



Proeve van bekwaamheid Huidverbeterende massage

Met bindweefsel- en pincementstechnieken

Instructies examenkandidaat, September 2022

Deze massage omvat een combinatie van de massagetechnieken bindweefsel en pincements. Deze combinatie is ontstaan in het kwalificatiedossier versie 2011-2012, daar de massagetechnieken dezelfde indicaties beogen en theoretisch grotendeel overeenkomen.

In deze proeve van bekwaamheid wordt de combinatie van deze massagetechnieken getoetst, waarbij een bindweefselmassage wordt uitgevoerd op de rug, en een combinatie of keuze van de massagetechnieken op het gelaat, hals en decolleté. De bindweefselmassage wordt op de rug uitgevoerd. De verhouding tussen bindweefselgrepen en pincementstechnieken dient bij uitvoering van de massage op het decolleté, hals en gelaat respectievelijk 2/3 tot 1/3 te zijn. Dit betekent dat de rug in zijn geheel met de bindweefseltechnieken wordt behandeld en het gezicht voor 50% met de bindweefselgrepen en 50% met de pincementstechnieken wordt behandeld.

Voorwaarden algemeen:

Om het examen te mogen afleggen, dient de deelnemer te beschikken over een door de Anbos erkend diploma schoonheidsspecialist.

De kandidaat en het model dienen beiden over de fysieke en psychische mogelijkheden te beschikken voor het af te leggen praktijkexamen huidverbeterende massage.

Het model zal door de kandidaat verzocht worden om voorafgaand aan het praktijkexamen een verklaring te ondertekenen, waarin het model toestemt in de behandeling.

Indien het model de Nederlandse taal niet beheerst of begrijpt, dient de kandidaat zorg te dragen voor een tolk. De tolk is stand-by tijdens het gehele praktijkexamen.

Communicatie tussen de examendeelnemer en de cliënt dient in de Nederlandse of Engelse taal gevoerd te worden.

Voorwaarden model:

Voldoet een model niet aan onderstaande eisen welke betrekking hebben op het examen, dan kan een kandidaat worden uitgesloten van het examen. Examengeld kan niet worden geretourneerd of worden doorgeschoven naar een volgende examenperiode. De modellen worden voor het examen gewisseld.

De eisen die voor het model gelden zijn:

- Het model heeft geen contra-indicaties voor de behandeling.
- Het model mag mannelijk of vrouwelijk van aard zijn.
- Het model dient bereid te zijn de behandeling te ondergaan en tekent hiervoor een formulier dat ze op eigen risico deelneemt als model aan dit examen.
- Indien het model mannelijk is mag deze geen snor of baard hebben.
- Indien het model jonger is dan 16 jaar, dient een toestemmingsformulier van een ouder/ verzorger te worden overlegd.

Procedure examen:

De tijdsduur van het examen wordt vastgesteld op 105 minuten. Hierin worden de volgende punten afgehandeld:

1. U wordt door de voorzitter/assessor uitgenodigd het examenlokaal te betreden. Uw model wordt bekeken en heeft u de mogelijkheid om uw producten en materialen klaar te zetten voor de behandeling. Hiervoor heeft u 15 minuten de tijd.
2. De modellen worden tot nader bericht *niet* gewisseld. U begint het examen met een analyse en het formuleren van een behandel- en adviesplan. U heeft hiervoor ca. 15 minuten de tijd.
3. Na het formuleren van het behandel- en adviesplan heeft u nog ca. 60 minuten de tijd om:
Uw cliënt een behandeling te geven en voor te bereiden op een eventuele vervolgspraak, zoals u op uw behandel- en adviesplan heeft aangeduid. De massageduur bedraagt minimaal 30 minuten en maximaal 45 minuten.
4. Na de behandeling heeft u 15 minuten tijd om uw werkplek op te ruimen en te reinigen volgens het richtsnoer voor de Schoonheidsspecialist en voor te bereiden voor een volgende behandeling.

Kernvraag proeve huidverbeteringsmassage;

- Is de examenkandidaat in staat om een cliënt een effectieve huidverbeterende massage te geven binnen de beschikbare tijd en de geldende kwaliteitsnormen?

Beoordelingscriteria;

Tijdens het examen worden de hygiëneregels in acht genomen, zoals deze bekend zijn in het richtsnoer voor de Schoonheidsspecialist.

Beoordelingscriteria; alle beoordelingscriteria dienen minimaal voldoende te scoren om te slagen;
<p>1. Voorbereiding</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ De kandidaat heeft de juiste voorbereidingen getroffen om gedegen en gestructureerd op een professionele wijze de behandeling te starten. ○ De kandidaat heeft een schone en netjes opgeruimde werkplek. ○ De materialen zijn gereinigd en gedesinfecteerd en liggen op een praktische werkwijze klaar. ○ De staat van de materialen is deugdelijk. ○ De cliënt is op een gastvrije wijze ontvangen en geïnstalleerd in de stoel. ○ De cliënt is op zijn gemak gesteld en goed voorbereid voor de behandeling.
<p>2. Huidanalyse en behandelplan</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ De voorgeschiedenis van de cliënt is in kaart gebracht. ○ De kandidaat heeft de resultaten van de analyse van het model juist in kaart gebracht. ○ De kandidaat heeft de indicaties en contra-indicaties juist benoemd. ○ De kandidaat heeft een juiste behandelmethode gekozen, passend bij het model. ○ De kandidaat kan de door haar gekozen behandelmethode goed onderbouwen. ○ De kandidaat overlegt met de cliënt en stelt prioriteiten vast.
<p>3. Huidverbeterende massage</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ De kandidaat is in staat een behandeling uit te voeren conform het behandelplan, waarbij de doelen zijn behaald. ○ De kandidaat kan de behandeling uitvoeren rekening houdend met de hygiëneregels. ○ De behandeling kan op een technisch correcte wijze worden uitgevoerd, rekening houdend met de risico's en contra-indicaties van de cliënt. ○ De kandidaat kan hierbij passende methoden en technieken gebruiken. <p>○ Rug; Masseert de rug in zijn geheel, met nadruk op de bovenrug. Kandidaat en maakt gebruik van huidtechnieken, overgangstechnieken en bindweefselgrepen</p>
<p>De Kandidaat maakt keuzes uit de volgende voorbeeldtechnieken per huidgebied.</p>

Beoordelingscriteria; alle beoordelingscriteria dienen minimaal voldoende te scoren om te slagen;

- **Decolleté; keuze**
Huidtechnieken of palperen. Bij weinig bindweefsel gebruik maken van middeldiepe en oppervlakkige pincements, bij veel bindweefsel gebruik van overgangstechnieken en Gewebswäsche
Haal- en/of haaktechniek onder het sleutelbeen.
- **Hals; keuze**
 1. *Pincementstechnieken; Huidtechnieken*
Middeldiepe pincements, tweehandig, aan een kant, om en om of gelijktijdig aan beide zijden
Oppervlakkige pincements, tweehandig, aan een kant, om en om of gelijktijdig aan beide zijden
Omlopen en herhaling aan de andere kant
 2. *Hals; bindweefseltechnieken;*
Huidtechnieken, pluk- en plooi techniek, harmonicagriff, haal- en haaktechniek onder de kin
- **Gezicht; keuze**
 - 1 - *Huidtechniek*
Huidtechniek gezicht
 - 2 - *Pincements*
Diepe pincements op wangen of boven de kaakrand
Oppervlakkige pincements op de neus
Middeldiepe en oppervlakkige pincements op de neus-lippenplooi
Oppervlakkige pincements op de bovenlip
Oppervlakkige pincements op de onderlip
Middeldiepe of oppervlakkige pincements op de wangen
 - 3 - *Bindweefsel*
Overgangstechnieken
Gewebswäsche:
 - *Kaaklijn;*
 - *Neus;*
 - *Neus-lippenplooi (haak en haaltechniek);*
 - *Bovenlip;*
 - *Onderlip.*
 - 4 - *Combinatie*
Een combinatie van pincements en bindweefsel
- **Wangen; keuze:**
 - 1 - *Pincements*
Diepe pincements op wangen of boven de kaakrand
Oppervlakkige pincements op de neus
Middeldiepe en oppervlakkige pincements op de neus-lippenplooi
Oppervlakkige pincements op de bovenlip
Oppervlakkige pincements op de onderlip
Middeldiepe of oppervlakkige pincements op de wangen
 - 2 - *Bindweefsel*
Alle handelingen in het gezicht langs het verloop van de splijtlijnen uitvoeren
Wang voor wang
Huidtechnieken
Tenminste twee overgangstechnieken
Gewebswäsche
Haal- en/of haaktechniek
- **Ogen; keuze:**
 - 1 - *Pincements*
Oppervlakkig, op het verloop van de kraaienpootjes
 - 2 - *Bindweefsel*
Haaltechniek, tweehandig symmetrisch met de duimen om het oog, uitlopend in een Gewebswäsche naar de haargrens
 - 3 - *Combinatie*
Een combinatie van bindweefsel en pincements

Beoordelingscriteria; alle beoordelingscriteria dienen minimaal voldoende te scoren om te slagen;
<ul style="list-style-type: none"> ○ Wenkbrauwen; keuze <ul style="list-style-type: none"> Middeldiepe pincements Oppervlakkige pincements Gewebswäsche van boven naar beneden, van mediaal naar lateraal en weer terug Haal- en haaktechniek onder de wenkbrauwen Ogen inclusief wenkbrauwen in één keer, vervolgens omlopen voor het andere oog ○ Glabella; tussen de wenkbrauwen: keuze <ul style="list-style-type: none"> Om en om pincements Overgangstechniek Gewebswäsche ○ Voorhoofd; keuze <ul style="list-style-type: none"> Huidtechnieken Pincements of bindweefseltechnieken ○ Afsluitende greep: Sluit de massage af met een ontspannende greep <p><i>Specifiek:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pincements in cirkels uitgevoerd hoeft u maar eenmaal toe te passen ● Ontspanningsgrepen toepassen tussendoor bij de pincementsgrepen/banen
<p>4. Effectiviteit</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ De kandidaat heft een huidverbeteringsmassage gegeven passend bij de indicaties en contra-indicaties van het model. ○ De massage is volledig uitgevoerd met in achtname van plaats, richting, opbouw en tijd. ○ De grepen zijn effectief uitgevoerd, met gebruik van drukvariatie, vloeiende overgangen en een logische opbouw van de massage.
<p>5. Toepassing technieken</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Er is een huidverbeterende massage uitgevoerd waarbij alle massagetechnieken zijn toegepast volgens de eisen van de Anbos.
<p>6. Afronden behandeling</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ De cliënt is voorgelicht over de behandeldoelen en heeft haar wensen, klachten en risico's duidelijk kunnen maken aan de kandidaat. ○ De kandidaat heeft hierbij het juiste advies betreft thuisbehandeling gegeven waarbij alle risico's zijn vermeden of zo nodig in acht zijn genomen. ○ De cliënt is op de hoogte van verdere behandelingen of doorverwijzingen.

Operationalisaties;

1. Huidtechniek

- Houdt de vingers ontspannen en iets gespreid
- Zorgt dat geen scherpe hoeken in de buiging van de gewrichten te zien zijn
- Maakt contact door een ontspannen aanzet van de vingertoppen
- Werkt in een ononderbroken beweging, hand over hand, over het weefsel
- Zorgt voor een ontspannen verbreking van het contact met het weefsel
- Werkt hand over hand, vanaf de plaats van inzet, over de volle omvang van het te masseren gebied
- Behandelt de linker- en rechterhelft van het gebied afzonderlijk
- Behandelt het gebied een dusdanige tijd dat de weerstand van de huid waarneembaar afneemt
- Houdt bij de terugkeer naar de plaats van inzet de handen op een afstand van maximaal 12 centimeter van het weefsel
- Zorgt ervoor dat de uitgeoefende druk centraalwaarts is en niet sterker dan het gewicht van de hand
- De tijd tussen inzet en einde van de beweging is, afhankelijk van het te behandelen gebied, circa 2 seconden per greep
- Voert opeenvolgende bewegingen in gelijkmatige overgangen met een vloeiende cadans uit

2. Huidverschuivingstechniek ('S'-je)

- Strekt de duimen of de vingers en plaatst deze oppositieel in verticale richting van elkaar
- Zorgt dat de ruimte tussen duim en vingers maximaal 5 centimeter is
- Plaatst de duimtoppen ontspannen op het weefsel

- Beweegt de duimen zo naar elkaar toe te, dat mobilisatie van het weefsel over de dieper gelegen laag tot stand komt
- Laat de duimen of de vingers de eenmaal ingenomen plaats op het weefsel behouden
- Voert de techniek tweehandig over de gehele omvang van het te masseren gebied uit
- Behandelt de linker- en rechterhelft van het gebied afzonderlijk
- Verbreekt het contact met de huid niet
- Geeft op de plaats van inzet een aanzwellende loodrechte druk
- Optimaliseert de druk en houdt deze aan gedurende de gehele greep
- Heft de druk aan het einde van de greep geleidelijk op
- Maakt een heen en weergaande beweging van de duimtoppen of vingertoppen gedurende 2 tot 3 seconden, afhankelijk van het te behandelen gebied
- Voert opeenvolgende bewegingen in gelijkmatige overgangen met een vloeiende cadans uit

3. Huidverschuivingstechniek ('U'-tje)

- Plaatst één hand zoveel mogelijk aangesloten op het weefsel
- Houdt de vingers van deze hand gesloten tot iets gespreid
- Zorgt dat de ruimte tussen duim en wijsvinger maximaal 10 centimeter is
- Plaatst de duim- of vingertop van de andere hand tegenover de hoek tussen de duim en wijsvinger van de aangesloten hand
- Zorgt voor ontspannen plaatsing van de aangesloten inactieve hand en de duimtop of vingertop van de actieve hand
- Beweegt de duim of vinger zo naar de inactieve hand, dat mobilisatie van het weefsel over de dieper gelegen laag tot stand komt
- Laat de duim eenmaal ingenomen plaats op het weefsel behouden
- Voert de techniek tweehandig over de gehele omvang van het te masseren gebied uit
- Behandelt de linker- en rechterhelft van het gebied afzonderlijk
- Zorgt dat de hand bij verplaatsing in de nabijheid van het weefsel blijft
- Geeft met de duim of een vinger van de actieve hand een aanzwellende druk
- Optimaliseert de druk en houdt deze aan gedurende de gehele greep
- Heft de druk aan het einde van de greep geleidelijk op en ondersteunt met de inactieve hand het weefsel
- Maakt de beweging van de duim of vinger per separaat punt in 2 tot 3 seconden, afhankelijk van het te behandelen gebied
- Voert de opeenvolgende bewegingen ritmisch, in gelijkmatige overgangen met een vloeiende cadans uit

4. Harmonicagriff

- Houdt de vingers recht en aangesloten
- Zorgt dat er geen hoeken in de gewrichten te zien zijn
- Maakt een ontspannen inzet
- Heft het tussenliggend weefsel, aangepast aan de plaats
- Brengt de handen naar elkaar toe en van elkaar af, zodat het weefsel gerekt wordt
- Laat de handen de ingenomen plaats op het weefsel behouden
- Voert de greep tweehandig symmetrisch en aansluitend over de gehele omvang van het te masseren gebied uit
- Behandelt de linker- en rechterhelft van het gebied afzonderlijk
- Houdt bij de verplaatsing de handen contact met het weefsel of houdt de handen in de nabijheid van het weefsel
- Geeft op de plaats van inzet met de vingers een aanzwellende druk
- Optimaliseert de druk en houdt deze aan gedurende de gehele greep
- Heft de druk op
- Maakt de beweging van de vingers in circa 4 seconden
- Voert de opeenvolgende bewegingen ritmisch, in gelijkmatige overgangen met een vloeiende cadans uit

5. Plooi- en pluktechniek

- Buigt de vingers licht en plaatst de duimtoppen ontspannen tegenover de vingertop(pen)
- Neemt het tussenliggend weefsel op (plooifase)
- Heft het weefsel van de onderlaag, zonder overrekking (plukfase)
- Verbreekt het contact met het weefsel door duimtoppen en vingertoppen glijdend over de opgenomen plooi naar elkaar toe te bewegen tot ze elkaar raken, waarna het opgenomen weefsel weer in de oorspronkelijke stand terugveert
- Voert de techniek tweehandig gelijktijdig of tweehandig hand over hand uit, over de gehele omvang van het te masseren gebied
- Behandelt de linker- en rechterhelft van het gebied afzonderlijk (met uitzondering van het gezicht)
- Houdt de handen bij verplaatsing in de nabijheid van het weefsel
- Zorgt dat de druk duidelijk waarneembaar is, aangepast aan plaats en weefsel
- Voert iedere greep in circa 2 seconden uit
- Voert opeenvolgende bewegingen ritmisch, in gelijkmatige overgangen met een vloeiende cadans uit

6. Spintechniek

- Buigt de vingers licht en plaatst duim- en vingertoppen ontspannen tegenover elkaar op het weefsel
- Geeft loodrechte druk in het bindweefsel
- Verplaatst duim- en vingertoppen met cirkelvormige bewegingen, zodat mobilisatie van het weefsel over de dieper gelegen laag

tot stand komt

- Laat duim- en vingertoppen op de ingenomen plaats staan
- Voert de techniek tweehandig gelijktijdig of tweehandig hand over hand uit, over de gehele omvang van het te masseren gebied
- Behandelt de linker- en rechterhelft van het gebied afzonderlijk (met uitzondering van het gezicht)
- Houdt de handen bij verplaatsing in de nabijheid van het weefsel
- Maakt loodrechte cirkelvormige bewegingen en houdt de druk circa 3 seconden aan
- Heft de druk geleidelijk weer op
- Voert opeenvolgende bewegingen ritmisch, in gelijkmatige overgangen met een vloeiende cadans uit

7. Gewebswäsche/roltechniek

- Houdt de handen met ontspannen aaneengesloten vingers in een V-vorm
- Zorgt dat de toppen van de wijsvingers elkaar raken
- Plaatst de duimen gestrekt oppositioneel ten opzichte van elkaar
- Laat de duimtoppen elkaar raken of houdt ze licht gebogen evenwijdig aan de wijsvingers
- Houdt de handen aangesloten aan het weefsel houden
- Heft het onderliggend weefsel
- Beweegt met de duimen het weefsel in tegenovergestelde richting
- Zorgt dat de handen de eenmaal ingenomen plaats op het weefsel houden
- Voert de techniek tweehandig uit over de gehele omvang van het te masseren gebied
- Behandelt de linker- en rechterhelft van het gebied afzonderlijk
- Behandelt zolang, dat de weerstand van de huid waarneembaar afneemt
- Houdt bij verplaatsing de handen in de nabijheid van het weefsel
- Geeft met de vingers druk, zodat het onderliggende weefsel kan worden geheven
- Geeft met de duimen een aanzwellende loodrechte druk
- Houdt de druk tijdens de gehele beweging van de duimen aan
- Heft aan het einde van de greep de totale druk geleidelijk op
- Voert de totale beweging uit in circa 2 tot 4 seconden, afhankelijk van het te behandelen gebied
- Voert de opeenvolgende bewegingen ritmisch, in gelijkmatige overgangen met een vloeiende cadans uit

8. Gewebswäsche/duimtechniek

- Houdt de handen met ontspannen aaneengesloten vingers in een V-vorm
- Zorgt dat de toppen van de wijsvingers elkaar raken
- Plaatst de duimen gestrekt oppositioneel ten opzichte van elkaar
- Laat de duimtoppen elkaar raken of houdt ze licht gebogen evenwijdig aan de wijsvingers
- Houdt de handen aangesloten aan het weefsel
- Heft het onderliggend weefsel
- Zorgt dat de handen de eenmaal ingenomen plaats op het weefsel houden
- Voert de techniek tweehandig uit over de gehele omvang van het te masseren gebied
- Behandelt de linker- en rechterhelft van het gebied afzonderlijk
- Behandelt zolang, dat de weerstand van de huid waarneembaar afneemt
- Houdt bij verplaatsing de handen in de nabijheid van het weefsel
- Geeft met de vingers druk, zodat het onderliggende weefsel kan worden geheven
- Geeft met de duimen een aanzwellende druk dieper in het bindweefsel
- Houdt ieder separaat drukmoment circa 3 seconden aan
- Heft de druk op

9. Haaltechniek

- Plaatst de top van de wijsvinger of middelvinger op het weefsel (gestrekt of gebogen)
- Plaatst afhankelijk van de plaats op het weefsel de middelvinger op de wijsvinger
- Beweegt de vingertop in het weefsel
- Ondersteunt het weefsel zo nodig met de niet-actieve hand
- Maakt een ononderbroken beweging in het weefsel tot het einde van de greep
- Voert de techniek éénhandig uit over het gehele te masseren gebied
- Behandelt de linker- en rechterhelft van het gebied afzonderlijk (met uitzondering van het gezicht)
- Voert iedere greep maximaal 3 maal op één plaats uit
- Geeft met de vingertop een aanzwellende druk in het onderhuids bindweefsel
- Optimaliseert de druk en houdt deze gedurende de gehele beweging aan
- Verschuift de werkende vinger pas over de huid als de subcutis optimaal gerek is ten opzichte van de cutis
- Beweegt de vingers in circa 2 seconden per 10 centimeter
- Voert de opeenvolgende bewegingen ritmisch, in gelijkmatige overgangen met een vloeiende cadans uit

10. Haaktechniek / periosttechniek

- Plaatst de top van de wijsvinger of middelvinger op het weefsel (gestrekt of gebogen)
- Plaatst afhankelijk van de plaats op het weefsel de middelvinger op de wijsvinger
- Houdt de vingertop na plaatsing op dezelfde plek en beweegt deze in het weefsel
- Ondersteunt het weefsel zo nodig met de niet-actieve hand
- Voert de techniek éénhandig uit over het gehele te masseren gebied
- Behandelt de linker- en rechterhelft van het gebied afzonderlijk (met uitzondering van het gezicht)
- Voert iedere greep maximaal 3 maal op één plaats uit
- Geeft met de vingertop een aanzwellende druk in het onderhuids bindweefsel
- Optimaliseert de druk en heft deze op, zodat de subcutis optimaal gerekt wordt ten opzichte van de cutis
- Verbreekt het contact met het weefsel
- Houdt de beweging van de vingers circa 3 seconden aan per separaat drukmoment
- Voert de opeenvolgende bewegingen ritmisch, in gelijkmatige overgangen met een vloeiende cadans uit

11. Pincements

- Begint de pincementsmassage op het decolleté
- Behandelt daarna hals en gezicht met uitzondering van de oogleden
- Eindigt de massage op het voorhoofd
- Zorgt dat zowel de separate pincements als de banen waarin deze gegeven worden opeenvolgend aansluitend zijn
- Past de pincementsgrepen waar mogelijk achtereenvolgend toe
- Voert op plaatsen waar dat mogelijk is middeldiepe pincements uit, vóór de oppervlakkige pincements
- Onderbreekt de pincements op gezette momenten en past effleurages, vibraties of drukzuiggrepen toe in het gebied dat behandeld wordt, zodat een ritmisch afwisselingspatroon ontstaat
- Fixeert de hand vanuit de pols zodanig dat de pincementsbeweging alleen vanuit de vingers tot stand komt
- Bij het opnemen van het weefsel staat de hand stil, de vingers worden niet in het weefsel geduwd en er wordt niet aan het weefsel getrokken
- Houdt bij het opnemen van het weefsel de vinger(s) en de duim licht gebogen
- Houdt gedurende het knijpmoment in het weefsel de duim zo tegenover de vinger(s) dat het weefsel kan worden opgenomen met de vingertop(pen) en de duimtop, zonder dat daarbij de nagels/het nagelbed het weefsel primair raken
- Beweegt na een ontspannen inzet bij het opnemen van het weefsel de duim en de vinger(s) gelijkmatig naar elkaar toe zodat het weefsel wordt opgenomen zonder dat het verschuift
- Laat nadat het knijpmoment heeft plaatsgevonden de vinger(s) en de duim gelijkmatig weer uit elkaar gaan voordat de hand wordt verplaatst
- Gebruikt voor oppervlakkige en middeldiepe pincements de duim en de wijs- of middelvinger
- Gebruikt voor diepe pincements de duim en drie of vier vingers
- Geeft bij het uitvoeren van de pincements een duidelijk waarneembare knijpdruk zonder dat het weefsel wordt geplet
- Zorgt dat bij de middeldiepe pincements de knijpdruk waarneembaar minder is dan bij de oppervlakkige- en diepe pincements
- Voert de oppervlakkige pincements uit in een ritmische opeenvolging van circa drie pincements per seconde
- Voert de middeldiepe pincements uit in een ritmische opeenvolging van circa één pincement per seconde
- Voert de diepe pincements uit in een ritmische opeenvolging van circa twee pincements per seconde
- Voert de oppervlakkige en middeldiepe pincements op het gezicht, de hals en het decolleté uit, dwars op de mimische plooirichting van de huid
- Behandelt bij de middeldiepe pincements wanneer die in een strook worden uitgevoerd de strook minimaal één keer
- Behandelt bij de oppervlakkige pincements wanneer die in een strook worden uitgevoerd de strook drie maal opeenvolgend