

Massage ist die Urform der **BE-HAND-LUNG** und Vorläufer vieler anderer therapeutischer Methoden. Sie findet innerhalb und außerhalb des medizinischen Kontextes breite Anwendung.

Vor einer Heilmassage muß grundsätzlich eine **ärztlichen Diagnostik**, Indikation und Verordnung erfolgen. Das **Rezept für eine Heilmassage** sollte zumindest enthalten: Relevante Diagnosen, Art der Massagen und konkrete Ziele der Behandlung. Geplante Anzahl und Häufigkeit: meist 2 – 3 x wöchentlich sinnvoll. Eine Nachruhe erhöht die Wirkung. Meist sind **zusätzliche physikalische Therapien** erforderlich: Thermotherapie, Bewegungsübungen usw.

Der Masseur erhebt zuerst mittels der Hände (und der anderen Sinne) einen **Massage-Befund**, um sich ein Bild vom Allgemeinbefinden und den lokalen Befunden zu machen. Dann erfolgt eine befundgerechte, individuell dosierte Behandlung. Ihre Wirkung soll immer zunächst auf das **Gesamtbefinden** des Patienten ausgerichtet sein. Erst dann kann man auf "Problemzonen" o. spezifische Funktionen gezielt eingehen.

## **Begegnen – Berühren – Begreifen – Behandeln → Beleben**

Massage (und ebenso die Manuelle Therapie) hat also immer den Charakter einer ganzheitlichen und taktill – kommunikativen Behandlung. Ihre Wirkung geht weit über den physikalisch–physiologischen Bereich hinaus. Eine entscheidende Rolle spielt dabei die **Ausstrahlung, Intention und Präsenz des Behandlers**.

### Wirkrichtungen und –komponenten der Massage:

<b>Haut Subcutis</b>	Belebung der Sensorik, Durchblutung, Turgor, Elastizität, Erneuerung, Narbenlösung, Narbenentstörung
<b>Zirkulation</b>	Entstauung, reaktive Hyperämie, venöser und lymphatischer Abfluß, Kollateralisierung, unspezifische Immunabwehr, Stoffwechselanregung
<b>Muskulatur Faszien</b>	Tonisierung oder Entspannung, Erwärmung, Triggerpunktbehandlung, Verschieblichkeit, Elastizität, Stoffwechsel, Entmüdung, Regeneration
<b>Bindegewebe Stoffwechsel</b>	Mobilisation, Elastizität, Plastizität, Verschieblichkeit, Trophik, biochemische Normalisierung, kutiviszzerale Reflexe. Regeneration und Heilung
<b>Nervensystem Vegetativum</b>	Erholung – Aktivierung, Ausgleichung, Stabilisierung, Reagibilität, Reflektorische Stimulation innerer Organe, Atem- Kreislaufreaktionen u. a. m.
<b>psychisch osozial</b>	Beruhigung, Entspannung, Ausgleich, Erholung, Regression, Selbstbild. Vertrauensbildung, Kontaktförderung, Kommunikation
<b>Schmerz</b>	Schmerzverdeckung, direkte Ausschaltung von Noxen, Verbesserung der Gewebesclearance, Schmerz – Entkopplung, Spannungsausgleich.

Ausgehend von der europäischen "Klassischen Massage" und von asiatischen Massagemethoden hat sich eine Fülle von Schulen und Techniken entwickelt. Im Folgenden werden jene Massageformen dargestellt, welche in Österreich in der staatlich geregelten Diplombildung für **Medizinische Masseur** und **Heilmasseur** enthalten sind. (MMHmG – Gesetz 2002 i.d.g.F.). Dazu kommt hier noch eine bahnbrechende Massageform: Die Manipulativmassage nach Dr. TERRIER.

Mit den Zusatzqualifikationen "Elektrotherapie" sowie "Hydro- und Balneotherapie" sind die Heilmasseur in Österreich zur Durchführung fast aller physikalischen Therapien befugt, außer der Bewegungstherapie.

Medizinische Massagen	Charakteristika, Wirkrichtungen, typische Indikationsgebiete
<p><b>Klassische Massage</b> (KMT = Teilmassage)</p> <p>Teilmassage 10 – 20 min Vollmassage 50 min</p>	<p>Streichung – Reibung – Knetung – Klopfung – Vibration/Schüttelung. Alle Körperregionen sind behandelbar! Daher bei Teilmassage genau angeben wo?: Kopf, Nacken, Rücken, Schulter, Hüfte, Beine, Füße. Sonderformen: Traktions-massage des Nackens. Tonisierende Sportmassage. Eine Vollmassage ist medizinisch selten angezeigt.</p> <p>Verbessert: Hauttrophik, myofasziale Schmerzen, Verspannungen, Triggerpunkte, reflektorische Tendomyosen (hyperton oder hypoton). Gewebstoffwechsel. Zusätzlich: vegetative und psychische Allgemeinwirkungen. Weitere Effekte durch diverse Gleitmittel bzw. Aroma-Öle.</p>
<p><b>Bindegewebsmassage</b> (BGM)</p> <p>30 min</p>	<p>Tangentiale Zugreize am subcutanen Bindegewebe. "Striche" mit Daumen- und Fingerkuppen. Aufbau vom Becken aufsteigend. Schichtweises Vorgehen: Haut-, Unterhaut- und Faszientchnik. Der Patient spürt "schneidendes Gefühl". Direkte Wirkungen: Verbesserung der Gewebmechanik, Elastizität, Durchblutung. Tonussenkung. Desensibilisierung von Narben / Störzonen. Indirekt: reflektorische Beeinflussung vegetativer Funktionen über organotopische Reflexzonen (HEAD et al), kutiviszerele Reflexe. Lokale Hyperämie, Kreislauf- u. Atemreaktionen, Bronchialsystem, Magen-Darmtrakt, Urogenitalsystem. Parasympathicotrope Allgemeinwirkung.</p>
<p><b>Manipulativmassage</b> (MPM)</p> <p>20 – 30 min</p>	<p>Mobilisierende Weichteiltechnik für die Wirbelsäule und Gelenke: Sanfte, passive Mobilisierung des Gelenks bzw. WS-Abschnittes, kombiniert mit Dehnung und gezielter Tiefenmassage. Hochwirksame komplexe Reflextherapie zur Behandlung neuro-arthro-muskulärer Dysfunktionen. Auch zur Bewegungsbahnung sehr gut geeignet. Muskul. Dysbalancen, Arthrosen, Periarthropathien. Kopf-, Nacken-, Rücken-, Kreuzschmerzen. Bewegungseinschränkungen u. lokale Gewebs-Dystrophien nach Traumen, Operation oder bei bestimmten neurologischen Erkrankungen.</p>
<p><b>Manuelle Lymphdrainage</b> (MLD)</p> <p>30 oder 50 min</p>	<p>Entstauung von Extremitäten, Stamm, Kopf (lymphatisch und venös). Ggf. nachher Kompressionsverband. Sanfte, rhythmisch-tangentiale Technik, zentripetale Griffe. Systemischer, ganzheitlicher Aufbau: Beginn supraclaviculär! Pumpwirkung, Anregung von Lymphangiomotorik, Stoffwechsel, Wundheilung und Angiogenese. Clearance von Schmerz- u. Entzündungsmediatoren. Sedierend. Ödeme, Schwellungen, Varikose. Hämatom-Resorption (Trauma, Op.). Nach Tumor-Op. Bestimmte Formen d. Arthritis. Raynaud, Sklerodermie. CTS, CRPS!</p>
<p><b>Fußreflexzonentherapie</b> (FZT)</p> <p>20 – 30 min</p>	<p>Fußreflexzonen: Somatotopie aller Organsysteme und des vegetativen Nervensystems am Fuß. Behandlung durch kleinflächigen Druck und Reibung. Regulierende Fernwirkungen auf innere Organe bzw. vegetative Funktionen. Stark sedierende Wirkung. Atemberuhigung. Erstaunliche Fernwirkungen. Schwindel, Obstipation, funktionelle Organbeschwerden. Auch als "Einstiegsbehandlung" bei akuten Schmerzen und Irritationen. Migräne,</p>
<p><b>Akupunktmassage</b> (APM)</p> <p>30 min</p>	<p>Abgeleitet von der TCM: Lenkung der Energieflüsse (Qi = Energie, und Xue = Lebenskraft) durch "Ziehen" der Meridiane mit einem Griffel / Stäbchen. Ausgleich von energetischen "Fülle"- oder "Leere" – Zuständen. Energieblockaden werden aufgelöst. Ausgleichende, harmonisierende Wirkung. Sowohl zur Aktivierung als auch zur Sedierung geeignet.</p>