

# KLASSISCHE MASSAGE

## Indikationen

- Verspannungen der Muskulatur
- Durchblutungsstörungen
- Fehlhaltungen der Wirbelsäule
- degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Neuralgien
- Paresen
- Sensibilitätsstörungen

## Wirkung der Therapie

Genutzt wird die mechanische und reflektorische Wirkung auf die Muskulatur, die Haut und die Unterhaut, sowie auf die Durchblutung. Es erfolgt eine gesteigerte Durchblutung und Entspannung. Weiters können Ablagerungen in der Muskulatur durch lokale „Zerreibung“ wieder durch den Blutstrom abtransportiert werden.

## Anwendung

Die Behandlung wird sowohl im Sitzen oder Liegen, je nach behandeltem Areal, angewendet. Die betroffenen Muskelareale werden dabei mit verschiedenen Grifftechniken behandelt, wie z. B.:

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| Streichungen:         | wird zum Verteilen des Öls eingesetzt   |
| Knetung bzw. Walkung: | Förderung der Durchblutung  |
| Friktionen:           | mit Fingern oder Handballen werden kleine kreisende Bewegungen ausgeführt. Sehr effektiv zum Lösen von Verhärtungen           |
| Klopfung:             | entweder mit der Handkante (Förderung der peripheren Durchblutung) oder mit der Hohlhand (auf Höhe der Lunge – Schleimlösend) |
| Vibration:            | mit Fingerspitzen oder der flachen Hand wird ein Muskelzittern erzeugt.   |

Man unterscheidet zwischen Ganzkörper- und Teilkörperbehandlung, wobei die Ganzkörperbehandlung selten als medizinische Therapie verschrieben wird.

Bei der Teilkörperbehandlung wird nur ein Körperteil massiert (Arme, Beine, Rücken, Brust, Bauch, Gesicht gelten als Teilbereiche)