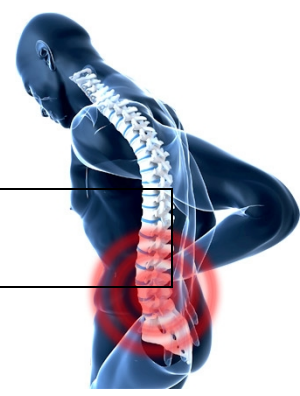


# Massage



Die klassische Massage ist wohl, neben der Lymphdrainage, die angenehmste Therapie, und auch die bekannteste. Sie ist auf jeden Fall die älteste Therapie, denn seit Menschengedenken hat man sich gegenseitig „berührt“ im Sinne von „massiert“. Sowohl bei den Griechen, als auch bei den Ägyptern und natürlich bei den Asiaten ist der Effekt einer Massage sehr rasch zur Geltung gekommen.

Und so ist es im Prinzip auch geblieben, denn der Sinn und Zweck einer Massage war früher der gleiche wie heute nämlich, rein körperlich, eine Muskelentspannung zu erzielen und damit Schmerzen zu lindern und psychischen Ausgleich zu schaffen, was eigentlich unweigerlich zusammenhängt.

Die Massage ist dadurch zu einer der ersten Therapieformen für die heutige Medizin geworden. Ihr Stellenwert in der Medizin hat jedoch durch vielerlei Gründe stark gelitten, sei es aus Kostengründen wegen der Gesundheitsreform oder da es neben der Massage noch viele andere Therapieformen gibt. Ebenso muss man anerkennen, dass eine Massage allein zwar recht angenehm ist bzw. sein kann, aber es wird am eigentlichen Urzustand nicht allzu viel verändert. Das heißt die Muskulatur entspannt, aber bei gleichem Verhalten des Massierten kommt die Verspannung wohl wieder und somit ändert eine Massage nichts an der Ursache für die Verspannungen, Schmerzen ect.

Daher sollte eine Massage als Therapie bei Muskelverhärtungen, Schmerzen aller Art oder sonstigen Beschwerden nie alleine stehen. Der Patient muss sich im Klaren darüber sein, dass sein bisheriges Verhalten, sei es in der Arbeit, in der Freizeit oder beim Sport, evtl. dazu beigetragen hat, dass er entsprechende Schmerzen bzw. Muskelverspannungen aufgebaut hat. Das heißt, er muss sich „an der Nase fassen“ und jeden Tag bzw. regelmäßig seinen inneren Schweinehund überwinden und zusätzlich zur Massage noch etwas für sich tun. Egal, ob eine bestimmte Sportart, die nicht schädigend für sein Problem ist, sei es Gymnastik, zu Hause oder im Studio, oder zumindest seinen Arbeitsplatz so ergonomisch wie möglich zu gestalten, damit dort die schädigenden Spitzenbelastungen so gut es geht vermieden werden.

Natürlich sollte man auch für den Rest des Tages, der nicht mit Beruf gefüllt ist, so auf seinen Körper achten, dass Fehlbelastungen vermieden werden. Dazu gehört erneut im Prinzip alles, angefangen vom richtigen Schlafen, wie man sich die Zähne putzt, diverse Dinge im Haushalt erledigt usw. Auch bzw. gerade Gartenarbeit, weil's ja so schön ist bzw. gemacht werden muss, kann durch manche Änderung keine tiefgreifenden Beschwerden nach sich ziehen.

Und dann der Sport, ja da lässt's mancher krachen. Im Büro sitzen und sich dann beim Sport austoben wollen. Vom Prinzip her nicht schlecht, aber man muss wissen, dass der Körper nicht so schnell umschalten kann wie wir geistig. Jetzt ist Feierabend, jetzt spielen wir Tennis. Gut und schön, aber langsam anfangen, sich aufwärmen, dehnen, dem Körper Zeit geben und relativ konzentriert bei der Sache sein. Mal so schnell zwischendurch was machen, weil man raus will und sonst keine Zeit hat, kann ganz schön in's Auge gehen.

Wer sich vielleicht beim Lesen wiedererkennt, sollte doch mal in's Grübeln kommen, ob da nicht was Wahres dran sein könnte. Dann geht man zum Masseur oder Physiotherapeuten und lässt sich die Muskelverspannung/verhärtung, Zerrung, die Kopfschmerzen „wegmassieren“. Ihre Behandlerin oder ihr Behandler erklärt Ihnen, wie bereits oben beschrieben, was Sie selber noch alles für sich tun können, um diese, oft immer wieder auftretenden Beschwerden, zu lindern. Manches lässt sich einfach und leicht beheben und manche Probleme sind bereits chronisch, da kann nur noch symptomatisch geholfen werden.

**Doch wer weiß, was man tun kann, und tut dann nichts, ist wirklich selber schuld!** Keine Zeit zu haben ist keine Ausrede, denn wenn man will, hat man Zeit. Dass evtl. was anderes drunter leidet ist gut möglich, aber die Zeit investieren Sie ja in Ihren Körper. Sie machen es nur für sich, für niemand anderen, nicht für Ihren Therapeuten, nicht für ihren Ehepartner oder sonst für wen.

Natürlich „greift“ eine Massage auch bei „Gesunden“; sie ist wohltuend, entspannend, man kann die Seele baumeln lassen, v. a. wenn man noch eine Fangopackung oder eine Heißluftbehandlung vorher bekommt. **Schmerzhafte Stellen hat jeder, da sich keiner optimal belastet.** Den idealen Spagat, zwischen abwechslungsreicher Berufstätigkeit und nicht belastender, rückenfreundlicher und doch kräftigender sportlicher Aktivität, schafft wohl niemand.

Jetzt gibt es natürlich nicht nur die „klassische“ Massage, sondern noch viele andere Formen der therapeutischen Massage z. B. die Bindegewebsmassage, die Periostmassage, sogenannte „Quermassagen“, Fußreflexzonenmassage (eigentlich Fußreflexzonenmassage!) usw. Alle diese, und noch viele weitere, hier nicht erwähnte Formen der Massage, haben ihre Daseinsberechtigung, da bei den verschiedenen komplexen Problemen und Störungen, die wir Menschen entwickeln können, bestimmte Massageformen besonders gut wirken.

Die **Bindegewebsmassage** spricht vor allem, wie der Name schon sagt, das Bindegewebe an. Es ist eine nicht ganz angenehme Massage/Therapie, da sie mit viel Druck ausgeführt wird, um das Bindegewebe zu reizen und eine entsprechende Reaktion hervorzurufen. Das Gewebe wird stark durchblutet und der angenehme Effekt stellt sich hinterher ein.

Man kann bei der Bindegewebsmassage vor allem auf Prozesse im Körper Einfluss nehmen, die unbewusst gesteuert werden vom sog. „vegetativen Nervensystem“ (bitte lesen Sie dazu bei mehr Interesse das entsprechende Infoblatt).

**Periostmassage** wird vor allem an der Knochenhaut durchgeführt. Die meisten Muskeln setzen am Knochen an, die einen mit einer großen Fläche, die anderen mit einer sehr kleinen Fläche. Ist nun der Muskel ge- bzw. überreizt, so kann es zu Schmerzen am Knochen bzw. an dem Ansatz des Muskels kommen, an der Knochenhaut. Hier setzt diese Art der Massage/Therapie an.

„**Quermassagen**“ werden, wie der Name schon sagt, meist quer zu einer Körperstruktur ausgeführt. Meistens handelt es sich dabei um gereizte, überlastete, teils auch verletzte Bänder bzw. Sehnen von Muskeln. Die Quermassagen oder besser gesagt „Querfriktionen“ (im Fachjargon) werden sehr punktuell ausgeführt für ca. 10 bis 15 min. Auch hier, genauso wie bei Bindegewebs- und Periostmassage, steht sie nicht alleine als Haupttherapie im Vordergrund. Es

wird ebenso gedehnt, funktionell gekräftigt und dem Patienten Übungen mit an die Hand gegeben, die zur Problembewältigung bzw. Schmerzlinderung beitragen sollen.

Die **Fußreflexzonenmassage** ist keine Massage für die Füße im eigentlichen Sinn. Es handelt sich dabei um eine Therapie, die an den Füßen ausgeführt wird, sehr angenehm ist und am gesamten Körper Auswirkungen hat. Bitte lesen Sie dazu bei mehr Interesse das entsprechende Infoblatt.

Natürlich können Sie eine Massage auch verschenken! Egal welche, ich denke, es ist immer etwas Besonderes, „Gesundheit“ zu verschenken. Ob mit vorheriger Fangopackung oder „pur“, zu bestimmten Anlässen wie Geburtstagen, Feiern, Einladungen usw. ist dies mit Sicherheit einmal ein anderes Geschenk!

Ihr Godehard Stoll, Physiotherapeut und osteopatisch arbeitender Therapeut

Hinweis: Der folgende Text wurde von Godehard Stoll nach aktuellen Erkenntnissen der Medizin und Anatomie verfasst. Er erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit bzw. Fehlerfreiheit.

