

Heilende Hände – Grundlagen der Massage

Geschichte und Bedeutung

Das Wort Massage leitet sich ab von dem griechischen Wort „massein“, was soviel wie „knetend berühren“ bedeutet.

Die ersten Aufzeichnungen zu angewandter Massagetherapie in unseren Breiten stammen von Hippokrates (460-377 v.Chr.). Mit der Machtergreifung der Römer verschwand viel von dem medizinischen Wissen der Griechen und auch die Massage als Therapieform geriet in den Hintergrund.

Erst der Schwede Henrik Ling eröffnete im Jahr 1813 wieder eine Schule für Massage und Gymnastik.

Wirkungen von Massageanwendungen

Dass Massage ein hilfreiches Mittel bei Rücken- und Muskelschmerzen vielerlei Genese ist, ist unbestritten. Entspannung für die Muskulatur und Schmerzlinderung sind jedoch nicht die alleinigen Effekte einer manuellen Behandlung.

Die Anwendung von Massagetechniken bewirkt in jedem Fall eine psychische Entspannung und reduziert den Stress. Durch diese vegetative Wirkung werden Blutdruck und Pulsfrequenz gesenkt und die Atmung vertieft. So werden z.B. bei Burn-Out-Patienten heutzutage häufig Massagen verordnet und angewendet. Auch für viele chronisch Erkrankten hat allein schon die verbesserte Atmung positive Wirkung.

Die lokale Steigerung der Durchblutung im massierten Gewebe hat viele weitere positive Wirkungen: Der Zellstoffwechsel und die Entgiftungsfähigkeit werden gefördert, die Regenerationsfähigkeit der Muskulatur wird gesteigert und nicht zuletzt kann eine deutlich verbesserte Wundheilung erreicht werden.

Auch für die Haut und das Bindegewebe entsteht so eine bessere Versorgung.

Über das angeregte Blut- und Lymphsystem wird zudem eine intensive entstauende und lösende Wirkung erzielt.

Je nach Lokalisation der Massage kann über Reflexzonen ein segmentaler Effekt auf bestimmte Organe erzielt werden. So ist beispielsweise die Behandlung der rechten Schulter oftmals hilfreich für Patienten deren Galle oder Leber Stauungssymptomatiken aufweisen.

Schließlich ist auch die direkte Wirkung der Massage auf den Muskel nicht immer eine entspannende. Vielmehr wird der Muskeltonus harmonisiert, was bedeutet, dass auch ein erschlaffter Muskel wieder leistungsfähiger wird. Durch eine Dysbalance des Muskeltonus kann es zu Fehlstellungen der Skelettstruktur kommen. Bei chiropraktischen Anwendungen sollen diese auf direktem Wege wieder reponiert werden. Durch die Behandlung der Muskulatur und die Harmonisierung des Muskeltonus mit Massagetechniken wird dieser Effekt ebenfalls und oftmals nachhaltiger erzielt, so dass die Gesamtbeweglichkeit gefördert wird.

All dies fördert intensiv die Lebensqualität des Patienten und befähigt ihn zur Gesunderhaltung.

Kontraindikationen für Massageanwendungen

Zu generellen Kontraindikationen gehören Gefäßerkrankungen, wie z.B. Verdacht auf TVT oder Thrombophlebitis, weil hier durch die Massage eine Embolie ausgelöst werden kann. Vorsicht ist in diesem Zusammenhang auch geboten bei Patienten nach langer Bettruhe oder frischen Operationen.

Systemerkrankungen, die mit Entzündungen von Haut und Muskulatur einhergehen, stellen ebenfalls einen Grund dar, keine Massageanwendung durchzuführen.

Nach Wirbelfrakturen und Operationen an der Wirbelsäule darf nicht massiert werden.

Auch neurologische Befunde, wie beispielsweise Erkrankungen der Pyramidenbahn oder des Kleinhirns schließen eine Massagetherapie aus.

Bei Tumorleiden und Infektionskrankheiten liegt eine Kontraindikation vor, ebenso wie bei fieberhaften Erkrankungen und Herz-Kreislaufstörungen.

Vorsicht ist geboten bei Patienten mit Blutungsneigung oder Blutgerinnungsstörung (z.B. aufgrund von Medikamenteneinnahme oder Lebererkrankung) und bei Diabetikern mit massiven Polyneuropathien.

Grundlegende Massagetechniken:

- Streichung (Effleurage)
 - großflächige streichende Bewegung
 - wird in der Regel in Lymphrichtung ausgeführt
 - dient als Einleitung und Abschluss einer Massage, kann jedoch auch als alleinige Technik angewendet werden
- Knetung (Pétrissage)
 - bestimmte Muskelpartien werden lokal geknetet
 - der Muskel wird dabei in sich gedehnt
 - dient zur direkten Behandlung einzelner Muskelpartien
- Reibung (Friktion)
 - intensive mit Druck ausgeführte Technik
 - dient zur unmittelbaren Behandlung von Myogelosen und Hartspann
 - kann Rötung und Hämatombildung verursachen
- Unterhautfaszienstrich
 - tiefe, lokale Streichung bestimmter Muskelstränge
 - wird angewendet bei nicht entzündlichen Schwellungen oder Verklebungen

Triggerpunkte:

Ein Triggerpunkt ist eine lokale Verhärtung in einem Muskel, der im Muskel selbst, aber auch in der Ferne Schmerzempfindungen auslösen (triggern) kann.

Der Triggerpunkt selbst kann dabei stark druckdolent sein, muss es aber nicht.

Durch Behandlung des eines Triggerpunktes kann oftmals ein größeres Areal muskulär gelöst werden. (z.B. kann in manchen Fällen bei auffinden des richtigen Triggerpunktes – sofern dieser tatsächlich Auslöser für die Symptome ist, der gesamte Schulterbereich entspannt werden)

Behandlungsmöglichkeiten sind:

- Manueller Druck auf den Triggerpunkt
- Druck mithilfe von Massagegeräten
- Akupunktur des Triggerpunktes
- Injektion von Lokalanästhetika, naturheilkundlichen Mitteln oder NaCl in den Triggerpunkt
- Aromamassage des Triggerpunktes

Golgiunkte:

Das *Golgi-Sehnenorgan* ist ein Nervengeflecht, das der Tiefensensibilität und der Eigenwahrnehmung des Muskels dient. Es überwacht und regelt die Spannung des jeweiligen Muskels. Der Sitz der mit Sehnenfasern durchzogenen Bindegewebskapsel ist am Übergang von der Sehne zum Muskel.

Bei Aktivierung des Golgi-Organes wird ein Inverser Dehnungsreflex ausgelöst:

Durch die Anspannung des Muskels werden die Sehnen gedehnt und es entsteht Druck auf die Nervenfasern, die die Bindegewebskapsel umgeben.

Über eine Verschaltung im Rückenmark wird das entsprechende Motoneuron gehemmt und damit die Muskelspannung „abgeschaltet“. Dies dient als Schutz vor Überlastung in Extremsituationen.

In der Behandlung kann dieser Mechanismus verwendet werden, um die Spannung eines hypertonen Muskels durch Manipulation der zugehörigen Sehnenansätze zu reduzieren.

Die Behandlung von Golgipunkten kann analog zu Triggerpunkten erfolgen.

Oftmals werden Trigger- und Golgiunkte innerhalb einer Behandlungssitzung gemeinsam behandelt.