

Massage

Wednesday, 27. September 2006

Letzte Aktualisierung Monday, 16. October 2006

Die Massage (von frz. *masser* “massieren“; zu arab. “berühren; betasten“; bzw. hebr. “salben“; bzw. griech. $\mu\text{-}\sigma\text{-}\sigma\text{-}\omega$ “kauen; kneten“.) ist eine Therapieform der manuellen Therapie. Sie dient zur mechanischen Beeinflussung von Haut, Bindegewebe und Muskulatur durch Dehnungs-, Zug- und Druckreiz. Die Wirkung der Massage erstreckt sich von der behandelten Stelle des Körpers über den gesamten Organismus, was auch die Psyche mit einschließt.

Ursprung

Die Massage im weitesten Sinne ist eines der ältesten Heilmittel der Menschheit. Franz Kirchberg hat dies in seinem Buch treffend formuliert:

“Wie jeder Mensch instinktiv eine geschwollene und deshalb schmerzende oder gestoßene Stelle seines Körpers reibt oder drückt und so versucht, den durch die Spannung verursachten Schmerz zu mindern, so wird dieses instinktive Mittel wohl auch als Heilmittel zu allen Zeiten angewandt worden sein.“

– FRANZ KIRCHBERG: Handbuch der Massage und Heilgymnastik (1926)

Entwicklung

Die gezielte Anwendung von Massagen zur Heilung hat ihren Ursprung sehr wahrscheinlich im Osten Afrikas und in Asien (Ägypten, China, Persien). Die ersten Erwähnungen finden sich beim Chinesen Huáng Dì, der bereits 2600 v. Chr. Massagehandgriffe und gymnastische Übungen beschreibt.

In Verbindung mit ätherischen Ölen und Kräutern gibt es auch frühe Nachweise in der indischen Ayurveda. Über den griechischen Arzt Hippokrates (460-375 v. Chr.) gelangt die Massage letztendlich nach Europa. Hier spielt sie eine essentielle Rolle bei der Rehabilitation der Gladiatoren. Hippokrates erkundet und vertieft die Geheimnisse der Massage und schreibt seine Erkenntnisse und Tipps zur Anwendung nieder.

Der zweite bedeutende Arzt der Antike, der Römer Claudius Galenus (129-199), nahm sich ebenfalls der manuellen Therapie an und schrieb unzählige Abhandlungen über die von ihm entworfenen Massageformen und bei welchen Erkrankungen diese anzuwenden seien. Trotz seines Einflusses, der bis weit in das Mittelalter reicht, verliert die Gesellschaft das Interesse an Massagen und anderen Präventions- und Therapiemaßnahmen.

Wiederentdeckung

Erst gegen Ende des Mittelalters, im 16. Jahrhundert, wurde die Massage durch den Arzt und Alchimisten Paracelsus (1493-1541) wieder Thema der Medizin. Allerdings sträubte dieser sich gegen die Lehren des Galenus, insbesondere gegen die Viersäftelehre, und machte sich damit unter seinen Kollegen viele Feinde.

Es brauchte einen weiteren Arzt, den Franzosen Ambroise Paré (1510-1590), um die Massage in der modernen Medizin zu etablieren. Er verwendet 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 (1776-1836). Ling war zunächst als Gymnastik- und Fechtlehrer tätig und gründete später im Jahre 1813 das "Zentralinstitut für Heilgymnastik und Massage" in Stockholm, wo er seine Auffassungen von Massage und Gymnastik lehrte. Die von ihm entwickelten Handgriffe wurden als "Reiben, Drücken, Walken, Hacken und Kneipen" bezeichnet. Ebenfalls maßgeblich beteiligt an der Weiterentwicklung der klassischen Massage war der holländische Arzt Johann G. Metzger (1839-1901). Dies zeigt die Tatsache dass er namentlich im Meyer's Konversations Lexikon von 1877 im direkten Zusammenhang mit der Massage genannt wird.

"Massage ... mechanisches Heilmittel, in neuester Zeit durch Metzger in Amsterdam systematisch ausgebildet und wissenschaftlich begründet."

– VERLAG DES BIBLIOGRAPHISCHEN INSTITUTES: Meyer's Konversations Lexikon (3. Auflage von 1877)

Es wird ganz deutlich wie wichtig Metzger für die heutige Massage war. Durch seine Arbeit in Amsterdam wurde der Massage das Tor zur Wissenschaft und zur Medizin geöffnet. Ihre Wirkung konnte von da an nicht mehr geleugnet werden.

Interessant ist in diesem Zusammenhang auch, dass die Technik der schwedischen Massage von den Amerikanern übernommen, und erst durch den Berliner Orthopäde Albert Hoffa (1859-1907) Ende des 19. Jahrhunderts in Deutschland eingeführt wurde.

Hoffa war es auch, der der schwedischen Massage den letzten Feinschliff gab und sie in der heute bekannten Form verbreitete. Er setzte die Massage speziell für den Bewegungsapparat ein und kombinierte sie mit einer gelenkspezifischen Übungsbehandlung. Nach seiner Auffassung könnten nur Ärzte "pathologische Produkte der Muskulatur palpieren und massieren". Jeder seiner Assistenzärzte musste daher die Massage erlernen und praktizieren.

Es entwickelten sich immer spezifischere Massagegriffe und es gab eine Entwicklung, weg von der direkten Wirkung auf Haut und Muskeln. Head (1889) und Mackenzie (1917) entdeckten die Bedeutung der Reflexbögen und begründeten damit die Reflexzonentherapie. Auf diesem Wissen aufbauend erforschte Prof. Kohlrausch die Beeinflussung innerer Organe durch gezielte Reize der Haut. Auf diese Form der Therapiemöglichkeit kam Kohlrausch durch die Selbstversuche der Physiotherapeutin Elisabeth Dicke (1884-1952), welche als Mutter der Bindegewebsmassage gilt.

Zeitgleich erfand der Arzt und Physiotherapeut Dr. Paul Vogler die Kolonbehandlung sowie die Periostmassage. Ein paar Jahre später entwickelte der Däne Dr. Emil Vodder zusammen mit seiner Frau Estrid das Prinzip Lymphdrainage. Diese ist heutzutage neben der Klassischen Massage die am meisten angewendete Behandlung aus dem Bereich der Manuellen Therapie.

Heutzutage obliegen die Massage und die Reflexzonentherapie nicht mehr den Ärzten, sondern wird von Masseur/Masseuse bzw. Physiotherapeuten/Physiotherapeutinnen ausgeführt. In Europa gibt es inzwischen in fast jedem Staat eine entsprechende Ausbildung, die den Schutz des Gesetzes genießt.

Allgemeine Wirkung

Da sich die theoretischen Grundlagen der einzelnen Massagearten sehr stark unterscheiden, und diese auf völlig unterschiedlichen Behandlungstheorien basieren, ist die Anzahl der Wirkungsweisen auf den Körper sehr hoch. Folgend sind die wichtigsten dieser Wirkungsweisen genannt.

Die Arbeit mit den Massagebällen dient ebenfalls der Durchblutung

- Steigerung der Durchblutung
- Entspannung der Muskulatur

- Lösen von Verklebungen und Narben
- Schmerzlinderung
- Entschlackung des Gewebes
- Einwirken auf innere Organe über Reflexbögen
- Psychische Entspannung
- Verbesserung des Zellstoffwechsels im Gewebe
- Entspannung von Haut und Bindegewebe
- Beeinflussung des vegetativen Nervensystems

Formen der Massage

Die verschiedenen Formen der Massage versuchen auf zwei unterschiedliche Arten eine Heilung oder Linderung beim Patienten zu erlangen.

Die klassische Methode ist die Behandlung der Haut und der Muskulatur an der Stelle wo massiert wird. Diese Methode ist weitestgehend schulmedizinisch anerkannt und findet sich in den Lehrbüchern und Therapieleitfäden wieder. Die zweite Art wird heutzutage noch sehr kritisch beäugt und es haben nur wenige Therapien den Sprung auf die Leistungskataloge der Krankenkasse geschafft.

Diese Massageformen machen sich die Reflexbögen zu nutze und können so auch Leiden der Organe behandeln. Es wird also nicht die "kranke Stelle" behandelt, sondern das entsprechende Areal, welches das kranke Organ repräsentiert. Um beiden Methoden einen einprägsamen Namen zu geben, wird hier von einer "direkten Wirkung" und einer "reflektorischen Wirkung" gesprochen. Da der menschliche Körper ein komplexes System ist, kann niemals eine Therapie ausschließlich nur auf eine von beiden Behandlungsarten aufbauen.

Die Einteilung soll daher lediglich die Richtung weisen, nicht aber exakte Auskünfte über die Therapie geben.

Direkte Wirkung

- Klassische Massage (Schwedische Massage)
 - Ganz-/Teilkörpermassage
 - Ayurveda Massage
- Bürstenmassage
- Esalen-Massage

- Ganzheitliche Massage
- Klangmassage
- Lomilomi (Romi, Kahuna Bodywork, Ma Uri, Tempelmassage)
- Lymphdrainage
- Rhythmische Massage (nach Dr. med. Ita Wegman)
- Shiatsu
- Sportmassage
- Thai-Massage
- Tuina
- Unterwasserdruckstrahlmassage
- Hot Stone Massage
- Watsu
- Indische Kopfmassage (Shampissage)

Reflektorische Wirkung

- Akupressur
- Akupunktmassage (nach Penzel)
- Bindegewebsmassage
- Reflexzonenmassage (z. B. Fuß-, Handreflexzonenmassage/-therapie)
- Ausgleichende Punkt- und Meridian-Massage
- Periostmassage
- Kolonbehandlung
- Schlüsselzonenmassage (nach Marnitz)
- Segmentmassage
- Tantra-Massage
- TouchLife Massage
- Tuina Massage
- Watsu
- Pneumatische-Pulsationsmassage

Klassische Massage

Die Klassische oder auch Schwedische Massage wird heutzutage weltweit von Masseuren, Physiotherapeuten und Ärzten praktiziert und ist daher eine der bekanntesten Massageformen. Das liegt unter anderem daran, dass die Klassische Massage wissenschaftlich und medizinisch anerkannt ist und es keine Zweifel an ihrer Wirkung gibt. Lediglich über die heilenden Aspekte für die Psyche ist sich die medizinische Fachwelt noch nicht einig.

Indikation

Zu den Indikationen der klassischen Massage zählen Verspannungen, Verhärtungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates, wie die Wirbelsäulen-Syndrome, oder auch posttraumatische Veränderungen. Durch die Reflexbögen können sich Erkrankungen der inneren Organe an der Haut oder den Muskeln zeigen, bzw. umgekehrt Verspannungen der Muskeln sich auf die Organe auswirken. In diesen Fällen kann die klassische Massage Heilung bringen, allerdings sind hier auch Therapien wie die Bindegewebsmassage gefragt, welche aber eher in den Bereich der Reflexzonenmassage gehört, von Masseuren aber auch ausgeübt wird.

Ein weiteres Einsatzgebiet der Massage ist die Fachrichtung der Neurologie. Hier lassen besonders Paresen, Spastiken, Neuralgien und Sensibilitätsstörungen behandeln.

Hinzu kommen die auf Stress zurückzuführenden psycho-somatischen Krankheitsbilder, die sich hauptsächlich auf das Herz und den Blutkreislauf beziehen.

Kontraindikation

Generell kann man sagen, dass alle akuten Entzündungen ein absolutes "Nein" für Massagen bedeuten. Dazu zählen fieberhafte Erkrankungen und Erkrankungen der Gefäße, da der Körper bereits stark beansprucht ist, und durch die Massage zusätzlich belastet wird. Bei Hauterkrankungen kann der Kontakt zu Verschlechterung der Krankheit, Verschleppung der Keime oder Ansteckung des Therapeuten führen.

Ebenso ist bei einer traumatischen Verletzung die Massage wegen des Druckes auf das entsprechende Gewebe (wie z. B. Muskulatur, Knochen) absolut kontraindiziert. Das gilt auch bei Tumoren, da eine Massage ein erhöhtes Wachstum und eine gesteigerte Metastasierung auslösen kann.

Handgriffe

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

- Effleurage (Streichung; von frz. effleurer [eflœœr] "flüchtig berühren")

Die Streichung ist der angenehmste und entspannendste Handgriff der Massage. Sie wird vor allem am Anfang zum Verteilen des Öls (oder der Creme) eingesetzt und um die Haut des Patienten an die Hand des Therapeuten zu gewöhnen. Während der Behandlung dient sie als Erholungspause zwischen den stärkeren Griffen. Zum Abschluss der Massage wird die Streichung zur Entspannung der gestressten Muskulatur und Erholung für den Patienten angewendet. Der Rücken des Patienten kann nach der Massage mit Einreibalkohol unter schnellen Streichungen eingerieben werden. Das lockert die Muskulatur und verhindert die Entzündung der Haarwurzel.

- Petrissage (Knetung, Walkung; von frz. pétrir [petʁiʁ] "(durch)kneten")

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 den 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; von frz. friction [fʁikʁɛsjɔ̃] „Reibung“)

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 (Klopfung; von frz. tapoter [tapɔtɛ] „gegen etw. klopfen; tätscheln“)

Mit der Handkante, der flachen Hand, oder den Fingern werden kurze, schlagende Bewegungen ausgeführt. Diese fördern die periphere Durchblutung, verändern den Tonus der Muskulatur. Wird die Klopfung mit der Hohlhand auf Höhe der Lunge ausgeführt, so verbessert dies die Schleimlösung in der Lunge. Letzteres ist auch als Klopfmassage bekannt.

- Vibration (Erschütterung; von frz. vibration [vibrasjɔ̃] „Schwingung; 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 krampflösende Wirkung. Diese Art der Vibration ist bedingt durch die natürliche Frequenz für die Muskulatur weitaus verträglicher als die Vibration, die bei billigen Massagegeräten mit 50-60Hz meist zu hoch liegt.

- 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. Die Massage kann auf die Brust, den Bauch und das Gesicht ausgeweitet werden.

Die Ganzkörpermassage wird nur selten als medizinische Therapie verschrieben. Meistens findet man sie mit abgeschwächten Handgriffen als ganzheitliche Massage oder Tantramassage.

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 (mit Po und Nacken), Arme, Brust, Bauch, Gesicht.

Diese Einteilungen sind aber eher zum Abdrucken in Schulbüchern geeignet. Jeder Masseur hat seine eigene Art der Massage und wird eine Teilkörpermassage auf die angrenzenden Gebiete ausweiten, wenn er eine Notwendigkeit erkennt.

Gleitmittel

Es gibt unterschiedliche Gleitmittel die zur Verfügung stehen. Diverse Öle mit und ohne ätherischen Zusätzen, Lotionen und Puder. Letzteres ist nicht unbedingt am besten zur Massage geeignet, macht bei Patienten mit starker Behaarung aber durchaus Sinn.

Die Massage mit Öl oder Lotion kann zu Haarwurzelenzündungen führen, somit erzeugt ein/e Masseur/in a) den positiven Effekt an gewünschter Stelle und b) eine ungewünschte Folgeerscheinung.

Dieser Artikel basiert auf dem Artikel Massage aus der freien Enzyklopädie Wikipedia und steht unter der GNU-Lizenz für freie Dokumentation. In der Wikipedia ist eine Liste der Autoren verfügbar.