

Massage

Die Massage (von frz. Masser „massieren“, aus arab. „berühren, betasten“ oder aus griech. „kauen, kneten“) dient zur mechanischen Beeinflussung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur durch Dehnung-, Zug- und Druckreiz. Die Wirkung der Massage erstreckt sich von der behandelten Stelle des Körpers über den gesamten Organismus und schliesst auch die Psyche mit ein.

Geschichte

Ursprung und Entwicklung:

Die Massage im weitesten Sinne ist eines der ältesten Heilmittel der Menschheit. Der Ursprung der Massage ist wahrscheinlich im Altertum im fernen Osten bei den damaligen asiatischen Kulturvölkern zu suchen (Ägypten, China, Persien). Die ersten Erwähnungen finden sich beim Chinesen Huang Di, der bereits 2600 v. Chr. Massagehandgriffe und gymnastische Übungen beschrieb. Über den griechischen Arzt Hippokrates (460-375 v. Chr.) und seine med. Schule gelangt die Massage letztendlich nach Europa bis ins späte Mittelalter. Danach verliert die Gesellschaft Europas in späteren Zeiten das Interesse an Massagen und anderen Präventions- und Therapiemassnahmen.

Wiederentdeckung:

Erst gegen Ende des Mittelalters, im 16. Jahrhundert, wurde die Massage durch den Arzt Paracelsus (1493-1541) wieder Thema der Medizin. Es brauchte einen weiteren Arzt, den Franzosen Ambroise Paré (1510-1590), um die Massage in der modernen Medizin zu etablieren. Er verwendete die Massage als Rehabilitationstherapie nach Operationen.

Weiterentwicklung und Gegenwart:

Die so genannte „Schwedische Epoche“ auf dem Gebiet der manuellen Therapie begann mit Pehr Henrik Ling (1776-1839). Ling war zunächst als Gymnastik- und Fechtlehrer tätig und gründete später das Zentralinstitut für Heilgymnastik und Massage in Stockholm. Die von ihm entwickelten Handgriffe wurden als „Reiben, Drücken, Walken, Hacken und Kneipen“ bezeichnet. Durch die Arbeit und Weiterentwicklung des holländischen Arztes Johann Georg Mezger (1838-1909) wurde der Massage das Tor zur Wissenschaft und zur Medizin geöffnet. Ihre **Wirkung** konnte von da an nicht mehr geleugnet werden. Der Berliner Orthopäde Albert Hoffa (1859-1907) führte Ende des 19. Jahrhunderts die schwedische Massage in Deutschland ein. Er war es, der den letzten Feinschliff gab und sie in der heute bekannten Form verbreitete.

Wirkung der Massage

Die Massage wird auf die Körperdecke und die Skelettmuskulatur appliziert. Alle Massagehandgriffe wirken mit unterschiedlicher Stärke auf die im Bindegewebe verlaufenden Arteriolen, Kapillaren und

Venolen sowie die Lymphgefäße ein. In der Haut werden die Endigungen der sensiblen Nerven gereizt, in der Skelettmuskulatur die Muskelfasern durch tiefgreifende Knetungen verformt und gedehnt. Die Wirkung der Massage ist ein sehr komplexes Geschehen. Sie kann auf verschiedenen Wegen wirken: So auf mechanischem, reflektorischem, chemisch-biologischem oder auf psychischem Weg.

Indikationen / Allgemeine Wirkung:

- Lokale Steigerung der Durchblutung
- Senkung von Blutdruck und Pulsfrequenz
- Entspannung der Muskulatur
- Lösen von Verklebungen und Narben
- Verbesserte Wundheilung
- Schmerzlinderung
- Einwirkung auf innere Organe über Reflexbögen
- Psychische Entspannung
- Reduktion von Stress
- Verbesserung des Zellstoffwechsels im Gewebe
- Entspannung von Haut und Bindegewebe
- Beeinflussung des vegetativen Nervensystems

Handgriffe

Die Klassische Massage verfügt über fünf Handgriffe, die aufgrund ihrer Wirkung in den unterschiedlichen Phasen einer Massage angewendet werden.

Effleurage (Streichung)

Die Streichung ist der angenehmste und entspannendste Handgriff der Massage. Sie wird vor allem am Anfang zum Verteilen des Öls (oder Creme) eingesetzt und um die Haut des Patienten an die Hand des Therapeuten zu gewöhnen. Während der Behandlung dient sie als Erholungsphase zwischen den stärkeren Griffen. Zum Abschluss der Massage wird die Streichung zur Entspannung der gestressten Muskulatur und Erholung für den Patienten angewendet.

Petrissage (Knetungen, Walkungen)

Haut und Muskulatur werden entweder zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger oder mit der ganzen Hand/beiden Händen gefasst und geknetet bzw. gewalkt. Bei der Knetung wird die Wirkung auf die Muskulatur von den Händen des Therapeuten erzeugt, bei der Walkung geschieht dies durch Druck des Muskels auf die darunter liegenden Knochen. Beide Griffe werden vor allem verwendet, um Verspannungen zu lösen. Sie wirken auf die Muskulatur und das Unterhautbindegewebe, und verbessern die Durchblutung.

Friktion (Reibung, Zirkelung)

Die Fingerspitzen oder die Handballen führen kleine, kreisende Bewegungen auf dem Muskel aus. Dieser Griff ist sehr effektiv bei Verspannung und Verhärtungen der Muskulatur, muss aber sehr

vorsichtig eingesetzt werden, da er sehr kraftvoll ist und starke Schmerzen und evtl. Verletzungen verursachen kann.

Tapotement (Klopfungen)

Mit der Handkante, der flachen Hand, oder den Fingern werden kurze, schlagende Bewegungen ausgeführt. Diese fördern die periphere Durchblutung, verändern den Tonus der Muskulatur.

Vibration (Schwindung, Zittern)

Vibrationen werden vom Therapeuten durch so genanntes Muskelzittern erzeugt. Die Fingerspitzen oder die flache Hand werden aufgelegt und der Masseur erzeugt das Muskelzittern. Die Wirkung kann bis in tiefer gelegene Gewebe und Organe reichen. Dieser Handgriff ist lockernd und hat somit unter anderem eine krampf lösende Wirkung.

Ganz-/Teilkörpermassage

Man unterscheidet die Massage in Ganz- und Teilkörperbehandlung. Von einer Ganzkörpermassage spricht man, wenn mehr oder weniger alle Körperregionen massiert werden. Dies schliesst gewöhnlich Füße, Beine, Arme, Hände, Rücken, Schultern und Nacken ein.

Bei der Teilkörpermassage wird nur ein Körperteil massiert. Beide Beine bzw. beide Arme zählen hier als ein Körperteil. Daraus ergeben sich folgende Teilmassagebereiche: Beine, Rücken, Nacken-Schultergürtelbereich. Jeder Masseur hat seine eigene Art der Massage und wird eine Teilkörpermassage auf die angrenzenden Gebiete ausweiten.