

Was sind medizinische massagen?

Die Massage ist eine der bekanntesten und ältesten Heilmethoden. Die klassische Massage hat ihren Ursprung in der südost-asiatischen Medizin und entstand in Europa aus einer griechisch-römischen Tradition.

Massagen können sowohl als alleinige Behandlungsform für sich stehen, sie werden aber häufig auch unterstützend zu anderen Therapieformen eingesetzt. Massagen können vom Arzt verschrieben werden.

Die klassische Massage dient dazu, verspannte Muskelpartien zu lockern, die Durchblutung und den Stoffwechsel zu fördern, den Kreislauf, den Blutdruck, die Atmung und die Psyche positiv zu beeinflussen sowie Schmerzen zu reduzieren. Unterschiedliche Grifftechniken, wie zum Beispiel Streichung, Knetung, Walken, Rollen, Lockern, Hacken, Klatschen, Klopfungen oder Reiben werden dabei von Therapeuten je nach gewünschter Wirkung angewendet.

Neben der klassischen Massage haben sich heutzutage die unterschiedlichsten Massageformen entwickelt: wie beispielsweise Bindegewebsmassage (z.B. zur Lockerung von Narbengewebe), Aromamassage (mit anregenden oder beruhigenden Duftölen), Reflexzonenmassage oder Unterwasserdruckstrahlmassage.

Die medizinische Massage unterscheidet sich von der Wellness-Massage durch zielgerichtetes Beheben schmerzhafter Verspannungen und Wiederherstellung der Beweglichkeit der Muskulatur.

Was erwartet den Patienten?

Die Massage findet an den betroffenen Körperregionen (z.B. Rücken oder Schulter) statt. Die Massage kann auf einer Massageliege liegend, aber auch sitzend verabreicht werden. Die anderen Regionen werden nach Bedarf mit einer Decke gewärmt, damit der Patient sich entspannen kann. Die medizinische Massage legt den Schwerpunkt darauf, dass der Patient NACH der Massage entspannt ist und bleibt (Wellness-Massage dagegen entspannt v.a. während der Massage). Die Massage kann sehr sanft sein; gerade wenn der Therapeut Schmerzpunkte erfüllt und bearbeitet kann sie aber durchaus kurzzeitig schmerzhaft oder unangenehm sein.

Um verhärtete und verspannte Stellen zu lösen, drückt, knetet und streicht der Therapeut mehr oder weniger tiefgehend über die entsprechenden Regionen. Je nach Befund kann es auch nötig sein, andere Regionen zu bearbeiten als die schmerzenden, da es im Körper ein sensibles Wechselspiel der Muskeln, Sehnen und Bänder gibt. (z.B. Massage der Schulter bei Schmerzen im Ellbogen).

Nach der Massage kommt es vereinzelt zu „Muskelkater“-ähnlichen Nachschmerzen, da bisher ungenutzte Muskeln die Bewegung nicht gewohnt sind.

Massagen können anregend oder entspannend gestaltet werden und sind ausgleichend. Sie sind harmonisierend für Körper und Psyche. Die medizinische Massage bewirkt eine Lockerung, bringt Beweglichkeit und wirkt im Endeffekt schmerzlindernd.