

Massagetherapie

Die Wirkung der **Massage** muss als komplexes Ganzes gesehen werden, indem viele Wirkmechanismen miteinander verbunden und voneinander abhängig sind, sowohl reflektorisch-segmental als auch lokale Hyperämisierung/Blut-und Lymphzirkulation und psychisch-emotionale Mechanismen. Die klassische Massage bildet die Grundlage aller Behandlungen. Das Wort Massage kommt vom französischen masser.

Die **Massagetherapie** ist ein wichtiger Bestandteil im Trainingsprozess der Sportlerinnen und Sportler.

Sie dient der aktiven Regeneration und schafft die Voraussetzung für die optimale Wiederherstellung der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Die Aufgabe des Masseurs ist es, anhand einer gezielten Untersuchung, den körperlichen Zustand zu erheben und die anschließende Behandlung dementsprechend befundorientiert zu gestalten.

Neben der klassischen Massage kommen zusätzliche Behandlungsmethoden wie z.B. Manuelle Lymphdrainage ML, Akupunktmeridianmassage AMM, Bindegewebsmassage BGM, Fußzonenbehandlung Fuzo, Marnitz-Therapie, Triggerpunkt-Therapie, Funktionsmassage u. a. zum Einsatz.

Indikationen der Massagetherapie:

- Vermehrte Entspannung
- Verbesserung des Allgemeinbefindens
- Muskeltonusregulation
- Schmerzdämpfung/Schmerzreduktion
- Aktivierung des Parasympathikus
- Dämpfung des Sympathikus
- Abbau von Stresshormonen
- Verbesserte Immunlage
- Geringere Stimmungsschwankungen
- Beeinflussung des Stoffwechsels
- Gewebsmobilisation

Übliche Grundgriffe und Techniken:

- Effleurage (Streichung)
- Pettrissage (Knetung)
- Friktion (Reibung)
- Tapotement (Klatschung, Hackung)
- Vibration, Walkung

Sowohl Ganz- als auch Teilkörpermassage ist möglich.

- mobilisierende funktionell bewegende Massage
- Querfriktion
- Manuelle Lymphdrainage
- Triggerpunktmassage
- Fuß-, Reflexzonenmassage
- Bürstenmassage
- Bindegewebs-/Segmentmassage

Massagetherapie

Published on Massage (<http://www.massagetherapeut.at>)

- Myofasziagemassage
- Akupunkt Meridian Massage
- Moxen / Schröpfen
- Sportmassage
- Durchführung von Bewegungsübungen
- Atempädagogik-,lehre
- Anwendung von Packungen, Wickeln, Kompressen,Wirkstoffpräparaten in der Massage
- Anwendung der Aromatherapie
- Hot Stone
- Phonophorese / Stimmgabeltherapie

Source URL: <http://www.massagetherapeut.at/?q=Massagetherapie>