



## Pijnmanagement tijdens harsen

Iedereen ervaart pijn op een andere manier. Sommige mensen zullen tijdens het harsen nauwelijks iets voelen. Voor de meeste mensen is harsen – zelfs op gevoelige delen – redelijk tot goed te verdragen.

Hoe harsen voelt, is afhankelijk van een aantal factoren:

- ✓ je pijngrens. Niet alleen verschilt de pijngrens per persoon. Ook zal een persoon een verschillende pijngrens ervaren afhankelijk van bijvoorbeeld het tijdstip van de dag en het gebied dat onthaard wordt;
- ✓ harsmethode. Het verwijderen van haar met harde hars is minder gevoelig dan het ontharen met vloeibare hars, omdat harde hars zich vooral aan de haren en minder aan de huid hecht. Over het algemeen wordt vloeibare hars gebruikt op grotere oppervlaktes die relatief minder gevoelig zijn (benen, armen, rug en borst) en harde hars op kleinere oppervlaktes die meer gevoelig zijn (gezicht, oksel en bikinilijn). Afhankelijk van je persoonlijke gevoeligheid tws kan bijvoorbeeld ook gekozen worden voor het ontharen van oksel of gezicht met vloeibare hars of het ontharen van borst met harde hars;
- ✓ perfectioneer je techniek. Harsen is niet moeilijk, maar je moet wel op een paar dingen letten. Zo is het goed spannen/strak trekken van de huid terwijl je de hars eraf trekt, bij elke harssoort essentieel. Voor overige techniektips, zie de verschillende harsmethodes;
- ✓ de eerste keer is meestal het gevoeligst. Zorg er in ieder geval voor dat je haren niet te lang zijn. Knip ze eventueel af tot ongeveer 0,5 – 1 cm;
- ✓ zorg ervoor dat je niet te gestresst bent. Adrenaline en spanning versterken gevoelens van pijn. Zorg ervoor kalm en ontspannen te zijn als je onthaart;
- ✓ zorg ervoor dat je zo comfortabel en ontspannen mogelijk zit of ligt. Doe knellende kleding en schoenen uit. Draag losse kleding. Zet een waaier aan. Zet je favoriete muziek op;
- ✓ sommige meisjes/vrouwen vinden ontharen niet prettig vanaf 1 week voor de menstruatie tot de 3de dag van de menstruatie. Als jij tot die groep hoort, onthaar dan in de 2,5 week van de maand die overblijven;
- ✓ stimulerende stoffen zoals cafeïne en suiker kunnen je gevoeliger maken. Vermijdt ze daarom. Sommige mensen vinden ontharen prettiger vlak na de maaltijd. Als jij daarbij hoort, onthaar je dus voortaan na het eten. Denk er sowieso over wanneer je wilt harsen. 's-Morgens vroeg of 's-avonds laat wanneer je een beetje slaperig bent. Of juist op een tijdstip dat je goed bent uitgerust;
- ✓ verdovingsmethode. In Amerika wordt bepaalde receptvrije medicatie aanbevolen om de pijn tijdens het ontharen iets te verdoven. Niet doen! Als de pijn zo erg is, dat je het gebruik van medicijnen (al dan niet receptvrij) zou overwegen, zoek dan een andere ontharingsmethode, dan is harsen waarschijnlijk niets voor jou.

Overige tips van The Waxing Shop om te ontharen:

- ✓ **Doe het samen met je vriend, je vriendin, je zus of je moeder of tante. Niet alleen is dat gezellig, het leidt af, je hebt 2 extra handen om de huid goed te kunnen spannen en je kunt echt overal bij;**
- ✓ gebruik ijs op de huid voordat je gaat ontharen. Zorg er dan wel voor dat de huid droog blijft (gebruik bijvoorbeeld een campingelement uit de koelbox), anders kan de hars minder goed werken;
- ✓ begin rustig. Begin dus met harsen op de minder gevoelige delen. Start je harservaringen niet met een full body wax of met het harsen van je bikinilijn. Doe in het begin kleine stukjes tegelijk. Bouw het harsen en daarmee je ervaring met harsen langzaam op;
- ✓ doe gevoelige delen aan het eind. Als je de gevoelige delen hebt onthaard, ben je klaar. Het kan ook zijn dat je de gevoelige delen juist eerst wilt ontharen. Dan heb je het maar gehad. Het hangt er dus van af wat je wilt;
- ✓ het doen van oefeningen voordat je gaat ontharen, kan het ongemak verminderen. Daar is geen wetenschappelijk onderzoek naar gedaan, maar het is wel logisch. Immers, door activiteiten/oefeningen vermindert je stress en wordt de productie van endorfine bevorderd. Dus eerst naar de sportschool en dan ontharen;
- ✓ sommige mensen zeggen dat veel water drinken zou helpen tegen de pijn. Of het waar is weet ik niet, maar baat het niet dan schaadt het ook zeker niet;
- ✓ **druk met je hand of vingers snel op de plek die geharst is en wrijf er over. Je zult merken dat het werkt!**

© 2011 The Waxing Shop