

Door: Lizet van Triet

Al ruim 24 jaar werkt Ilonka Pouw als pedicure en als schoonheidsspecialist. In haar instituut Gezonde Schoonheid in Apeldoorn komen cliënten niet alleen voor behandeling van klachten van likdoorns, schimmelnagels of overtollig eelt. Ze kunnen er ook genieten van een Wellness Gezonde Voeten Behandeling, waar massage een belangrijk onderdeel van is.

Wellness Gezonde Voetmassage

Ilonka Pouw wil haar cliënten ontspanning en rust geven tijdens de voetenbehandeling: "Dat is niet alleen ontspannend voor de spieren, ook helpt het om de stress van het dagelijks leven te verminderen. Daarnaast leer ik mijn cliënte hun voeten goed te verzorgen omdat deze hen een leven lang moeten dragen. Een goede behandeling draagt bij aan ontspanning, geluk en zelfs aan een betere gezondheid."

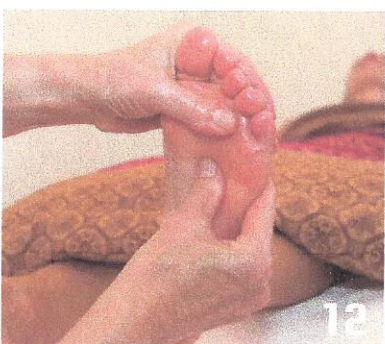
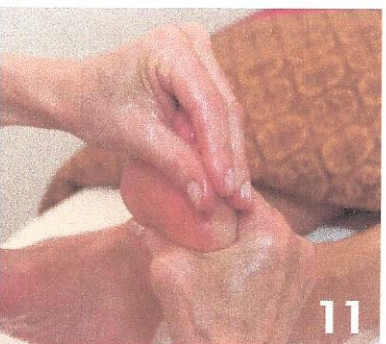
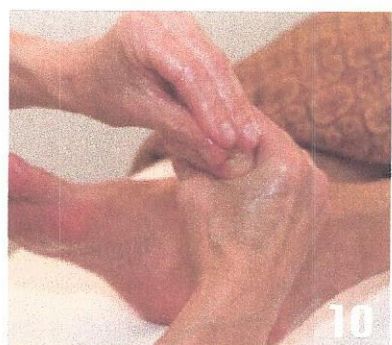
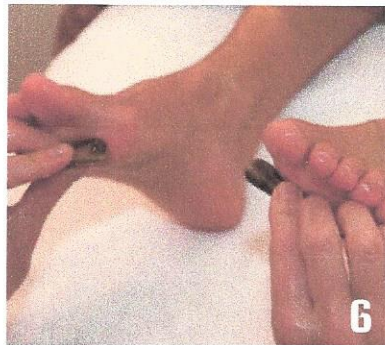
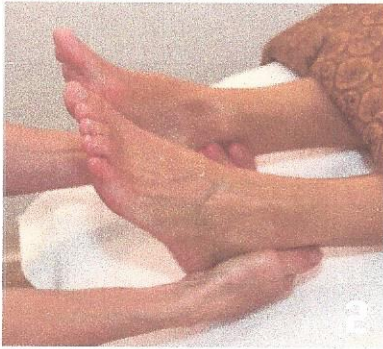
Aandachtig

Ilonka vindt het belangrijk haar cliënt alle aandacht te geven. Daarom wil

zij de reactie zien van haar massage-grepen. Mocht er pijn ontstaan en de ademhaling daardoor beïnvloeden, dan past zij de intensiteit van haar behandeling aan. "Bovendien let ik op of de ademhaling diep genoeg is, of de buik meedoet. Mocht dat niet zo zijn, dan vertel ik hoe de cliënt met meer aandacht kan ademen en ik geef daarvoor huiswerk oefeningen mee." Nadat zij de massageolie met lichte strijkingen over beide voeten heeft verdeeld (foto 1), geeft zij voorzichtige tractie aan beide voeten (foto 2). De hielen daarvan omvat zij

daarvoor met haar handen en heel lichtjes trekt zij ter ontspanning aan deze ledematen. Ilonka: "Dit is een eerste zeer ontspannende handgreep die het makkelijker maakt de spanning in het hele lichaam los te laten." Tijdens de inademing trekt zij aan de voeten en tijdens de uitademing laat ze weer langzaam los. Een ander punt dat met de aandacht voor haar cliënt te maken heeft, is dat Ilonka tijdens de massage geen gesprek wil: "Ik geef een intuïtieve massage en voel wat er nodig is. Praten leidt alleen maar af. Ook kan de cliënt dan





Een Wellness Gezonde Voetenbehandeling in instituut Gezonde Schoonheid duurt zo'n zestig minuten en bestaat uit een voetenbad met Dode Zeezout en een bij de cliënt passende etherische olie, het knippen en vijlen van de nagels, het verzorgen van de nagelriemen en het verwijderen van kleine eeltplekjes. Daarnaast geeft ze er een voetmasker bij, net als een intensieve voetmassage. Ilonka: "Voor de grotere en pijnlijkere onderdelen als likdoorns verwijderen is tijdens deze behandeling geen plek. Daarvoor is een andere afspraak op zijn plaats. Uiteraard zorg ik er wel voor dat de voeten weer in topconditie zijn. Want dat zorgt ervoor dat de cliënt ontspannen, opgeladen en met gezonde voeten en mooie teennagels mijn praktijk verlaat." Voor meer info: www.gezonde-schoonheid.nl.

niet voelen wat er gebeurt omdat het minder makkelijk is er de aandacht bij te houden."

Ontspannende strijkingen

Met gestrekte armen en de handpalmen en vingers tegen de voeten aan (foto 3) geeft Ilonka tijdens de uitademing druk richting het lichaam. Zij beweegt op het ademhalingsritme van de cliënt haar lichaam heen en weer om haar eigen gewrichten te ontlasten. Een effleurage over beide

voeten (foto 4) en de onderbenen volgt. Daartoe kantelt zij haar handen zodanig dat haar vingers over de voetrug strijken en haar duimen onder de voetzolen (foto 5). Langzaam volgen haar handen het weefsel tot op het onderste deel van de onderbenen. Dan pakt zij de tijgeroog kwarts en legt die in de holte onder de tenen (foto 6) en strijkt daarmee over de voetzolen (foto 7) richting hiel. Ilonka: "Ook dit werkt ontspannend. Bovendien geeft het werken met een verwarmend tijgeroog een extra en bijzondere beleving. Daarnaast is de tijgeroog verwarmend doordat het ijzer bevat en deze kwarts blijkt te beschermen tegen negativiteit."

Stimulerende grepen

Een meer ingewikkelde greep laat Ilonka zien op foto's 8 en 9: met de knokkels van haar rechtervuist maakt zij op de voetzool draaiende bewegingen. Ze start bij de tenen en gaat richting hiel: "Dit werkt stimulerend op de organen doordat in de voeten punten zitten die corresponderen met de diverse organen in het lichaam." Tegelijkertijd draait ze met haar linkerhand achtjes op de wreef van de voet. "Dit zet de lymfestroom aan."



Ilonka Pouw werkt al ruim 20 jaar als pedicure en schoonheidsspecialist, de laatste jaren in haar instituut Gezonde Schoonheid in Apeldoorn. Het geven van (voet)massages is haar grote passie en haar cliënten roemen haar 'gouden handen'.

Totale wellness

Het is de ervaring van Ilonka dat een massage van de voeten veel effecten kent op het gehele lichaam: "Allereerst zullen ter plekke de spieren ontspannen. De voeten moeten veel werk verrichten en dragen je de hele dag. Zeker bij cliënten met een staand beroep merk ik dat hun voetspieren overuren draaien. Door verkeerd schoeisel, een verkeerde houding en/of overgewicht worden spieren en pezen vaak overbelast. Dat zie je al als een cliënt binnenkomt: het looppatroon is anders door onder meer doorgezakte voeten, overstrekte knieën en een verkeerde romphouding. Aan de andere kant zullen spieren niet sterk genoeg zijn als er te weinig gestaan en gelopen wordt. Spierversterkende oefeningen zijn dan op hun plaats." Daarnaast geeft Ilonka voedings- en leefstijladviezen: "Het helpt enorm als iemand letterlijk en figuurlijk beter in zijn vel komt te zitten. Door gezonder te eten en meer te bewegen kan het overgewicht minder worden waardoor de voeten eveneens minder te lijden hebben. Bovendien voelt iemand zich daardoor meer ontspannen en slaapt vaak beter. Ook dat draagt bij aan een gezondere levensstijl." Ilonka geeft zelf het goede voorbeeld: zij eet onder meer gezond en daarom presenteert zij voor en na de behandeling geen ongezonde koekjes met frisdrank, maar kruidenthee of water met dadels en vijgen.

Met tenen draaien

Het schudden van de voet werkt volgens Ilonka eveneens zeer ontspannend. Daartoe neemt zij de hiel in beide handen, tilt hem iets op en beweegt haar handen afwisselend naar voren en achteren. Een andere ontspannende greep laat zij op foto's 10 en 11 zien: met de volle hand pakt zij de tenen bovenop vast en draait daar zachtjes mee. De voet fixeert zij met haar rechterhand door de duim onder de bal van de voet te plaatsen en haar vingers over de wreef heen.

Zonnevlecht

Het punt dat Ilonka op foto 12 laat zien is de zogenaamde zonnevlecht

op de voet. Zij maakt daarbij met de duim kleine stapjes in de vorm van een ruit: "Fricatie hierop helpt zowel lichaam en geest te ontspannen als dat het de doorbloeding van de organen aanzet." Tot slot brengt zij een voetmasker aan van toverhazelaar. Ilonka: "Deze zogenaamde Hamamelis is heerlijk bij vermoeide voeten en hij werkt daarnaast reinigend." Zij masseert er de voeten intensief mee – net als de nagels en nagelriemen. Ook rond en tussen de tenen (foto 13). Met een warm kompresdoekje verwijdert ze tot slot het masker en laat de cliënt met een kopje kruidenthee nog even bijkomen.