

**Leseprobe**

# Massagetrends (IST)

**Studienheft**

## Fachwissen Massage

**Autor**

**Jörn Becker (Heilpraktiker, staatl. geprüfter Masseur und med. Bademeister)**

Jörn Becker ist Heilpraktiker, Masseur und Osteopath. Neben seiner selbstständigen Tätigkeit mit eigener Praxis ist er für das IST-Studieninstitut als Autor tätig.

# Kapitel 8

## 8. Spezielle Massagen

- 8.1 Bindegewebsmassage
- 8.2 Manuelle Lymphdrainage
- 8.3 Sportmassage
- 8.4 Ayurveda-Massage
- 8.5 Reflexzonenmassage
- 8.6 Shiatsu-Massage
- 8.7 Thai-Massage
- 8.8 Hot-Stone-Massage
- 8.9 Lava-Shells-Massage
- 8.10 Kräuterstempelmassage
- 8.11 Bambusmassage
- 8.12 Hot-Chocolate-Massage
- 8.13 Klangmassage
- 8.14 Bürstenmassage
- 8.15 Breuß-Massage



# Kapitel 8

- 8.16 Periostmassage
- 8.17 Akupunkt-Massage
- 8.18 Detox Massage
- 8.19 Lomi-Lomi-Nui-Massage
- 8.20 Unterwassermassage
- 8.21 Querfriktion

**Lernorientierung**

**Nach Bearbeitung dieses Kapitels sind Sie in der Lage,**

- weitere Massagearten zu nennen;
- die Wirkungsweisen und Unterschiede weiterer Massagearten zu erklären;
- Hintergründe, Geschichte und Philosophie der Massagen zu verstehen;
- Indikationsmöglichkeiten den Massagen zuzuordnen.

### 8.1 Bindegewebsmassage

Die Bindegewebsmassage wurde von Elisabeth DICKE (1884–1952) entwickelt. Ziel der Bindegewebsmassage ist es, Gewebeschichten voneinander zu separieren. Dabei benutzt der Masseur in erster Linie seine Zeige- und Mittelfinger. Mit diesen werden Streichungen auf der Haut und dem Unterhautgewebe ausgeführt. Bei der Bindegewebsmassage darf man auf keinen Fall Cremes oder andere Gleitmittel benutzen, da sich sonst die Bindegewebsschichten nicht gegeneinander verschieben lassen.

**Ziel**

Der Patient soll diese Streichungen als schneidendes Gefühl wahrnehmen. Auf der Haut müssen die Fingerstriche deutlich rot sichtbar sein. Das Ziel dieser manuellen Reiztherapie ist, die Störungen in der Subcutis (Unterhaut) mit verschiedenen Techniken zu beheben. Die Bindegewebsmassage hat dabei verschiedene Wirkansätze.

Es handelt sich bei der BGM um eine Massage der Segmente. Über Haut-, Unterhaut- und Faszientechniken therapiert man die betroffenen Segmente und erzielt über die Reflexbögen eine indirekte Wirkung innerhalb seines Einflussgebietes. Als Reaktion kommt es zu einer verstärkten Durchblutung.

Die BGM gibt einen strengen Behandlungsaufbau vor, nach welchem der Masseur sich zu richten hat. Am Anfang behandelt man zunächst nur das direkt gestörte Gebiet. Nach einigen Behandlungen dehnt man das Therapiegebiet schrittweise aus. Die BGM ist eine ganzheitliche Therapie, die den Körper als Einheit betrachtet.

**Ganzheitliche  
Therapie**



## 8. Spezielle Massagen

**Prinzip der Kipplerfalte** Bei der Befundermittlung nimmt man sich das einfache Mittel der Hautfaltentestung zur Hilfe. Man geht davon aus, dass die subkutanen Störungen des ganzen Körpers untereinander in Verbindung stehen. Um diese Störungen präzise lokalisieren zu können, macht sich das Prinzip der Kipplerfalte zunutze. Man versucht das Bindegewebe von dem darunter gelegenen Gewebe zu lösen, indem man eine Hautfalte zusammen kneift und diese abhebt. Die Qualität, in der sich dieser Griff ausführen lässt, sagt etwas über das darunter befindliche Bindegewebe aus. Ist das Bindegewebe elastisch, so lässt sich das Bindegewebe unproblematisch abheben. Wenn das Bindegewebe an den darunter liegenden Strukturen klebt, lässt es sich nicht ohne Probleme anheben. Manchmal fühlt man ein richtig gehendes knirschen und knacken, wenn man die Hautfalte abhebt. In diesem Fall geht man von einer Störung des Bindegewebes aus.

### 8.2 Manuelle Lymphdrainage

**Physikalische Anwendung** Die Wirkungsweise einer manuellen Lymphdrainage ist sehr vielseitig. Es handelt sich um eine physikalische Anwendung, die in erster Linie therapeutisch genutzt wird. Sie dient unter anderem als Ödem- und Entstauungstherapie geschwollener Körperregionen.

Diese Schwellungen treten häufig bei übergewichtigen Menschen auf. Bei ihnen ist der Lymphfluss durch die hohe Anspannung des Gewebes gestört. Eine Störung der Venenklappen bei Patienten, die unter Krampfadern leiden, löst vor allem bei zu starker Belastung und Hitze Lymphschwellungen aus.

Des Weiteren treten Lymphschwellungen häufig nach Unterleibs- und/oder Brustkrebsoperationen auf. Da die Metastasen bei Tumorerkrankungen über das Lymphsystem gestreut werden, entfernen die Chirurgen, nachdem sie den Tumor entfernt haben, alle Lymphknoten, die geschwollen sind. Bei großen Tumoren oder Tumoren, von denen man weiß, dass sie stark streuen, werden sicherheitshalber alle Lymphknoten entfernt, die für dieses Gebiet zuständig sind. Da die Lymphknoten Sammelstellen für die Lymphgefäße darstellen, geht dadurch der zentrale Abfluss verloren. Es kommt zu Ödembildungen im Gewebe.

Die Spannungen bereiten den Patienten Schmerzen. Die Gelenke werden steif und unbeweglich. Hautverletzungen können nicht mehr heilen, weil die Versorgungswege eingeschränkt sind und der Gewebedruck zu hoch ist.

Im Zuge der Lymphdrainage bilden sich kolaterale Lymphbahnen. Ziel des Therapeuten ist es, die Lymphe zu dem nächstgelegenen Ort zu massieren, an dem es genügend Lymphknoten gibt, um die Flüssigkeit abzutransportieren. Deshalb ist es auch wichtig, dass die Lymphe nach der Massage nicht wieder den Weg des geringsten Widerstandes suchen kann und direkt zurück in die betroffene Extremität fließt.

#### **Kolaterale Lymphbahnen**

Die Lymphdrainage wird mit ganz sanften kreisenden Bewegungen ausgeführt, wobei die Hände immer um eine Hand breit versetzt werden, sodass die Lymphe wellenförmig weiter transportiert wird.

Für den Masseur ist es wichtig, dass er weiß, dass er mit einer zu starken Massage, solche neuen Kolateralgefäße auch wieder zerstören kann. Darum ist die klassische Massage im Einflussgebiet der Lymphstauung häufig kontraindiziert.

Weitere Indikationen sind orthopädische und traumatologische Erkrankungen, die mit einer Schwellung einhergehen:

- Verrenkungen,
- Zerrungen,
- Verstauchungen,
- Muskelfaserrisse etc.

Die manuelle Lymphdrainage wird bei sehr speziellen Indikationen verordnet. Durch ihre Wirkung auf das Lymphsystem des Menschen und ihre entstauende Wirkung verzeichnet sie auch bei folgenden Beschwerdekplexen beachtliche Behandlungserfolge:

- Verbrennungen bis max. 2. Grades, die Haut sollte noch intakt sein
- Schleudertrauma (Halswirbelsäulenverletzung nach Unfällen mit starkem Aufprall bzw. starker Beschleunigung)
- Morbus Sudeck

## 8. Spezielle Massagen

## Exkurs: „Morbus Sudeck“

Beim Morbus Sudeck kommt es nach äußerer Einwirkung (z. B. Traumen, Operationen und Entzündungen) mit der Zeit zu einer teilweisen Unterversorgung und Rückbildung von Gliedmaßen. Symptomatisch treten Durchblutungsstörungen, Ödeme, Hautveränderungen, Schmerzen und schließlich Funktionseinschränkungen auf.

## Ende des Exkurses

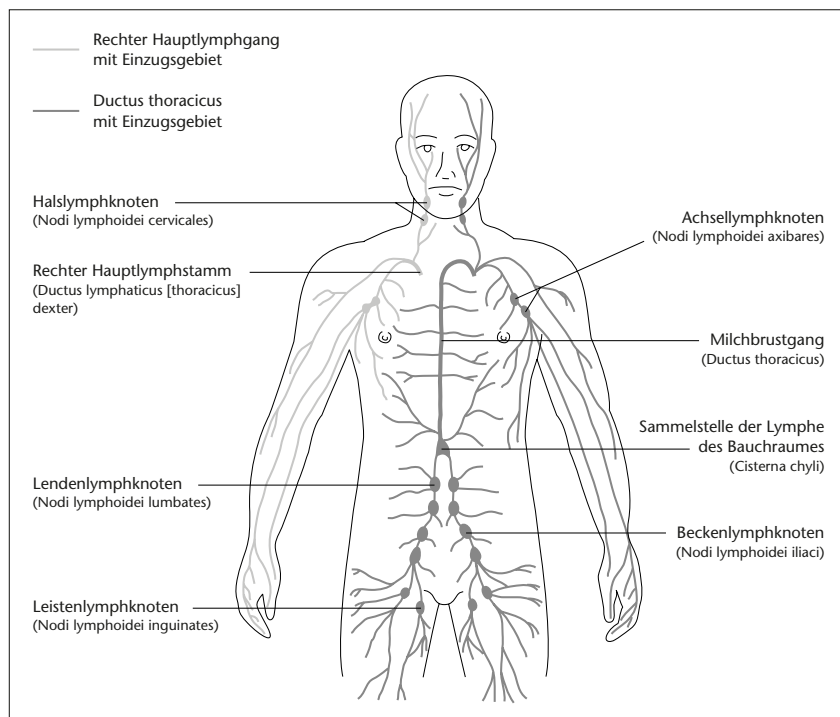


Abb. 102 Lymphsystem  
(in Anlehnung an GOSLING et al. 2005, S. 19)

Die manuelle Lymphdrainage bewirkt keine Mehrdurchblutung wie bei der klassischen Massage, sondern wirkt sich überwiegend auf den Haut- und Unterhautbereich aus. Mit leichtem Druck bei kreisförmigen Verschiebetechniken wird die Flüssigkeit aus dem Gewebe in das Lymphgefäßsystem verschoben.

Das Lymphsystem ist ein Niederdrucksystem, welches bei zu starker Massage in seinem Abfluss gestört bzw. sogar zerstört wird. Es ist das wichtigste Abbauorgan von Schwellungen und damit mitentscheidend für die Rekonvaleszenzzeit. Je eher sich das Bindegewebe wieder setzen kann, desto eher geht der entzündliche Prozess zurück. Des Weiteren ist das Bindegewebe für die Stabilität verantwortlich. Auch in der Schmerzbekämpfung vor und nach Operationen ist diese Massage sehr erfolgversprechend.

Ziel ist es, das geschwollene, mit Zellflüssigkeit überladene Gewebe zu entlasten. Der Patient spürt eine deutliche Erleichterung. Es müssen weniger Schmerzmittel verabreicht werden. Dadurch verkürzt sich der Heilungsprozess deutlich.

Bei ausgeprägten lymphatischen Erkrankungen wird diese Therapie mit Kompressionsverbänden, Hautpflege und spezieller Bewegungstherapie kombiniert. Dies wird unter dem Begriff „KPE“ (Komplexe Physikalische Entstauungstherapie) geführt.

Die Wickelungen sind zentraler Bestandteil der Therapie, da sie verhindern, dass die abtransportierte Lymphe in die Extremität zurücktransportiert werden kann. In leichteren Fällen verzichtet man auf das Wickeln nach der Behandlung und belässt es bei maßgeschneiderten Gummistrümpfen.

Es wurde schon des Öfteren versucht, mit Geräten dieselben Erfolge zu erzielen wie mit der manuellen Lymphdrainage, allerdings liegen derartige Geräte von der Effizienz her weit hinter der manuellen Behandlung!

### 8.3 Sportmassage

Die Sportmassage ist eine Ergänzung zur klassischen Massage. Man verwendet die Griffe der klassischen Massage sowie Ergänzungsgriffe. Zu diesen Ergänzungsgriffen gehören z. B. Schüttelungen, um die Muskulatur zu lockern. Außerdem gehört dazu, dass man die beanspruchten Muskelregionen dehnt. Vorteil der passiven Dehnung ist, dass der müde Muskel nicht mehr selbst unter Spannung gerät. Die Wirksamkeit der Dehnung vor bzw. nach dem Sport wird zurzeit kontrovers diskutiert. Nach meiner Erfahrung sind die Verkürzungen der Muskulatur und die damit verbundenen Disbalancen jedoch Ursache für viele Sportverletzungen. Im engen Kontakt, der zwischen Masseur und Sportler besteht, geht man überwiegend auf die Bedürfnisse des Sportlers sowie seine speziellen Probleme beim Sport ein.