

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einführung</b> .....						15
	<i>Bernhard Reichert</i>						
<b>1.1</b>	<b>Was ist Massage?</b> .....	15	<b>1.5</b>	<b>Tradition und Evidenz</b> .....			17
<b>1.2</b>	<b>Die gesellschaftliche und wirtschaftliche Bedeutung der Massagetherapie</b> .....	15	<b>1.6</b>	<b>Literatur</b> .....			18
<b>1.6.1</b>	<b>Internetquellen</b> .....						19
<b>1.3</b>	<b>Aspekte der Massagetherapie</b> .....	16					
<b>1.4</b>	<b>Lokale Gewebeänderungen</b> .....	17					
<b>2</b>	<b>Geschichte der Massagetherapie</b> .....						20
	<i>Bettina Pollok</i>						
<b>2.1</b>	<b>Die Wurzeln der Massage</b> .....	20	<b>2.7.4</b>	<b>Galenos von Pergamon (deutsch: Galen; ca. 129–199)</b> .....			23
<b>2.2</b>	<b>Naturvölker</b> .....	20	<b>2.8</b>	<b>Mittelalter bis Neuzeit</b> .....			23
<b>2.3</b>	<b>Mesopotamien</b> .....	20	<b>2.8.1</b>	<b>Europäisches Mittelalter (600–1500)</b> ....			23
<b>2.4</b>	<b>Ägypten</b> .....	20	<b>2.8.2</b>	<b>Neuzeit (etwa ab dem 17. Jahrhundert)</b> ...			24
<b>2.5</b>	<b>Indien</b> .....	21	<b>2.9</b>	<b>Der Begriff der Massage</b> .....			24
<b>2.6</b>	<b>China</b> .....	21	<b>2.9.1</b>	<b>Woher stammt das Wort „Massage“?</b> ....			24
<b>2.6.2</b>	<b>Woher stammen die Bezeichnungen der Massagetechniken?</b> .....		<b>2.9.2</b>				
<b>2.7</b>	<b>Griechisch-römische Antike</b> .....	22	<b>2.10</b>	<b>Fragen</b> .....			25
<b>2.7.1</b>	Hippokrates von Kos (460–370 v.Chr.) ...	22	<b>2.11</b>	<b>Literatur</b> .....			25
<b>2.7.2</b>	Asklepiades von Bithynien (124–60 v.Chr.)	23					
<b>2.7.3</b>	Aulus Cornelius Celsus (25 v.Chr. – 50 n.Chr.).....	23					
<b>3</b>	<b>Effekte, Wirkungen und Kontraindikationen</b> .....						26
<b>3.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	26	<b>3.4.1</b>	<b>Effekte auf das periphere Nervensystem</b> ..			37
	<i>Bernhard Reichert</i>		<b>3.4.2</b>	<b>Effekte auf das zentrale Nervensystem</b> ...			38
<b>3.2</b>	<b>Nicht spezifische Effekte</b> .....	27	<b>3.5</b>	<b>Psychische Effekte und ihre klinische Wirksamkeit</b> .....			41
	<i>Bernhard Reichert</i>		<i>Bruno Müller-Oerlinghausen</i>				
<b>3.3</b>	<b>Physiologische Effekte</b> .....	27	<b>3.5.1</b>	<b>Die Einheit von Körper und Seele</b> .....			41
	<i>Bernhard Reichert</i>		<b>3.5.2</b>	<b>Methodische Probleme bei der Erforschung psychischer Massageeffekte</b> .....			42
<b>3.3.1</b>	Durchblutungs- und Stoffwechselsteigerung.....	27	<b>3.5.3</b>	<b>Allgemeine psychische Reaktionen in Abhängigkeit von der Massageform</b> .....			42
<b>3.3.2</b>	Einwirkung auf Gewebsadhäsionen.....	29	<b>3.5.4</b>	<b>Erleben der Massage bei Menschen ohne psychiatrische Störungen</b> .....			43
<b>3.3.3</b>	Humorale Effekte .....	29	<b>3.5.5</b>	<b>Wirkung von Massagen bei Patienten mit Depression und Angst als Hauptdiagnose</b> ..			44
<b>3.3.4</b>	Effekte auf die zelluläre Immunantwort ..	32	<b>3.5.6</b>	<b>Massagen im Kranken- und Altenpflegebereich</b> .....			45
<b>3.3.5</b>	Veränderung der Genexpression.....	33	<b>3.5.7</b>	<b>Zusammenfassung</b> .....			45
<b>3.3.6</b>	Beeinflussung von Muskelverletzungen ..	35					
<b>3.4</b>	<b>Neurophysiologische Effekte</b> .....	37					
	<i>Bernhard Reichert</i>						

<b>3.6</b>	<b>Zusammenfassung der Massagewirkungen .....</b>	46	<b>3.8</b>	<b>Kontraindikationen und Nebenwirkungen .....</b>	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 Befindlichkeiten .....	50	<b>3.9</b>	<b>Fragen .....</b>	54
<b>3.7</b>	<b>Die Bedeutung der Dosierung.....</b>	50	<b>3.10</b>	<b>Literatur.....</b>	55
	<i>Bernhard Reichert</i>				
<b>4</b>	<b>Muskulatur und Neurophysiologie .....</b>				60
<b>4.1</b>	<b>Muskulatur und Schmerzwahrnehmung .....</b>	60	<b>4.2</b>	<b>Massage und vegetatives Nervensystem .....</b>	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 Untersuchung .....	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	<b>4.3</b>	<b>Fragen .....</b>	75
			<b>4.4</b>	<b>Literatur.....</b>	75
<b>5</b>	<b>Ein Blick in die klinische Forschung .....</b>				80
	<i>Bernhard Reichert</i>				
<b>5.1</b>	<b>Massage bei lumbalen Beschwerden ..</b>	80	<b>5.3</b>	<b>Massage des Abdomens .....</b>	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	<b>5.4</b>	<b>Massage bei Frühgeborenen .....</b>	91
5.1.3	Aktuelle Literatur .....	81	5.4.1	Hintergrund .....	91
			5.4.2	Beschreibung der untersuchten Massagen .....	91
			5.4.3	Studienmethodik .....	92
			5.4.4	Probanden .....	92
			5.4.5	Intervention und Kontrollbedingungen...	93
			5.4.6	Studienergebnisse .....	93
			5.4.7	Schlussfolgerung .....	97
<b>5.2</b>	<b>Massage bei Nacken- und Kopfschmerzen .....</b>	82	<b>5.5</b>	<b>Fragen .....</b>	97
5.2.1	Die sozioökonomische Bedeutung der Nackenschmerzen .....	83			
5.2.2	Die Heterogenität der Datenlage.....	83			
5.2.3	Datenlage aus Reviews .....	83	<b>5.6</b>	<b>Literatur .....</b>	97
5.2.4	Datenlage aus klinisch experimentellen Studien .....	84			
5.2.5	Sicherheit der Massage.....	87			
5.2.6	Gesundheitsökonomische Aspekte.....	87			
5.2.7	Schlussfolgerung .....	87			
5.2.8	Ausblick auf zukünftige Forschung.....	88			

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

<b>8.5</b>	<b>Massage des ventralen Thorax . . . . .</b>	245	<b>8.7.2</b>	Anatomie . . . . .	262
8.5.1	Anatomie . . . . .	245	8.7.3	Setting und Lagerung . . . . .	264
8.5.2	Lagerung. . . . .	245	8.7.4	Ausarbeitung des Gesichts. . . . .	264
8.5.3	Ausarbeitung der Pektoralisregion . . . . .	246	<b>8.8</b>	<b>Fragen . . . . .</b>	267
8.5.4	Gewebe- und sekretlösende Maßnahmen. . . . .	249	8.8.1	Rückenmassage . . . . .	267
<b>8.6</b>	<b>Massage des Abdomens . . . . .</b>	252	8.8.2	Beinmassage in ASTE RL. . . . .	267
8.6.1	Anatomie . . . . .	252	8.8.3	Beinmassage in ASTE BL. . . . .	267
8.6.2	Lagerung. . . . .	253	8.8.4	Armmassage. . . . .	268
8.6.3	Ausarbeitung der Bauchwand . . . . .	254	8.8.5	Massage des ventralen Thorax . . . . .	268
8.6.4	Kolonmassage . . . . .	256	8.8.6	Massage des Abdomens . . . . .	268
8.7	<b>Gesichtsmassage. . . . .</b>	261	<b>8.9</b>	<b>Literatur. . . . .</b>	268
8.7.1	Einleitung. . . . .	261			
<b>9</b>	<b>Praktische Umsetzung. . . . .</b>				271
	<i>Bernhard Reichert</i>				
<b>9.1</b>	<b>Kriterien für die Behandlungsplanung . . . . .</b>	271	<b>9.3</b>	<b>Fallbeispiele . . . . .</b>	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
9.1.5			9.3.6	Fall 6 – Zustand nach Riss der Achillessehne. . . . .	284
<b>9.2</b>	<b>Massage und andere physiotherapeutische Techniken . . . . .</b>	275	9.3.7	Fall 7 – Schulter-/Armschmerzen . . . . .	285
9.2.1	Massagetherapie und mobilisierende Techniken. . . . .	275	9.3.8	Fall 8 – Chronisches unteres HWS-Syndrom. . . . .	286
9.2.2	Massagetherapie und Training . . . . .	276	9.3.9	Fall 9 – Zervikogener Schwindel. . . . .	288
9.2.3	Massagetherapie und Atemtherapie. . . . .	276	<b>9.4</b>	<b>Fragen . . . . .</b>	289
9.2.4	Massagetherapie und physikalische Therapie . . . . .	276	<b>9.5</b>	<b>Literatur. . . . .</b>	289
<b>10</b>	<b>Spezielle Massageformen . . . . .</b>				290
<b>10.1</b>	<b>Narbenmassage. . . . .</b>	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	<b>10.3</b>	<b>Manuelle Triggerpunkt-Therapie . . . . .</b>	303
10.1.4	Physikalische Therapien und weitere Behandlungsverfahren . . . . .	296		<i>Roland Gautschi</i>	
10.1.5	Zur psychologischen Bedeutung von Narben . . . . .	298	10.3.1	Einführung. . . . .	303
			10.3.2	Pathophysiologie. . . . .	304
			10.3.3	Ätiologie. . . . .	305
<b>10.2</b>	<b>Querfriktionen. . . . .</b>	298	10.3.4	Klinik. . . . .	306
	<i>Bernhard Reichert</i>		10.3.5	Diagnostik . . . . .	307
10.2.1	Einführung. . . . .	298	10.3.6	Therapie . . . . .	309
			10.3.7	Indikationen/Kontraindikationen. . . . .	312

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