

# Leitlinie Heilmassage – Medizinische Massagen

## Orientierung und Verordnungshilfe

Massage bzw. "Handauflegen" sind schlichtweg die Urformen der BE-HAND-LUNG und Vorläufer vieler anderer therapeutischer bzw. gesundheitsfördernder Praktiken. Massage erfreut sich innerhalb und außerhalb der medizinisch-therapeutischen Anwendung zu Recht großer Beliebtheit.

Vor einer Medizinischen Massage muss eine **ärztlichen Diagnostik**, Indikation und Verordnung erfolgen. Die **schriftliche Verordnung der Heilmassage** muss enthalten: Relevante Diagnosen, die Bezeichnung "Heilmassage" (manchmal auch die Massageart) sowie die Anzahl der Massagen. Auch sollen angegeben werden: Behandlungsziele, allfällige Einschränkungen/Warnhinweise. Häufigkeit: meist sind 2 – 3 Termine wöchentlich sinnvoll. Eine Nachruhe nach der Behandlung erhöht deren Wirkung.

Wenn **weitere physikalische Therapien** angezeigt sind (Bewegungstherapie, Ergotherapie, physikalische Modalitäten o. ä.), soll alles im Kontext verordnet und geplant werden.

**Beim Erstkontakt** stellt sich der Masseur / die Masseurin vor und erkundigt sich nach dem Befinden sowie den konkreten Beschwerden und Anliegen des Patienten (Anamnese: Zuhören mit Blick-Kontakt! Erfassung der Körpersprache). Frühere Massage-Erfahrungen werden kurz abgefragt: Verträglichkeit? Reaktionen?

Eine adäquate, entspannte **Lagerung** ist wesentlicher Teil einer guten Behandlung! Die Masseurin / der Masseur erhebt dann palpatorisch (und mittels der anderen Sinne) einen **Massage-Befund**, um sich einen Eindruck von den **lokalen Befunden** und auch vom **aktuellen Allgemein-Zustand** zu verschaffen.

Dann beginnt man eine **befundgerechte, individuell dosierte Behandlung**. Ihre Wirkung soll anfangs bewusst auf das Wohlbefinden des Patienten ausgerichtet sein (→ "vagotrope" Umstimmung). Erst wenn sich der Patient vertrauensvoll "in die Hände des Therapeuten entspannt", kann man auf Problemzonen oder spezifische Funktionen gezielt eingehen und – wo es nötig ist – sogar dosiert schmerzhaft behandeln. In der Praxis kombiniert der versierte Masseur meist verschiedene Techniken – wie es der aktuelle Befund erfordert.

### Begegnen – Berühren – Begreifen – Behandeln – Beleben

Massage (und Manuelle Therapie) hat immer das Potential einer ganzheitlichen Behandlung (haptisch-taktiler Dialog). Ihre Wirkung geht weit über lokale Effekte und den physikalisch–physiologischen Bereich hinaus. Eine entscheidende Rolle spielt dabei die **Achtsamkeit, Präsenz und Intention des Behandlers**.

### Wirkrichtungen und –komponenten der Massage:

<b>Haut, Subcutis</b>	Aktivierung der Sensorik (reflektor. Schmerzdämpfung). Durchblutung, Turgor, Elastizität, Erneuerung, Narbenlösung, Narben-Entstörung
<b>Zirkulation</b>	Entstauung, reaktive Hyperämie, venöser und lymphatischer Abfluss, Kollateralisierung, unspezifische Immunabwehr, Stoffwechselanregung
<b>Muskulatur, Faszien</b>	Tonisierung od. Entspannung, Elastizität, Erwärmung, Verschieblichkeit, Mechano-Transduktion (!). Schmerzdämpfung, Entmüdung, Regeneration
<b>Bindegewebe, Stoffwechsel</b>	Mobilisation, Elastizität, Plastizität, Verschieblichkeit. Trophik: kutivaskuläre Reflexe, Gewebs-Clearance, biochem. Normalisierung + Regeneration
<b>Nervensystem, Vegetativum</b>	Entschleunigung (Parasympathicus), Erholung – Aktivierung, Ausgleich. Atem- Kreislaufreaktionen, reflektorische Stimulation innerer Organe, u. a. m.
<b>psychisch, psychosozial</b>	Beruhigung, Entspannung, Ausgleich, Erholung, Regression. Selbstbild. Vertrauensbildung, Kontaktförderung – Reagibilität, Kommunikation
<b>Schmerz</b>	Schmerzverdeckung, direkte Ausschaltung von Noxen, Verbesserung der Gewebsclearance, Schmerz – Entkopplung, Spannungsausgleich.

Ausgehend von der europäischen "Klassischen Massage" und von asiatischen Methoden hat sich eine enorme Vielfalt von Techniken / Schulen entwickelt. Im Folgenden werden Massagearten dargestellt, die Inhalt der staatlich geregelten Diplombildung für Medizin. Masseure und Heilmasseure sind (MMHmG – Gesetz). Dazu kommt hier noch eine bahnbrechende Massageform: Die Manipulativmassage nach Dr. Christian TERRIER.

## Übersicht über die wichtigsten medizinischen Massagearten

Massage-Arten	Charakteristika, Wirkrichtungen, Indikationsgebiete
<p><b>Manuelle Teilmassage</b> (Klassische Massage)</p> <p>Teilmassage 15 – 20 min Vollmassage 50 min</p>	<p>Streichung – Reibung – Knetung – Klopfung – Vibration / Schüttelung. Alle Körperregionen sind behandelbar! Daher bei Teilmassage genau angeben wo: Kopf, Nacken, Rücken, Schulter, Brustkorb, Hüfte, Beine, Füße. <u>Sonderformen:</u> Traktions-Massage des Nackens. Aromaöl-Massage, Bürstenmassage. Sportmassage tonisierend oder "entmüdend" u. a. m. <u>Wirkrichtung:</u> Hauttrophik, myofasziale Schmerzen, Verspannungen, Triggerpunkte, reflektorische Tendomyosen (hyperton oder hypoton). Gewebstoffwechsel. Vegetative und psychische Allgemeinwirkungen. Weitere Effekte durch Gleitmittel, Aroma-Öle. Eine Vollmassage ist medizinisch selten angezeigt.</p>
<p><b>Komplexe physikalische Entstauungstherapie (KET)</b> Manuelle Lymphdrainage + Kompressionstherapie</p> <p>30 oder 50 min (70 min mit Kompressionsverband)</p>	<p><u>Entstauung:</u> Extremitäten, Stamm, Kopf (lymphatisch und venös). Meist mit Kompressionsverband. Sanfte, rhythmische Technik, zentripetale Griffe. Systemischer, ganzheitlicher Aufbau: Beginn meist supraclaviculär! Pump- und Sogwirkung, Lymphangiomotorik, Flüssigkeitsverschiebung, Stoffwechsel, Wundheilung, Angiogenese. <u>Parasympathicus-Anregung</u>, sedierend. <u>Clearance von Schmerz- u. Entzündungsmediatoren</u>. Verschiedene Ödeme, Schwellungen, Varikose. Hämatom-Resorption (Trauma, Op.). Nach Tumor-Op., Schleudertrauma, Apoplexie. Arthritis. Migräne, Raynaud, Sklerodermie. CTS, CRPS!</p>
<p><b>Bindegewebsmassage</b> (BGM)</p> <p>meist 30 min</p>	<p>Tangentiale Zugreize am subcut. Gewebe. "Striche" mit Mittel- und Ringfinger. Klassischer Aufbau: vom Becken aufsteigend. Haut-, Unterhaut- u. Faszientechniken. Der Patient spürt ein "schneidendes Gefühl". Varianten: Schröpfkopf-Massage. Unterwasser-Druckstrahlmassage. Etliche Spezialgriffe. <u>Direkte Gewebswirkungen:</u> Verbesserung der Gewebemechanik, Elastizität, Durchblutung. Tonussenkung. Desensibilisierung von Narben / Störzonen. <u>Reflektorische Wirkungen:</u> Stimulation vegetativer Funktionen über organotopische Reflexzonen (HEAD, KOHLRAUSCH et al), kutiviszzerale Reflexe. Lokale Hyperämie, Kreislauf- u. Atemreaktionen, Bronchialsystem, Magen-Darmtrakt, Urogenitalsystem. Parasympathicotrophe Allgemeinwirkung.</p>
<p><b>Fußreflexzonentherapie</b> (FZT)</p> <p>20 – 30 min</p>	<p>Fußreflexzonen: <u>Somatotopie</u> der Organsysteme und des vegetativen Nervensystems am Fuß. Behandlung durch kleinflächigen Druck und Reibung. <u>Regulierende Fernwirkungen</u> auf innere Organe bzw. vegetative Funktionen. Stark sedierende Wirkung. Atemberuhigung. Erstaunliche Fernwirkungen. Schwindel, Migräne, Obstipation, funktionelle Organbeschwerden. Auch als "desensibilisierende Erstbehandlung" bei akuten Schmerzen und Irritationen.</p>
<p><b>Akupunktmassage</b> (APM)</p> <p>30 min</p>	<p>Abgeleitet von der TCM: <u>Lenkung der Energieflüsse</u> (Qi = Energie, und Xue = Lebenskraft) durch "Ziehen" der Meridiane mit einem Griffel / Stäbchen. Ausgleich von energetischen Dysfunktionen "Fülle", "Leere", "Stagnation". <u>Energieblockaden werden aufgelöst</u>. Ausgleichende, harmonisierende Wirkung. Sowohl zur Aktivierung als auch zur Sedierung geeignet. Organbezüge.</p>
<p><b>Manipulativmassage</b> nach Dr. TERRIER (MPM)</p> <p>15-30 min</p>	<p><u>Mobilisierende Weichteiltechnik</u> gezielte Tiefenmassage am Weichteilmantel von Gelenken, Nacken und Rücken. Simultane, sanfte Mobilisation im schmerzfreien Bereich. Rasche Schmerzdämpfung. Wirkt eutonisierend und entstauend. <u>Komplexe Reflextherapie</u> zur Behandlung neuro-arthro-muskulärer Schmerzen / Dysfunktionen. Auch zur <u>Bewegungsbahnung</u> geeignet. Muskul. Dysbalancen, Arthrosen + Periarthropathien. Kopf-, Nacken-, Rücken-, Kreuzschmerzen. Bewegungseinschränkungen u. lokale Gewebs-Dystrophien nach Traumen, Operation oder bei bestimmten neurologischen Erkrankungen.</p>