Handboek cupping

Voor optimale circulatie
en herstel

Handboek cupping

Voor optimale circulatie en herstel

Daniel Lawrence

samsara

© 2023 Daniel Lawrence. Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag, behalve voor korte recensies, worden gereproduceerd, opgeslagen in een gegevensbestand of verzonden in welke vorm of op welke wijze dan ook – elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopieën, opnames of anderszins – zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Neem voor meer informatie contact op met Lotus Publishing of North Atlantic Books.

Voor het eerst verschenen in het Engels, oorspronkelijke titel *A Practitioner's Guide to Clinical Cupping*
© 2026 uitgeverij Samsara, Amsterdam
Illustraties Amanda Williams
Foto's en video's Richard Draisey @refreshstagnes en foto's pagina 22, 23, 25 en 43 vervaardigd met behulp van AI
Modellen Rose Buckmaster, Kimberley Lawrence, Richard Draisey, Daniel Lawrence
Vertaling Rob Beenker
Ontwerp binnenwerk Han van Eijk, eijkpunt-gv.nl
Omslagontwerp Erik Thé, erikthedesign.com
Beeld omslag Shutterstock

ISBN: 9789493553026
NUR: 861

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder de uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.
samsarabooks.com

Inhoud

Voorwoord bij de Nederlandse uitgave 11
Voorwoord 15
Inleiding: Cupping – een eeuwenoude behandeling, een nieuwe methode 17

Hoofdstuk 1
De geschiedenis van cupping-therapie 21
Vroege historie 21
Oorsprong in verschillende culturen 24
De recentere geschiedenis 25
Conclusie 25

Hoofdstuk 2
Principes voor het toepassen van cupping 27
Inleiding 27
Contra-indicaties 27
Voorzorgsmaatregelen 29
Te vermijden gebieden 29
Aan de slag 30
Gebruik van oliën, crèmes en wax 33
Omgaan met lichaamshaar 33
Hoe lang moet je cuppen? 33

De cups aanbrengen 34
De cups weghalen 38
Reinigen en ontsmetten 38

Hoofdstuk 3
De mechanica van cupping 39

Hoofdstuk 4
De fysiologie van cupping 43
Inzicht in de cirkelvormige afdrukken 44
Immuunrespons 46
Samenvatting: cupping-afdrukken 46
Cupping en doorbloeding 47
Conclusie: cupping en doorbloeding 49

Hoofdstuk 5
Cupping en het zenuwstelsel 51
Inleiding 51
Pijnverlichting begrijpen 51
Beweging stimuleren 54
Vervaging en herstel van sensorische input 55
Sensorische onderscheidingstraining met vacuümcups 57
Conclusie 57

Hoofdstuk 6
Voet, enkel en onderbeen 59
Inleiding 59
Aan de slag 60
Technieken voor de voet 60
Enkeltechnieken 62

Cupping voor achillespeesklachten 64
Cupping van de gastrocnemius en soleus 65
Cupping voor scheenbeenklachten 68
Conclusie 70

Hoofdstuk 7

Knie en bovenbeen 71
Inleiding 71
Aan de slag 72
Knietechnieken 72
Cupping-technieken voor het laterale bovenbeen 74
Hamstring-technieken 74
Quadriceps-technieken 76
Adductor-technieken 78
Conclusie 80

Hoofdstuk 8

Heup 81
Inleiding 81
Aan de slag 82
Laterale en posterieure heuptechnieken 82
Anterieure heuptechnieken 84
Piriformis-techniek 86
Conclusie 86

Hoofdstuk 9

Rug 87
Inleiding 87
Contra-indicaties 88
Stadia van aspecifieke rugpijn 89

Aan de slag 90
Passieve cupping 91
Actieve cupping 91
Gevorderde technieken 91
Alles op een rijtje 95
Cupping bij rugrevalidatie 96
Conclusie 97

Hoofdstuk 10

Schouder 99
Inleiding 99
Contra-indicaties 101
Aan de slag 101
Actieve cupping bij het glenohumerale gewricht 102
Scapulaire cupping-technieken 103
Actieve cupping bij het scapulothoracale gewricht 104
Glijdende cupping bij de thoracale wervelkolom 105
Schuiftechniek voor de pectoralis major 106
Schuiftechniek voor latissimus dorsi en teres major 107
Gevorderde scapulaire techniek 107
Conclusie 108

Hoofdstuk 11

Pols, hand en elleboog 109
Inleiding 109
Technieken voor de laterale onderarm 110
Technieken voor de mediale onderarm 111
Cupping op de carpale tunnel 112
Cupping van de hand 114
Conclusie 115

Hoofdstuk 12

Nek 117
Inleiding 117
Aan de slag 118
Passieve cupping-technieken voor de nek 119
Actieve beweging 119
Glijdende cupping 121
Gevorderde technieken voor cupping van de nek 121
Conclusie 123

Trainingen in het Nederlands 125

LET OP

De volgende informatie is uitsluitend bedoeld als algemene informatie. Individuen dienen altijd hun arts te raadplegen alvorens enige suggestie uit dit boek toe te passen. Het toepassen van de informatie uit dit boek is naar eigen goeddunken van de lezer en valt uitsluitend onder zijn of haar eigen verantwoordelijkheid.

Voorwoord bij de Nederlandse uitgave

Toen ik ruim twintig jaar geleden begon met het opleiden van behandelaars, was cupping in Nederland nog iets alternatiefs. Het brede publiek kende het destijds hooguit van de ronde vlekken op de rug van een Olympische zwemmer, maar het werd toen niet geassocieerd met de behandeltafel van een serieuze masseur of therapeut. Dat beeld is gelukkig volledig veranderd; cupping is de afgelopen jaren in een stroomversnelling geraakt.

Ik geef inmiddels al jaren les in cupping, naast mijn werk in myofasciale- en triggerpointtherapie. In ons vak werken we van oudsher veel met actieve druk, diepe strijkingen en pin-technieken. Cupping doet iets wat juist tegengesteld is aan die druk, maar daar verrassend goed naast past. In plaats van het weefsel in te drukken, tillen we het met cupping juist omhoog. De decompressie die hierdoor ontstaat, is therapeutisch ontzettend waardevol. In een vak waarin je je eigen handen en lijf jarenlang gezond wilt houden, is het bovendien een welkome techniek die je handen ontziet. Daniel Lawrence laat overtuigend zien hoe je cupping soepel integreert in een bestaand behandelplan, naast en in combinatie met de technieken die je al beheerst. De overlap met het werk van massagetherapeuten is groter dan je op het eerste gezicht zou denken.

Het doet me deugd dat dit boek vanuit de fysiotherapie is geschreven. In mijn visie is het een prachtige aanvulling voor zowel de fysiowereld als de massagewereld, en ik ben blij dat Lawrence die brug zo overtuigend slaat.

Wat dit boek écht onderscheidend maakt, is de manier waarop Lawrence het werkingsmechanisme verwoordt. Hij grijpt niet terug naar meridianen of het afvoeren van gifstoffen, maar kijkt puur naar het zenuwstelsel. De pijnpoorttheorie van Melzack en Wall, de rol van proprioceptie, sensorische input en het biopsychosociale model vormen de kaders waarmee we pijn inmiddels modern begrijpen en behandelen.

Hier raakt het boek aan de kern van mijn eigen visie. Ik ben ervan overtuigd dat we in ons vak primair het zenuwstelsel beïnvloeden, waarbij de fascia en de spieren fungeren als de toegangswegen naar de pijnreceptoren. De fascia is geen passief verpakkingsmateriaal. Het is een aaneengesloten, rijk geïnnerveerd netwerk; juist die hoge dichtheid aan sensorische zenuwuiteinden maakt het weefsel zo goed behandelbaar. Omdat cupping via het zenuwstelsel werkt en je bindweefsel vol zit met gevoelssensoren, snap je meteen waarom de opwaartse trekkracht van zo'n cup direct pijn verlicht en ontspanning geeft.

Daarbij mogen we stress niet over het hoofd zien. Pijn en disfunctie zorgen voor spanning in het lichaam, en die spanning zet zich vast in de spieren en de fascia. Steeds vaker zien we dat stressgerelateerde klachten en chronische pijn met elkaar verweven zijn; je behandelt zelden het een zonder het ander aan te raken. Een techniek die het zenuwstelsel helpt kalmeren en het lichaam tot rust brengt, heeft daarom een waarde die verder reikt dan het lokale weefsel. Ook daarin past cupping perfect.

Lawrence is eerlijk over de grenzen van zijn vak. De wetenschappelijke onderbouwing is nog wisselend en voor een aantal effecten zelfs voorlopig. Juist daarom houdt hij vast aan het principe van de minimale dosis – een voorzichtigheid die ik zeer waardeer.

Zelf integreer ik cupping al jaren in mijn lessen en in vrijwel elke behandeling in de praktijk, maar een boek als dit had ik nooit kunnen schrijven. Lawrence brengt techniek, wetenschap en klinisch redeneren op een prettig leesbare manier samen. Dat hij het geheel ook nog eens toegankelijk en praktisch houdt, maakt dit werk des te waardevoller.