

Technik der Massage

Kurzlehrbuch

Ulrich Storck

Mit Beiträgen von
Heinz-Otto Junker und
Walter Rostalski

18., neubearbeitete und erweiterte Auflage

Hippokrates Verlag · Stuttgart



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	VII	II Spezielle Massagetechnik der Bewegungsorgane	73
I Theoretische Grundlagen der Massage	1	1 Grundsätzliches zur Massagebehandlung	75
1 Entstehung der klassischen Massage	3	1.1 Untersuchungsbefunde	76
2 Handgriffe der klassischen Massage	5	1.2 Massageraum	91
2.1 Streichen (Effleurage)	5	1.3 Hände des Masseurs	91
2.2 Kneten (Pétrissage)	10	1.4 Stellung des Masseurs	91
2.3 Reiben (Frikktion)	18	1.5 Vorbereitung der Haut der zu massierenden Körperregion.	91
2.4 Unterhautfaszienstrich	20	1.6 Lagerung des Patienten und Lagerungsmaterial	92
3 Angriffsort – Wirkweg – Wirkung	22	1.7 Durchführung der Massage	94
3.1 Muskulatur als Angriffsort	22	1.8 Schmerz und Massage	95
3.2 Wirkungen der Massage	37	1.9 Die häufigsten technischen Fehler	97
3.3 Wirkwege der Massage	38	2 Massage der einzelnen Körperregionen	99
4 Indikationen	44	2.1 Massage des Rückens.	99
4.1 Lokale Störungen des Unterhautbindegewebes	48	2.2 Massage der Nackenregion	105
4.2 Störungen der Muskulatur	48	2.3 Massage der Schulterregion	107
4.3 Störungen des Venen- und Lymphrückflusses	59	2.4 Massage der oberen Extremitäten	114
4.4 Vegetative Störungen	59	2.5 Massage der Lendenregion	120
4.5 Fibromyalgiesyndrom	59	2.6 Massage der Hüftregion	122
5 Kontraindikationen	62	2.7 Massage der unteren Extremitäten.	126
5.1 Generelle Kontraindikationen	62	2.8 Massage der Brust	138
5.2 Zeitlich begrenzte Kontraindikationen	68	2.9 Massage des Bauches	138
5.3 Relative Kontraindikationen	70	2.10 Massage und Übungsbehandlung	140
6 Übungsaufgaben zu Teil I	72	III Spezialmassagemethoden	143
		1 Bindegewebsmassage	145
		2 Unterstützung der venösen Drainage und des Lymphrückstroms	145
		2.1 Physiologie	145
		2.2 Pathophysiologie	146

3	Maßnahmen bei Erkrankungen des Lymphgefäßsystems	148	13	Reflexzonenmassage am Fuß	159
3.1	Veränderungen des Lymphgefäßsystems	148	14	Elektrotherapie	159
3.2	Therapie.	148	14.1	Vorbemerkung.	159
3.3	Lymphdrainage	149	14.2	Anwendungsbereiche.	160
4	Unterwasserdruckstrahlmassage.	150	14.3	Frequenz	161
5	Stäbchenmassage.	151	14.4	Dosierungswerte.	161
6	Tiefe Querfraktion	152	14.5	Transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS)	161
7	Sportmassage	153	14.6	Interferenzstrom.	162
8	Periostbehandlung.	155	14.7	Hochfrequenztherapie	162
9	Segmentmassage	156	14.8	Übersicht	164
10	Kolonbehandlung nach Vogler	157		Glossar	170
11	Widerlagernde Mobilisation nach Klein-Vogelbach und mobilisierende Massage	157	15	Übungsaufgaben zu Teil III und Praktische Prüfung Elektrotherapie	171
12	Manipulativmassage nach Dr. Terrier	158		Antworten zu den Übungsaufgaben.	172
				Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten	175
				Literatur	177
				Sachverzeichnis	181