

# Indikationen und Wirkungsweise der Klassischen Ganzkörpermassage

## Indikationen

### *Ziele der Klassischen Massage sind allgemein:*

- **Schmerzreduzierung**/Beseitigung
- **Tonusreduzierung**
- **Tonussteigerung**
- Förderung der **Durchblutung**
- Förderung der **Lymphzirkulation**
- **Senkung** der sympathischen Reflexaktivität
- **Mobilisation** der verschiedenen Gewebeschichten und Strukturen
- **Immunspezifisch** (Senkung spezifische Abwehr/Erhöhung unspezifische)
- Positive Effekte auf die **Psyche**; allg. Wohlbefinden

### *Ziele der Klassischen Massage sind speziell:*

- **Muskelbedingte** Störungen wie
  1. **Haltungsschwäche**
  2. **Überbeanspruchung** z.B. Leistungssport/Beruf
- **Gelenkbedingte** Störungen wie:
  1. **funktionelle Schutzspannung**
  2. **Arthrose**
  3. **Arthritis**
- **Wirbelsäulenbedingte** Störungen wie:
  1. **Muskuläre Kompensation bei einseitiger Schwäche** (Rundrücken, Hohlkreuz)
  2. **Vertebrale Ursachen** angeborene oder erworbene Wirbeldeformierungen
  3. **Extravertebrale ossäre Ursachen** Beckenverwringung Skoliose; Funktionseinschränkung durch Coxarthrose
  4. **Muskelathrophie** Inaktivitätsschwund/Tonusminderung
- **Traumabedingte** Störungen wie:
  1. **Prellung**
  2. **Verstauchung**
  3. **Verrenkung**
  4. **Fraktur**
- **Nervenbedingte** Störungen wie:
  1. **radikuläre (Nervenwurzel-Kompressionssyndrome)** (Diskusproblematiken)
  2. **periphere** (Scaleni/pect.min./priformis **Muskel-Kompressionssyndrome**; Karpaltunnel; Polyneuropathie)

## Wirkungsweise

Das Wirkungsfeld der Klassischen Massage ist sehr gross. Es reicht von allgemeiner Steigerung des Wohlbefindens, der Leistungsfähigkeit und des Stoffwechsels über das Lösen von Muskelverspannungen nach Sport und Stress bis hin zu einem positiven Einfluss auf psychosomatische Erkrankungen, die sich insbesondere durch Schlaf- und Verdauungsstörungen sowie Nervosität bemerkbar machen.

Bei vielen chronischen Erkrankungen kann durch die Klassische Massage eine erhebliche Verbesserung des allgemeinen Befindens erzielt werden. Vor allem bei rheumatischen Erkrankungen, Rückenschmerzen wie Ischialgien oder Lumbalgien sowie Atemwegs- und Stoffwechselerkrankungen z.B. Bronchitis oder Diabetes mellitus ist diese ein sehr gutes Mittel zur Linderung von Verspannungen z.B. durch Förderung des Stoffwechsels und der Sekretion.

## ***Folgende Handgriffe kommen bei der Klassischen Massage zum Einsatz:***

### **Streichungen**

Streichungen sind meist grossflächige, fließende Handgriffe, die besonders entspannend, aber auch venös und lymphatisch entstauend wirken.

Mit den Längsstreichungen werden die einzelnen Körperzonen begonnen und abgeschlossen.

Ferner werden **Plättgriff**, **Gabelgriff**, **Achter-** und **kreisförmige Streichung** eingesetzt.

Die **dehnende Streichung** bereitet das Gewebe auf die nachfolgenden Massagegriffe vor und wärmt es auf.

### **Hautverschiebungen**

Hierbei findet eine Verschiebung der Haut gegen die Unterhaut und dieser gegen die Muskelfaszie statt. Ist das Gewebe stark verklebt wird mit weniger Druck massiert bis es gelöst wurde.

Unterscheiden kann man die **rollende**, die **kreisende** und die **parallele Hautverschiebung**.

### **Knetung**

Bei den Knetungen, dem intensivsten Massagegriff, werden die Muskelfasern bzw. ganze Muskelgruppen gedehnt, ausgepresst und umeinander gewunden. Je nach Tempo und Stärke wirken sie tonisierend oder detonisierend auf die entsprechenden Muskeln bzw. Muskelgruppen. Durch ihr intensives Durchwalken wird venöses und schlackenstoffreiches Blut abtransportiert und arterielles, sauerstoff- und nährstoffreiches Blut kann vermehrt in den Muskel nachfliessen. So wirken Knetungen auch schmerzlindernd, da die Schmerzmediatoren durch die gesteigerte Blutzirkulation verteilt werden.

Bei den Knetungen kann man die **Einhand-**, **Zweihand** oder **Fingerknetung** einsetzen.

### **Zirkulationen**

Dieser Griff ist sehr intensiv und wird daher vor allem bei Gelosen eingesetzt. Er wirkt bis in die tiefsten Schichten auflockernd. Es kommt zu intensiver Durchblutung und Schmerzlinderung durch Gate-Controll-Mechanismus.

Bei der Behandlung werden die **Finger-** und die **Daumenzirkulation** gebraucht.

### **Friktionen**

Die mechanischen Effekte erreichen zu einer Beseitigung der pathologischen Crosslinks eine Mobilisierung des Gewebes mit nachfolgender Verbesserung der Durchblutung. Dies führt zum beschleunigten Abbau und Ausscheidung von Stoffwechselprodukten sowie zur verbesserten Versorgung mit Nährstoffen. Die biomechanischen Effekte führen zu einer Freisetzung von Substanzen wie Entzündungsmediatoren, Endorphinen und Serotonin, die wiederum die Gewebedurchblutung verbessern, sowie die Wundheilung fördern und den Schmerz hemmen. Die reflektorische Wirkung beruht auf der Stimulation von Mechanorezeptoren.

### **Funktionsmassage**

Bei der Funktionsmassage wird der Muskel in seiner Bewegungsfunktion gefasst, vorgedehnt und über die passive Gegenbewegung in Richtung der Muskelfasern gedehnt. Dies kann zusätzlich mit einer Verwirrung verstärkt werden. Durch diese Massnahme wird er irritiert und kann so bei reflektorischer Daueranspannung gelöst werden. (Delete/Neustart) Es kommt zu einer reflektorischen Entspannung mit verbesserter Durchblutung. Weitere Folgen sind eine kontrollierte Mobilisierung der Gelenke und die Bildung längsgerichteter zugfester Fasern. Durch die Stimulation von Mechanorezeptoren werden die Schmerzen gelindert.

### **Vibrationen**

Vor dem Abschluss der Behandlung werden Vibrationen durchgeführt. Diese bewirken Schmerzlinderung, Entspannung, Durchblutung. Sie haben eine ausgesprochene Tiefenwirkung und detonisieren die Muskeln. Ausserdem fördern sie die Sekretbildung.

Hierbei unterscheidet man **Schüttelungen**, **schwingende Schüttelungen** und **Vibriieren** durch den Unterarm.

### **Klopfungen, Hackungen**

Diese Griffe bilden den letzten Griff vor dem Abschluss der Massage jedes Körperteils. Sie wirken auch je nach Stärke und Tempo tonisierend oder detonisierend und im Bereich des Oberkörpers sekretfördernd.

Abgeschlossen wird jeder Körperteil mit der sog. Abschlussstreichung.