

Angebote

Medizinische Massage	S. 2
Manuelle Lymphdrainage	S. 3
Sportmassage	S. 4
Entspannungsmassage	S. 5
Fussreflexzonenmassage	S. 6
Ultraschall- und Elektrotherapie	S. 7
Schröpfkopftherapie	S. 8
Kinesio Tape	S. 9

Medizinische Massage

Der Schwerpunkt der medizinischen Massage liegt in der manuellen Bearbeitung von Muskeln, Gewebe und Sehnen. Bei dieser Massageart wird das Gewebe mobilisiert: So können tonische und reflektorische Wirkung erreicht, verhärtete Muskeln entspannt und Sehnenansatzreizungen gemindert werden. Zusätzlich werden Durchblutung und Stoffwechsel gefördert.

Durch das Massieren werden eine Vielzahl von Strukturen beeinflusst: die Rezeptoren in der Haut und Unterhaut, in der Muskulatur, im Muskelbindegewebe, den Muskelfaszien und in den Gelenken.

Bei der medizinischen Massage wird eine allgemeine Entspannung und Schmerzlinderung angestrebt. Der Kreislauf wird durch das Massieren aktiviert und die Immunlage verbessert.

Mit dieser Art der Massage können unterschiedliche Wirkungen erreicht werden. Entscheidend für die Art der Wirkung sind Ort der Massage, Art der Griffe, Grösse der bearbeiteten Fläche, Zeitdauer des mechanischen Reizes, Häufigkeit der Behandlung, Dynamik und unterschiedliche Geschwindigkeiten.

a) Biochemische Wirkung: Substanzen werden lokal im Gewebe freigesetzt und aus dem Gewebe ausgeschwemmt: arterielle Hyperämie (massiver Druck) – Mastzellen werden gereizt und setzen Histamin (vasodilatierend) und Heparin (Gefässpermeabilität wird erhöht) lysosomale Enzyme bauen Zelltrümmer ab. Prostaglandin E2 wirkt schmerzauslösend und vasodilatierend. Serotonin wirkt im ZNS schmerzlindernd und angstlösend und lokal schmerzauslösend und vasodilatierend. Nozizeptoren werden desensibilisiert und Schmerz wird gelindert. Durch den erhöhten Stoffwechsel wird das Gewebemilieu verbessert und die Muskulatur wird wieder schneller leistungsfähig.

b) Mechanische Wirkung: wirken auf die Gefässe und die Verschieblichkeiten der Strukturen ein. Die Körperflüssigkeiten werden durch den Massagedruck und die Massagebewegung beeinflusst. Die Strukturen werden dadurch trainiert und wirken entstauend, dies vor allem im Venen- und Lymphsystem.

c) Neurale Wirkung, die Reize der Massagegriffe werden vom peripheren Nervensystem und vom ZNS aufgenommen und verarbeitet. Die neurale Wirkung hat eine wichtige Bedeutung in der segmentalen (Fernwirkung) Therapie. Sie wirkt muskeldetonisierend, entfaltet eine Wirkung auf innere Organe und lindert Schmerzen, löst Angstzustände und entspannt. Sympathikus und Parasympathikus werden beeinflusst und eine Ausgeglichenheit des Körpers (Homöostase) wird angestrebt.

Hauptsächliche Anwendungsgebiete

- Schmerzen im Bewegungsapparat
- Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen
- Rheumatische Erkrankungen (z.B. Hexenschuss usw.)
- Kopfschmerzen
- Allgemeine Müdigkeit und Verspannungsschmerzen

Manuelle Lymphdrainage

Bei der manuellen Lymphdrainage wird mit pumpenden Bewegungen die Lymphgefäßtätigkeit angeregt und Gewebeflüssigkeit abdrainiert. Gleichzeitig wirkt die manuelle Lymphdrainage über das vegetative Nervensystem schmerzlindernd und sehr entspannend für die Muskulatur.

Wirkungsweise der manuellen Lymphdrainage

- Abtransport von Gewebeflüssigkeit
- Anregung der Lymphgefäßtätigkeit
- Erhöhter Abtransport von Schlackenstoffen im Gewebe
- Immunsystemsteigerung
- Psychische und physische Entspannung

Hauptsächliche Anwendungsgebiete

- Ödeme (Gewebeflüssigkeit, z.B. in den Beinen oder Armen)
- Schwangerschaftsödeme
- Schwellungen nach Operationen (z.B. Amputationen verursachen oft Wasseransammlungen in den Armen)
- Blutergüsse und Dehnungsverletzungen
- Regeneration nach sportlicher Tätigkeit (Ermüdung), Muskelkater
- Migräne, Kopfschmerzen
- Abtransport von Schlackenstoffen
- Zur Steigerung der Abwehrkräfte und für das allgemeine Wohlbefinden

Sportmassage

Bei der Sportmassage handelt es sich um eine spezifische Massagetechnik für Sportler, welche sich für Hobby-sportler gleichermaßen wie für Wettkämpfer und Spitzenathleten eignet. Sie steigert das Leistungsvermögen, beschleunigt die Regeneration und verringert das Verletzungsrisiko. Die Sportmassage wird individuell auf das Training und den Wettkampf des Sportlers ausgerichtet.

Wirkungsweise der Sportmassage

- Schnellere Regeneration
- Effektivität des Trainings erhöhen
- Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit
- Als Wettkampfvorbereitung
- Psychische Entspannung und Ausgleich

Trainings- oder Entmündungsmassage

Ziel: Regeneration, Vorbereitung

Wirkung: Stoffwechselimpulse (u.a. für Wachstum) auf die Muskulatur

Dauer: ca. 1 Stunde

Vorwettkampfmassage/Vorbereitungsmassage

Ziel: Durchblutung der Arbeitsmuskulatur verstärken, Stoffwechsel hochfahren

Wirkung: Die Muskeln erwärmen und lockern

Zeitpunkt: kurz vor Wettkampf

Dauer: 10– max. 20 Minuten

Zwischenkampfmassage

Ziel: rasche Regeneration, Vorbereitung, Warmhaltung/Lockerung der Muskeln

Wirkung: Abtransport Stoffwechselprodukte, Lockerung

Zeitpunkt: während der Pause / in der Halbzeit usw.

Dauer: wenige Minuten

Entspannungsmassage

Die Entspannungsmassage ist eine Wohlfühlmassage, die sich aus der klassischen Massage, Teilen der Dorn+Breuss-Technik, der manuellen Lymphdrainage, sowie aus der Bindegewebemassage zusammensetzt. Diese Art der Massage dient insbesondere der ganzheitlichen Harmonisierung des Körpers und wird auch zur Schmerzlinderung angewendet.

Wirkungsweise der Entspannungsmassage

- Harmonisierung des gesamten Körpers
- Vermehrter Stoffaustausch zwischen den Blutbahnen und den Zellen
- Anregung des vegetativen Nervensystems
- Reflektorische Wirkung auf die inneren Organe
- Psychische Entspannung und Ausgleich
- Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit

Hauptsächliche Anwendungsgebiete

- Allgemeine Müdigkeit und Verspannungsschmerzen
- Stress
- Schmerzlinderung aufgrund chronischer Erkrankungen
- Das eigene Wohlbefinden steigern

Fussreflexzonenmassage

Die therapeutischen Möglichkeiten über Fussreflexzonen waren schon vor Jahrtausenden in Asien und Indien und sogar bei den Ägyptern bekannt. Der ganze Körper spiegelt sich an unseren Fusssohlen. Durch das gezielte Behandeln der Reflexzonen durch leichten Druck wird der Blutkreislauf angeregt und Abfallstoffe aus den Zellen abtransportiert. Zudem erfolgt eine ganzkörperliche Entspannung und die Fussmuskulatur wird gelockert.

Wirkungsweise der Fussreflexzonenmassage

- Anregung des Blutkreislaufes
- Anregung der Organ- und Drüsenfunktionen
- Erhöhter Abtransport von Abfallstoffen
- Physische und psychische Entspannung
- Körpereigene Kräfte werden mobilisiert

Hauptsächliche Anwendungsgebiete

- Organische Störungen, Verdauungsbeschwerden, Mensbeschwerden
- Chronische Erkrankungen, z. B. chronische Atemwegsbeschwerden
- Rheumatische Erkrankungen, z. B. Polyarthrose
- Zur Immunsystemsteigerung und Entschlackung
- Migräne
- Wechseljahrbeschwerden
- Stressbewältigung

Als alternative zur Fussreflexzonenmassage, z.B. bei starker Kitzelneigung oder sehr schmerzhaften Füßen sowie bei ev. Amputationen, ist die Handreflexzonenmassage eine gleichwertige Lösung.

Ultraschall- und Elektrotherapie

Ultraschall ist eine mechanische Therapie, die aus Schallwellen in sehr hoher Frequenz besteht. Ultraschallwellen werden mit Hilfe von Elektrizität erzeugt, die im Schallkopf (Quarz) in mechanische Schallwellen umgewandelt werden.

Die Bewegungen des Ultraschallkopfes erfolgen auf der zu behandelnden Fläche in gleichmäßigem, rhythmischem Tempo. Ich bevorzuge eine kreisende, sich leicht überlappende Bewegung mit leichtem Druck.

Wirkungsweise der Ultraschallbehandlung

Die Ultraschallbehandlung hat einen mechanischen und einen thermischen Effekt.

Der mechanische Effekt: Die Schallwellen verursachen im Gewebe eine Kompression und Expansion, was zu Druckschwankungen im Gewebe führt. Auf diese Art erreiche ich eine Mikromassage. Durch diese Druckdifferenzen erreiche ich:

- a) eine Volumenänderung der Körperzellen von ca. 0.02%
- b) Erhöhung der Permeabilität der Zell- und Gewebemembranen
- c) Verbesserter Austausch von Stoffwechselprodukten

Der thermische Effekt: Die Mikromassage erzeugt im Körper Reibungswärme. Die Menge der erzeugten Wärme variiert je nach Struktur und hängt von der Form des Ultraschalles ab (kontinuierlich oder pulsierend), der Intensität und der Behandlungsdauer und der zu behandelnden Fläche. Bei 3 MHz habe ich nur 1/3 der Eindringtiefe als bei 1 MHz.

Behandlung

Die Behandlung kann lokal direkt auf der betroffenen Stelle oder segmental ausgeführt werden.

Behandlungsziel:

- Schmerzlinderung
- allgemeine Verbesserung des Wohlbefindens
- Förderung der Durchblutung und Muskelrelaxation
- erhöhte Membranpermeabilität
- verbessertes Regenerationsvermögen des Gewebes
- Einfluss auf periphere Nerven

Schröpfkopftherapie

Das Schröpfen ist ein ausleitendes Heilverfahren, das Giftstoffe aus dem Körper entfernt. Durch das Aufsetzen von Schröpfungsglocken auf bestimmte Hautstellen entsteht eine kraftvolle Saugwirkung. Diese stimuliert die Zirkulation von Blut und Lymphe und wirkt anregend auf Organe und Immunsystem.

Indikation

- Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich Rückenschmerzen
- Verspannungsschmerzen, Myogelosen
- Lumbalgien, Ischialgien
- Menstruationsbeschwerden
- Kopfschmerzen und Migräne
- Rheumatische Erkrankungen
- Magen- und Bauchschmerzen
- Asthma

Kinesio Tape

Kinesio Tape ist ein elastisches Baumwollenband mit einer Akryl Beschichtung (auch für Allergiker geeignet) mit dem Ziel den schmerzfreien Bewegungsraum des Körpers zu vergrößern. Erreicht wird dies mit der Entlastung der Mechano Rezeptoren (Messstellen im Körper) durch eine Hautverschiebung mit dem elastischen Baumwollenband.