

# Die klassische Muskelmassage

Die klassische Muskelmassage wie sie in Westeuropa üblich ist dient der Entspannung und Lockerung verspannter und verhärteter Muskulatur. Der Stoffwechsel und die Durchblutung der betroffenen Muskulatur werden verbessert.

© by Matthias Eubel

## Anwendungsform

Die klassische Muskelmassage kommt in der Regel nur mit Wärmebehandlungen zur Anwendung, daher zunächst einige Worte zur „Heißluft“ und zum „Fango“.

### Heißluft

Unter Heißluft ist die Verwendung von trockener heißer Luft zu verstehen, die in der Regel durch elektrische Geräte erzeugt für ca. 15 Minuten die zu massierenden Körperteile erwärmt.

Der Effekt besteht in einer leichten Lockerung / Entspannung der Muskulatur im Zusammenhang mit einer deutlichen Mehrdurchblutung der Haut und der Muskulatur.

Es sollte solange erwärmt werden, bis sich die Haut angenehm heiß anfühlt (etwa 15 Minuten bei 1000 Watt in 40 cm Abstand). Die Heißluftbehandlung ist die einfachste Form der Wärmeanwendung, sofern ein Gerät vorhanden ist.

### Fango / Naturmoor

Die Fangobehandlung ist eine Peloidanwendung (Anwendung von natürlichen geologischen Mineralien).

Fango ist in Hinsicht auf Stoffwechselwirkung und Wärmeleistung wirkungsvoller und damit in der Regel der Heißluftbehandlung vorzuziehen.

In Praxen und Kliniken kommen zwei Formen der Fango zur Anwendung:

#### 1. Fango – Paraffinpackungen

Diese in den meisten Krankenhäusern, Kurkliniken und vielen Praxen verwendeten Packungen bestehen zu ca 50% aus Wachs (Paraffin). Sie werden in großen Kesseln erhitzt, erweicht, umgerührt, auf einem Blech ausgestrichen und dann als ca 2 – 3 cm dicke Masse großflächig auf den Rücken (oder auch andere Körperteile) aufgelegt. Mit Tüchern und Decken umhüllt entwickelt sich in ca 30 Minuten Anwendungszeit eine intensive und tief in Haut und Muskulatur wirkende Wärme.

Eine Stoffwechselwirkung sollte man von dieser bis zu 60 Mal wiederverwendeten, zu 50% aus Wachs bestehenden Packung nicht mehr unbedingt erwarten. Ich persönlich finde diese Packungen auch unhygienisch; besser sind daher:

#### 2. Naturmoorpackungen

Diese in einigen Praxen verwendeten Packungen bestehen zu 100% aus Naturmoor und werden nur einmal verwendet.

Auf einer Folie befindet sich eine ca. 1 mm dicke Schicht Naturmoor, eine hauchdünne Zellulosenetz verhindert das Herausbröckeln des Moors (keine Verwendung von Paraffin als Kleber).

Diese Folie wird auf das zu massierende Körperteil aufgelegt und durch einen im Wasserbad erwärmten Wärmeträger von oben erwärmt. Der Nachteil dieser Anwendungsform ist, daß die Naturmoorpackung die ersten 5 – 10 Sekunden kalt erscheint, bis die Wärme durchdringt.

Der Vorteil ist in einer tatsächlich stattfindenden Stoffwechselwirkung (Mineralien-austausch zwischen Haut und Naturmoor) zu suchen. Die Wärmewirkung ist ebenso intensiv wie bei Fango-Paraffinpackungen, die Anwendungsdauer ebenfalls ca. 30 Minuten.

### Die Massage

Die Muskelmassage wird meistens am Rücken durchgeführt, kann aber auch an allen anderen Körperteilen oder am ganzen Körper angewendet werden, Sportler erhalten oft Massagen an den Extremitäten (Arme und Beine).

Um die Haut geschmeidig zu machen und das Ausreißen von Körperhärchen zu verhindern werden Öle dünn aufgetragen, selten finden auch Puder oder Cremes Anwendung.



Beendet wird eine Massage in der Regel durch das Auftragen von Franzbranntwein oder Fichtennadelgeist (hautverträglicher) auf das massierte Gebiet.

Die zu massierenden Muskeln werden mittels verschiedener Techniken in Verlaufsrichtung bearbeitet. An Armen und Beinen muß immer zum Herzen hin gearbeitet werden! Massiert werden grundsätzlich rechte und linke Körperhälfte.

Eine genaue Kenntnis der Anatomie des Muskelsystems ist für eine gezielte Massage selbstverständlich nötig.

Verspannte Muskulatur fühlt sich hart an, oft finden sich harte Muskelstränge, die wie „Stahlseile“ unter den tastenden Fingern hin und her springen.

In verspannter Muskulatur finden sich häufig sogenannte Myogelosen, das sind punktuelle Verklebungen von Muskelfasern, die sich als gut verschiebliche „Knötchen“ in der Muskulatur tasten lassen.

### **Massagetechniken**

Muskelverspannungen zeichnen sich dadurch aus, daß Muskeln durch falsche Beanspruchung, durch Dauerbeanspruchung und fehlende Entspannungsmöglichkeiten, oft auch als Folge anderer Beschwerden oder Schmerzen sich anspannen, verkürzen und verhärten; Muskelfasern verkleben strangförmig oder punktuell (Myogelosen) und können nicht mehr in Ihre lockere Ausgangssituation zurückkehren. Der Stoffwechsel im verspannten Muskel ist gestört, die Durchblutung vermindert

Ziel der Massage ist die Lockerung und Dehnung der Muskulatur und die Wiederherstellung einer optimalen Stoffwechsel- und Durchblutungssituation.

#### Streichungen (Effleurage):

Beginnen und enden sollte jede Massage mit Streichungen, bei denen die Muskulatur in Verlaufsrichtung zum Herzen hin ausgestrichen wird. Auch während der Massage, z.B. zwischen dem Wechsel verschiedener Massagetechniken kann die Muskulatur ausgestrichen werden.

#### Kneten und Walken (Pétrissage):

Die wohl wichtigsten und am meisten verwendeten Techniken der Massage sind die Knetungen.

Bei den Beidhandknetungen werden große Muskeln bzw. ganze Muskelgruppen

schräg oder quer zu Faserverlauf gedehnt, gedrückt und verwindet.

Kleine Muskeln oder Muskelgruppen können durch Fingerspitzenknetungen mit beiden Händen oder durch Einhandknetungen bearbeitet werden, wobei sie zwischen Daumen und sich wölbender Hand zangenartig komprimiert und gedrückt werden.



### **Beidhandknetung der Schultermuskulatur (Musculus latissimus dorsi)**

#### Reiben (Frikktion):

Reibungen sind kleinflächig wirkende kreisförmige Bewegungen mit Zeigefinger oder Daumen. Reibungen wirken tiefer und eignen sich gut bei hartnäckigen Verklebungen und Myogelosen, man bezeichnet sie auch als Zirkelungen.

#### Klopfungen:

Klopfungen kommen nur selten zur Anwendung, da der spannungslösende Effekt in der Muskulatur nur sehr gering ist.

Klopfungen lassen sich zum Beispiel mit der hohlen Handfläche, mit der Kleinfingerseite der Hand, oder mit der lockeren Faust ausführen.

#### Unterhautfascientechnik:

Die Unterhautfascientechnik (Fascien sind Bindegewebsschichten zwischen verschiedenen Muskeln oder zwischen Muskeln und Sehnen oder Knochenhaut) gehört streng genommen nicht zur Muskelmassage sondern zur Bindegewebsmassage, die durch `Dicke` und `Teirich-Leube` systematisiert und verfeinert wurde und eine eigenständige Massageform darstellt.



Während einer Muskelmassage kann diese Technik begrenzt, in bestimmten Muskelbereichen eingesetzt werden.

Die Unterhautfascientechnik wird angewendet, um Verklebungen der Fascien zu lösen.

Der Mittelfinger wird hierbei mit starkem Druck, von Zeige- und Ringfinger unterstützt über die Haut geschoben, ein reißendes oder schneidendes Gefühl signalisiert die lösende Wirkung im Bindegewebe.

#### **Indikationen und Kontraindikationen**

Massage ist überall dort nützlich, wo verspannte Muskulatur Schmerzen verursacht und / oder die Beweglichkeit ein-

schränkt oder einfach nur als Verhärtung der Muskulatur tastbar ist. Auch Durchblutungsstörungen oder Stoffwechselstörungen können eine Indikation zur Massage sein.

Kontraindikationen für die Massage sind: Notfälle wie Thrombose, plötzliche neurologische Ausfälle und Kollaps.

Des Weiteren Entzündungen, Tumore, Verletzungen, Frakturen, Gefäßerkrankungen, schwere neurologische Erkrankungen und Metallimplantate an der Wirbelsäule / im zu massierenden Gebiet.

Vorsicht ist geboten bei Gelenkersatz, Bandscheibenoperationen und bei Hauterkrankungen im zu massierenden Gebiet.

## **Naturheilpraxis Matthias Eubel**

Hammer Straße 106  
48153 Münster

Tel.: (02 51) 9 74 28 72

Fax: (02 51) 9 74 28 73

[www.m-eubel.de](http://www.m-eubel.de)  
[eubel@muenster.de](mailto:eubel@muenster.de)