdt relevante ontwikkelingen in het vakgebied bij



## Literatuurbronnen

Voetreflexzonemassage als therapie

Hanne Marquardt

Uitgeverij De Driehoek

ISBN 9789060306970

Complete voetreflexologie

Kevin en Barbara Kunz

Uitgeverij Ank-Hermes B.V

ISBN 9789020251883

ISBN 9020251880

Een werkboek Reflexologie

Dwight C. Beyers

Uitgeverij Altamira-Becht

ISBN 9069634355

ISBN 9789069638393

Reflexologie

Pauline Wills

Uitgeverij Deltas

ISBN 978 90 447 2435 6