

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	15		
	<i>Bernhard Reichert</i>			
1.1	Was ist Massage?	15	1.5	Tradition und Evidenz
1.2	Die gesellschaftliche und wirtschaftliche Bedeutung der Massagetherapie	15	1.6	Literatur
1.3	Aspekte der Massagetherapie	16	1.6.1	Internetquellen
1.4	Lokale Gewebeänderungen	17		
2	Geschichte der Massagetherapie	20		
	<i>Bettina Pollok</i>			
2.1	Die Wurzeln der Massage	20	2.7.4	Galenos von Pergamon (deutsch: Galen; ca. 129–199)
2.2	Naturvölker	20		
2.3	Mesopotamien	20	2.8	Mittelalter bis Neuzeit
2.4	Ägypten	20	2.8.1	Europäisches Mittelalter (600–1500)
2.5	Indien	21	2.8.2	Neuzeit (etwa ab dem 17. Jahrhundert)
2.6	China	21	2.9	Der Begriff der Massage
2.7	Griechisch-römische Antike	22	2.9.1	Woher stammt das Wort „Massage“?
2.7.1	Hippokrates von Kos (460–370 v. Chr.)	22	2.9.2	Woher stammen die Bezeichnungen der Massagetechniken?
2.7.2	Asklepiades von Bithynien (124–60 v. Chr.)	23	2.10	Fragen
2.7.3	Aulus Cornelius Celsus (25 v. Chr. – 50 n. Chr.)	23	2.11	Literatur
3	Effekte, Wirkungen und Kontraindikationen	26		
3.1	Einleitung	26	3.4.1	Effekte auf das periphere Nervensystem
	<i>Bernhard Reichert</i>		3.4.2	Effekte auf das zentrale Nervensystem
3.2	Nicht spezifische Effekte	27	3.5	Psychische Effekte und ihre klinische Wirksamkeit
	<i>Bernhard Reichert</i>			<i>Bruno Müller-Oerlinghausen</i>
3.3	Physiologische Effekte	27	3.5.1	Die Einheit von Körper und Seele
3.3.1	Durchblutungs- und Stoffwechselsteigerung	27	3.5.2	Methodische Probleme bei der Erforschung psychischer Massageeffekte
3.3.2	Einwirkung auf Gewebsadhäsionen	29	3.5.3	Allgemeine psychische Reaktionen in Abhängigkeit von der Massageform
3.3.3	Humorale Effekte	29	3.5.4	Erleben der Massage bei Menschen ohne psychiatrische Störungen
3.3.4	Effekte auf die zelluläre Immunantwort	32	3.5.5	Wirkung von Massagen bei Patienten mit Depression und Angst als Hauptdiagnose
3.3.5	Veränderung der Genexpression	33	3.5.6	Massagen im Kranken- und Altenpflegebereich
3.3.6	Beeinflussung von Muskelverletzungen	35	3.5.7	Zusammenfassung
3.4	Neurophysiologische Effekte	37		
	<i>Bernhard Reichert</i>			

3.6	Zusammenfassung der Massage- wirkungen	46	3.8	Kontraindikationen und Neben- wirkungen	52
	<i>Bernhard Reichert</i>			<i>Bernhard Reichert</i>	
3.6.1	Schmerzlinderung	46	3.8.1	Begriffsbestimmungen	52
3.6.2	Tonusänderungen	47	3.8.2	Absolute Kontraindikationen	52
3.6.3	Vegetative Wirkungen	47	3.8.3	Relative Kontraindikationen	53
3.6.4	Regeneration	49	3.8.4	Nebenwirkungen	54
3.6.5	Beeinflussung psychischer Befindlich- keiten	50	3.9	Fragen	54
3.7	Die Bedeutung der Dosierung	50	3.10	Literatur	55
	<i>Bernhard Reichert</i>				
4	Muskulatur und Neurophysiologie	60			
4.1	Muskulatur und Schmerzwahr- nehmung	60	4.2	Massage und vegetatives Nerven- system	71
	<i>Omer Mathijs</i>			<i>Gunther Windisch</i>	
4.1.1	Schmerzwahrnehmung durch muskuläre Nozizeption: die Afferenz	60	4.2.1	Die Rolle des Sympathikus bei der Unter- suchung	72
4.1.2	Die Transmission: afferente Bahnen.	64	4.2.2	Ursprung und Verlauf des Sympathikus. . .	72
4.1.3	Die Modulation: zentrale Mechanismen ..	65	4.2.3	Die Rolle des vegetativen Nervensystems bei der Schmerzchronifizierung	74
4.1.4	Der Muskelschmerz: die Efferenz	69	4.2.4	Wirkungsweisen verschiedener Massage- techniken	74
4.1.5	Schlussfolgerung	71	4.3	Fragen	75
			4.4	Literatur	75
5	Ein Blick in die klinische Forschung	80			
	<i>Bernhard Reichert</i>				
5.1	Massage bei lumbalen Beschwerden ..	80	5.3	Massage des Abdomens	88
5.1.1	Massagetherapie versus andere Therapien zur Linderung von Rückenschmerzen	81	5.3.1	Schlussfolgerung	90
5.1.2	Massagetherapie versus andere Therapien zur Verbesserung funktionaler Fähigkeiten	81	5.4	Massage bei Frühgeborenen	91
5.1.3	Aktuelle Literatur	81	5.4.1	Hintergrund	91
5.2	Massage bei Nacken- und Kopf- schmerzen	82	5.4.2	Beschreibung der untersuchten Massagen	91
5.2.1	Die sozioökonomische Bedeutung der Nackenschmerzen	83	5.4.3	Studienmethodik	92
5.2.2	Die Heterogenität der Datenlage	83	5.4.4	Probanden	92
5.2.3	Datenlage aus Reviews	83	5.4.5	Intervention und Kontrollbedingungen. . .	93
5.2.4	Datenlage aus klinisch experimentellen Studien	84	5.4.6	Studienergebnisse	93
5.2.5	Sicherheit der Massage	87	5.4.7	Schlussfolgerung	97
5.2.6	Gesundheitsökonomische Aspekte	87	5.5	Fragen	97
5.2.7	Schlussfolgerung	87	5.6	Literatur	97
5.2.8	Ausblick auf zukünftige Forschung	88			

6	Vorbereitung und Massagetechniken	101
6.1	Rahmenbedingungen der Massage- therapie	101
	<i>Martina Fasolino</i>	
6.1.1	Raumgestaltung	101
6.1.2	Therapieliege	101
6.1.3	Anforderungen an den Therapeuten	101
6.1.4	Anforderung an den Patienten	102
6.2	Lagerungen und Ausgangsstellungen	102
	<i>Martina Fasolino</i>	
6.2.1	Allgemeine Hinweise	102
6.2.2	Lagerung in ASTE Bauchlage	103
6.2.3	Lagerung in ASTE Rückenlage	104
6.2.4	Lagerung in ASTE Sitz	105
6.2.5	Lagerung in ASTE Seitenlage	106
6.3	Massagetechniken	107
	<i>Bernhard Reichert</i>	
6.3.1	Einführung	107
6.3.2	Durchführung der Techniken	111
6.4	Fragen	122
6.5	Literatur	122
7	Untersuchung	123
	<i>Bernhard Reichert</i>	
7.1	Einleitung	123
7.1.1	Untersuchungsdauer	123
7.1.2	Untersuchungssystem	123
7.1.3	Untersuchungsziele	123
7.1.4	Untersuchungsdokumentation	125
7.2	Durchführung der Untersuchung	125
7.2.1	Ersteindruck und allgemeine Inspektion	125
7.2.2	Subjektive Angaben (Anamnese)	126
7.2.3	Objektive Informationen	127
7.3	Palpation – Technik und Interpretation	130
7.3.1	Ausgangsstellung	130
7.3.2	Palpationstechniken	130
7.3.3	Funktionsprüfung	137
7.4	Fragen	137
7.5	Literatur	138
8	Regionale Anwendungen der Techniken	139
	<i>Bernhard Reichert, Martina Fasolino</i>	
8.1	Rücken-Schulter-Nackenmassage	139
8.1.1	Anatomie	139
8.1.2	Lagerung und Ausgangsstellung	144
8.1.3	Allgemeine Streichungen	144
8.1.4	Ausarbeitung der Glutealregion	149
8.1.5	Ausarbeitung der Lumbalregion	153
8.1.6	Ausarbeitung der Thorakal- und Skapula- region	162
8.1.7	Ausarbeitung der Zervikalregion	177
8.2	Beinmassage (ASTE Rückenlage)	184
8.2.1	Anatomie der Beinvorderseite	184
8.2.2	Lagerung	185
8.2.3	Allgemeine Streichungen	186
8.2.4	Ausarbeitung des Fußes	187
8.2.5	Ausarbeitung des Unterschenkels	192
8.2.6	Ausarbeitung des Kniegelenks	195
8.2.7	Ausarbeitung des Oberschenkels	197
8.2.8	Schüttelungen des Beines	205
8.3	Beinmassage (ASTE Bauchlage)	206
8.3.1	Anatomie der Beinrückseite	206
8.3.2	Lagerung	207
8.3.3	Allgemeine Streichungen	208
8.3.4	Ausarbeitung des Unterschenkels	209
8.3.5	Ausarbeitung des Oberschenkels	215
8.3.6	Schüttelungen des Beines	220
8.4	Armmassage	221
8.4.1	Anatomie	221
8.4.2	Lagerung	222
8.4.3	Allgemeine Streichungen	223
8.4.4	Ausarbeitung der Finger und Handfläche	225
8.4.5	Ausarbeitung des anterioren Unterarms	228
8.4.6	Ausarbeitung von Finger- und Handrück- seiten	232
8.4.7	Ausarbeitung des posterioren Unterarms	234
8.4.8	Ausarbeitung des posterioren Oberarms	238
8.4.9	Ausarbeitung des anterioren Oberarms	242

8.5	Massage des ventralen Thorax	245	8.7.2	Anatomie	262
			8.7.3	Setting und Lagerung	264
8.5.1	Anatomie	245	8.7.4	Ausarbeitung des Gesichts	264
8.5.2	Lagerung	245			
8.5.3	Ausarbeitung der Pektoralisregion	246	8.8	Fragen	267
8.5.4	Gewebe- und sekretlösende Maßnahmen	249			
8.6	Massage des Abdomens	252	8.8.1	Rückenmassage	267
8.6.1	Anatomie	252	8.8.2	Beinmassage in ASTE RL	267
8.6.2	Lagerung	253	8.8.3	Beinmassage in ASTE BL	267
8.6.3	Ausarbeitung der Bauchwand	254	8.8.4	Armmassage	268
8.6.4	Kolonmassage	256	8.8.5	Massage des ventralen Thorax	268
			8.8.6	Massage des Abdomens	268
8.7	Gesichtsmassage	261	8.8.7	Gesichtsmassage	268
8.7.1	Einleitung	261	8.9	Literatur	268
9	Praktische Umsetzung	271			
	<i>Bernhard Reichert</i>				
9.1	Kriterien für die Behandlungsplanung	271	9.3	Fallbeispiele	276
9.1.1	Entscheidung für die erste zu behandelnde Körperseite	271	9.3.1	Fall 1 – Lumbale Bandscheibenprotrusion	277
9.1.2	Entscheidung für das zu behandelnde Areal	272	9.3.2	Fall 2 – Akute HWS-Beschwerden	278
9.1.3	Auswahl der Techniken	273	9.3.3	Fall 3 – Darmträgheit nach Wirbelsäulenoperation	280
9.1.4	Wahl der Intensität	274	9.3.4	Fall 4 – Beidseitige Koxarthrose	281
9.1.5	Empfehlungen für Patienten	275	9.3.5	Fall 5 – Zustand nach Knieoperation	282
9.2	Massage und andere physiotherapeutische Techniken	275	9.3.6	Fall 6 – Zustand nach Riss der Achillessehne	284
9.2.1	Massagetherapie und mobilisierende Techniken	275	9.3.7	Fall 7 – Schulter-/Armschmerzen	285
9.2.2	Massagetherapie und Training	276	9.3.8	Fall 8 – Chronisches unteres HWS-Syndrom	286
9.2.3	Massagetherapie und Atemtherapie	276	9.3.9	Fall 9 – Zervikogener Schwindel	288
9.2.4	Massagetherapie und physikalische Therapie	276	9.4	Fragen	289
			9.5	Literatur	289
10	Spezielle Massageformen	290			
10.1	Narbenmassage	290	10.2.2	Wirkungen	299
	<i>Bettina Pollok</i>		10.2.3	Vorbereitung und Durchführung	299
10.1.1	Wundheilung und deren Störungen	290	10.2.4	Wirkungsnachweis	300
10.1.2	Manuelle Narbenbehandlung	293	10.2.5	Behandlungsbeispiele	300
10.1.3	Techniken der Narbenmassage	295			
10.1.4	Physikalische Therapien und weitere Behandlungsverfahren	296	10.3	Manuelle Triggerpunkt-Therapie	303
10.1.5	Zur psychologischen Bedeutung von Narben	298		<i>Roland Gautschi</i>	
10.2	Querfraktionen	298	10.3.1	Einführung	303
	<i>Bernhard Reichert</i>		10.3.2	Pathophysiologie	304
10.2.1	Einführung	298	10.3.3	Ätiologie	305
			10.3.4	Klinik	306
			10.3.5	Diagnostik	307
			10.3.6	Therapie	309
			10.3.7	Indikationen/Kontraindikationen	312

10.4 Sportmassage	313	10.8 Asiatische Massageformen	345
<i>Bernhard Reichert</i>		<i>Robert Lazarevic, Johannes Ermel</i>	
10.4.1 Bedeutung und Definition	313	10.8.1 Philosophische Grundlagen der TCM	345
10.4.2 Ziele und Formen	314	10.8.2 Ganzheitliche Betrachtung	346
10.4.3 Die einzelnen Formen der Sportmassage ..	314	10.8.3 Fluss der Lebensenergie	347
		10.8.4 Prinzipien der TCM	347
10.5 Spezifische Massage in der Neurologie ..	317	10.8.5 Bedeutung der Massage in der TCM	347
<i>Armin Kenner, Bernhard Reichert</i>		10.8.6 Shiatsu	348
10.5.1 Einführung	317	10.9 Fragen	351
10.5.2 Anwendung bei spastischer Parese	319	10.9.1 Narbenmassage	351
10.5.3 Anwendung bei schlaffer Parese	324	10.9.2 Querfraktionen	351
10.5.4 Förderung der Sensibilität	327	10.9.3 Manuelle Triggerpunkt-Therapie	351
		10.9.4 Sportmassage	352
10.6 Slow Stroke Massage	328	10.9.5 Spezifische Massage in der Neurologie ...	352
<i>Claudia Berg, Bruno Müller-Oerlinghausen</i>		10.9.6 Slow Stroke Massage	352
10.6.1 Einleitung	328	10.9.7 Babymassage	352
10.6.2 Vorbereitung der Behandlung	330	10.9.8 Asiatische Massageformen	352
10.6.3 Behandlungsablauf und Massagegriffe ...	331	10.10 Literatur	353
10.6.4 Untersuchungen zur Wirkung der Slow Stroke Massage	333		
10.7 Babymassage	337		
<i>Christiane Pauling, Bernhard Reichert</i>			
10.7.1 Ursprung der Babymassage	337		
10.7.2 Die Rolle der Berührung in der kindlichen Entwicklung	337		
10.7.3 Die indische Babymassage	340		
11 Massagetherapie im Unterricht	357		
<i>Martina Fasolino</i>			
11.1 Ausgangspunkt des Kapitels	357	11.4.1 Theorie und Praxis im Unterricht	360
11.2 Entwicklung von Kompetenzen	357	11.4.2 Das Miteinander im Unterricht	361
		11.4.3 Nähe und Distanz	361
11.2.1 Entwicklungserwartung an Schüler	357	11.5 Praxisunterricht	361
11.2.2 Möglichkeiten und Grenzen der Kompetenzentwicklung	358	11.5.1 Patientendemonstration im Unterricht ...	362
		11.5.2 Inhouse-Praktikum	362
11.3 Theoretischer und praktischer Unterrichtsaufbau in klassischer Massagetherapie	359	11.5.3 Praktika	363
11.3.1 Das Curriculum	359	11.6 Lernerfolgskontrollen	364
11.3.2 Theoretische und praktische Reihenfolge im Unterricht	359	11.7 Klassische Massagetherapie in der Physiotherapieausbildung	364
11.4 Unterrichtsvorbereitung	360	11.8 Literatur	364
12 Antwortenkatalog	365		
Sachverzeichnis	378		