



## Wirkungen der Massage

- mechanische Wirkungen
- hyperämischer Wirkung
- analgetische Wirkung
- Einfluss auf den Muskeltonus (tonisierend/detonisierend)
- Einfluss auf den Stoffwechsel
- Segmentale Wirkung
- Psychische Wirkung

### 1) Lokale Wirkungen (direkt)

□ Reaktionstherapie

|   |   |
|---|---|
| Wirkung auf <ul style="list-style-type: none"> <li>- Haut</li> <li>- Unterhaut</li> <li>- Bindegewebe</li> <li>- Muskulatur</li> <li>- Blut</li> <li>- Nerven</li> <li>- Lymphgefäße</li> </ul> | Reaktionen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rötung der Haut</li> <li>- Vasodilatation der Blutgefäße</li> <li>- Erwärmung</li> <li>- Stoffwechselanregung</li> <li>- Lockerung der Muskulatur</li> </ul> <p>□ Entspannung</p> |
|---|---|

### 2) Fernwirkung

□ Umstimmungstherapie

|  |  |
|--|--|
| Wirkungen <p>□ über bestimmte nervliche Verbindungen und Bahnen, besonders über das Vegetativum (Sympaticus/ Parasympaticus)</p> | Reaktionen <ul style="list-style-type: none"> <li>- sympatiktone Reaktionen             <p>□ erfordern kleine, schwache Reize, kleine Intervalle, große Streichungen</p> </li> <li>- parasympatiktone Reaktionen             <p>□ erfordern kräftige Reize, große Intervalle, vorsichtige Streichungen</p> </li> </ul> |
|--|--|

## Techniken

durchblutungsfördernde Techniken

- Streichungen
- Reibungen
- Dehnungen
- Hautverschiebungen
- Tapotements



- Knetungen
- Friktionen (Zirkelungen)

#### entstauende Techniken

- Streichungen (proximaler Anteil zu erst)
- Knetungen (zentripetale voranschreiten)
- intermittierende Drückungen (zentripetale voranschreiten)

#### mobilisierende Handgriffe □ Verklebungen, Narbenlösung,

- Hautverschiebungen
- Friktionen
- Knetungen
- Dehnungen
- Schüttelungen
- Vibrationen

#### sekretlösende Techniken

- Schüttelungen
- Vibrationen
- Tapotements

## Indikationen

### 1) Erkrankungen des Bewegungsapparates

- WS-Syndrome
- Arthrosen
- rheumatische Erkrankungen
- posttraumatische Zustände
- Sehnen-, Muskel- und Narbenkontrakturen
- pathologischer Muskeltonus (Hyper- und Hypotonus), Myogelosen

### 2) Erkrankungen der Haut

- z.B. Sklerodermie (Bewegungen sehr erschwert, „Puppengesicht“)

### 3) reflektorische Verspannungen

- □ aufgrund von Erkrankungen der inneren Organe

### 4) Erkrankungen der inneren Organe

- Atemwegserkrankungen
- Gefäßerkrankungen (z.B. arterielle Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose)
- Erkrankungen der Verdauungsorgane (z.B. Obstipation, funktionelle Leber-/Gallestörungen)
- Erkrankungen im Urogenitalbereich (z.B. Entzündungen, klimakterische Beschwerden, Amenorrhoe, Dysmenorrhoe)

### 5) neurologische Störungen

- Paresen
- Spastik
- Neuralgien



- Sensibilitätsstörungen
- morbus parkinson

6) allgemeine Überbelastung (Stress), psychische/psychosomatische Störungen

- funktionelle Hypertonie
- funktionelle Herzunregelmäßigkeiten
- Körperwahrnehmungstörungen

### **Kontraindikationen**

- lokale Entzündungen von Haut, Unterhaut und Muskulatur
  - z.B. Thrombophlebitis, Lymphangitis, Myositis
- offene Verletzung, Hautdefekte, Frakturen
- Tumore, Metastasen
  - Anregung des Wachstums und Metastasierung möglich
- fieberhafte Erkrankungen
  - weitere Temperaturerhöhung möglich
- Blutungsneigung
  - z.B. bei Antikoagulantientherapie
- Thrombose, Varicosis
  - Emboliegefahr
- Kreislaufdekompensation, schlechter Allgemeinzustand, Schock
- morbus sudeck
  - Fehlernährung des Gewebes
- Bauchmassage bei Schwangeren
- erste Zyklustage
  - Blutungsverstärkung
- arterieller Verschuß (im Gebiet)
- schwere Arteriosklerose
  - Sauerstoffmangel durch vermehrten Bedarf □ Emboliegefahr