

Klassische Massage

Wie lange schon Massage angewandt wird, ist nicht genau bekannt. Es kann aber davon ausgegangen werden, dass sie im Altertum, schon wie bei den Römern, in der Antike und zur Zeit der Pharaonen im alten Ägypten ähnlich wie die Bäderkultur zur Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates eingesetzt wurde.

Von der klassischen Muskelmassage, wie wir sie heute kennen, müssen die Sonderformen Bindegewebsmassage, Vibrationsmassage (Atemhilfsmassage) sowie die Akupunkt- und Reflexzonenmassage abgegrenzt werden, welche gesondert beschrieben werden.

Die Grifftechniken der klassischen Massage haben sich fortentwickelt. Man wendet bei der klassischen Muskelmassage Streichungen, Walkungen, Knetungen, Friktionen, Reibe-, Klopf- und Schüttelgriffe an.

Die klassische Massage wird eingesetzt zur:

- besseren Durchblutung
- Lockerung
- Dehnung
- Throphikverbesserung
- Entkrampfung der Muskulatur
- und zum besseren Abtransport von Stoffwechselprodukten (Schlacken)

Angewendet wird sie bei vielen Erkrankungen des Bewegungsapparates, wie zum Beispiel Morbus Bechterew, Morbus Scheuermann, Lumbago, Arthrose, Schulter- und Hüftgelenkschmerzen, Myalgien, zur Nachbehandlung von Muskelverletzungen, Verletzungen etc. und Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises.

Auch prophylaktisch kann Massage angewendet werden, wie z.B. bei Leistungssportlern zur Vorbereitung der Muskulatur auf sehr starke muskuläre Belastung, zwischendurch zur Lockerung und Entkrampfung (Detonisierung) sowie nachher als Entmüdungsmassage.

Angebracht ist eine klassische Massage auch bei Personen, die ständig eine sehr einseitige Belastung haben oder sich in ungünstiger Haltung (Fehlhaltung, Fehlstatik) befinden, wie z.B. Fliesenleger, Serviererinnen, Zahnärzte um einige zu nennen. Hier kann man vorbeugend mit Massage behandeln um schwerwiegenden Erkrankungen vorzubeugen.

Gegenanzeigen für eine Muskelmassage sind beispielsweise akute Bandscheibenvorfälle, Entzündungen von Nerven (Neuralgien) und spezielle Muskelerkrankungen (Myopathien).

Von der vorgenannten klassischen Massage sind zu unterscheiden die Reflexzonenmassage, zu denen auch die Bindegewebsmassage zählt.

Anwendung von Fango Naturmoor

Fango und Naturmoor sind reine Naturprodukte, die seit langem als Wärme- (manchmal auch als Kälte-)anwendungen verabreicht werden. Fango ist vulkanisches Gestein, welches beispielsweise in der Eifel oder aber auch auf der sizilianischen Halbinsel gefunden und abgebaut wird. Es wird dann fein gemahlen und als Naturfango gereinigt und mit Feuchtigkeit versetzt als Schlamm angewandt.

Naturmoor wird in Mooregebieten beispielsweise im Allgäu gestochen. Es kann nun ebenfalls in Schlammform oder als Moorbad angewandt werden. Eine häufige Anwendungsform ist aber auch einmal verwendbare Naturmoorkompresse. Hierbei handelt es sich um fest gepresstes Naturmoor, welches mit einer durchlässigen Vliesschicht überzogen ist und ebenfalls direkt auf den Körper aufgetragen wird. Naturmoor kann über die rein thermische Wirkung auch eine Wirkung aus den restlichen Pflanzenbestandteilen erzielen, die darin enthalten sind. Es wird daher beispielsweise auch bei "rheumatischen Erkrankungen" eingesetzt.

Bindegewebsmassage

Ist eine spezielle Massagetechnik als ganzheitlicher Therapieansatz, um das Vegetativum (psychisches Empfinden und körperliches Fühlen) günstig zu beeinflussen.

Es wird davon ausgegangen, dass innere Organe, Bindegewebe/Muskulatur und die Haut durch einen sich gegenseitig beeinflussenden Reflexbogen verbunden sind.

So kann es vorkommen, dass innere Organe ihre Funktionsstörung über einen so genannten „kuti-visceralen Reflexbogen“ auf Haut, Bindegewebe oder Muskulatur übertragen. Diese Störfelder nennt man „Bindegewebszonen“.

Die Technik der Bindegewebsmassage versucht erhöhte Gewebespannungen / Verklebungen zu lösen und über den Reflexbogen Einfluss auf diese vegetativen Regulationsabläufe zu nehmen.

Fußreflexzonenmassage

Die Reflexzonen des Fußes spiegeln den gesamten Menschen wider. Die Lage der Zonen wurde empirisch (aus der Erfahrung) erarbeitet. Es kommt zur Beeinflussung des vegetativen Nervensystems und der Funktionen verschiedener Organe.

Bei der ersten Fußreflexzonen-Behandlung erstellt der Therapeut einen Befund. Alle Reflexzonen werden mit einer speziellen Gewebedrucktechnik getestet. Ist eine Zone „belastet“, so reagiert sie mit einem Gewebeschmerz.

Bei der Therapie werden die „belasteten“ Zonen mehrmals durchgearbeitet, bis der Schmerz nachlässt. Die Dosierung des Druckes

und das Arbeitstempo werden, abhängig vom Befund und vom Therapieziel, vom Therapeuten gewählt.