

Inhalt

Grundlagen	2
1.1 Geschicht der Massage	2
1.2 Anatomie und Physiologie	5
1.3 Wirkprinzipien der Massage	22
1.4 Indikationen und Kontraindikationen	35
Befund	38
2.1 Anamnese	38
2.2 Inspektion	42
2.3 Palpation	48
2.4 Funktionsprüfung	51
2.5 Objektivierung	54
2.6 Dokumentation und Behandlungsplan	58
Vorbereitung und Techniken	64
3.1 Hände und Körper des Therapeuten	64
3.2 Die Massageumgebung	66
3.3 Der Massagetisch	67
3.4 Lagerung	67
3.5 Hilfsmittel	70
3.6 Ergonomie	72
3.7 Behandlungsaufbau	77
3.8 Umgang mit Problemen	79
3.9 Klassische Massage: die Techniken	80
3.10 Funktionsmassage: die Techniken	110
3.11 Querfriktionen: die Techniken	113
3.12 Thermotherapie	119

Regionale Anwendungen**127**

4.1	Einleitung	127
4.2	Rücken	129
4.3	Zervikalregion	169
4.4	Schulter	189
4.5	Oberarm	221
4.6	Unterarm	243
4.7	Hand	269
4.8	Thorax	291
4.9	Abdomen	311
4.10	Glutealregion	323
4.11	Oberschenkel	351
4.12	Unterschenkel	375
4.13	Fuß	409
4.14	Kopf	433

Sportmassage**451**

5.1	Voraussetzungen und Ziele der Sportmassage	452
5.2	Die Möglichkeiten der Sportmassage	453

Anhang**459**

6.1	Medikamente	460
6.2	Dermatologische Krankheitsbilder	467
6.3	Curriculum	474
6.4	Kontaktadressen	477
6.5	Literatur	478
6.6	Register Erkrankungen/Behandlungsbeispiele	481
6.7	Sachverzeichnis	483