

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	2.8	Mittelalter bis Neuzeit
2.3	Mesopotamien	20	2.8.1	Europäisches Mittelalter (600–1500)
2.4	Ägypten	20	2.8.2	Neuzeit (etwa ab dem 17. Jahrhundert)
2.5	Indien	21	2.9	Der Begriff der Massage
2.6	China	21	2.9.1	Woher stammt das Wort „Massage“?
2.7	Griechisch-römische Antike	22	2.9.2	Woher stammen die Bezeichnungen der Massagetechniken?
2.7.1	Hippokrates von Kos (460–370 v. Chr.)	22	2.10	Fragen
2.7.2	Asklepiades von Bithynien (124–60 v. Chr.)	23	2.11	Literatur
2.7.3	Aulus Cornelius Celsus (25 v. Chr. – 50 n. Chr.)	23		
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
	<i>Bernhard Reichert</i>		3.5.2	Methodische Probleme bei der Erforschung psychischer Massageeffekte
3.3.1	Durchblutungs- und Stoffwechselsteigerung	27	3.5.3	Allgemeine psychische Reaktionen in Abhängigkeit von der Massageform
3.3.2	Einwirkung auf Gewebsadhäsionen	29	3.5.4	Erleben der Massage bei Menschen ohne psychiatrische Störungen
3.3.3	Humorale Effekte	29	3.5.5	Wirkung von Massagen bei Patienten mit Depression und Angst als Hauptdiagnose
3.3.4	Effekte auf die zelluläre Immunantwort	32	3.5.6	Massagen im Kranken- und Altenpflegebereich
3.3.5	Veränderung der Genexpression	33	3.5.7	Zusammenfassung
3.3.6	Beeinflussung von Muskelverletzungen	35		
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 Schmerz wahr- nehmung	60	4.2	Massage und vegetatives Nerven- system	71
	<i>Omer Mathijs</i>			<i>Gunther Windisch</i>	
4.1.1	Schmerzempfindung 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	6.2.3	Lagerung in ASTE Rückenlage
	<i>Martina Fasolino</i>		6.2.4	Lagerung in ASTE Sitz
6.1.1	Raumgestaltung	101	6.2.5	Lagerung in ASTE Seitenlage
6.1.2	Therapieliege	101	6.3	Massagetechniken
6.1.3	Anforderungen an den Therapeuten	101		<i>Bernhard Reichert</i>
6.1.4	Anforderung an den Patienten	102	6.3.1	Einführung
6.2	Lagerungen und Ausgangsstellungen ..	102	6.3.2	Durchführung der Techniken
	<i>Martina Fasolino</i>		6.4	Fragen
6.2.1	Allgemeine Hinweise	102	6.5	Literatur
6.2.2	Lagerung in ASTE Bauchlage	103		
7	Untersuchung	123		
	<i>Bernhard Reichert</i>			
7.1	Einleitung	123	7.2.3	Objektive Informationen
7.1.1	Untersuchungsdauer	123	7.3	Palpation – Technik und Interpretation
7.1.2	Untersuchungssystem	123		
7.1.3	Untersuchungsziele	123	7.3.1	Ausgangsstellung
7.1.4	Untersuchungsdokumentation	125	7.3.2	Palpationstechniken
7.2	Durchführung der Untersuchung	125	7.3.3	Funktionsprüfung
7.2.1	Ersteindruck und allgemeine Inspektion ..	125	7.4	Fragen
7.2.2	Subjektive Angaben (Anamnese)	126	7.5	Literatur
8	Regionale Anwendungen der Techniken	139		
	<i>Bernhard Reichert, Martina Fasolino</i>			
8.1	Rücken-Schulter-Nackenmassage	139	8.3	Beinmassage (ASTE Bauchlage)
8.1.1	Anatomie	139		
8.1.2	Lagerung und Ausgangsstellung	144	8.3.1	Anatomie der Beinrückseite
8.1.3	Allgemeine Streichungen	144	8.3.2	Lagerung
8.1.4	Ausarbeitung der Glutealregion	149	8.3.3	Allgemeine Streichungen
8.1.5	Ausarbeitung der Lumbalregion	153	8.3.4	Ausarbeitung des Unterschenkels
8.1.6	Ausarbeitung der Thorakal- und Skapula- region	162	8.3.5	Ausarbeitung des Oberschenkels
8.1.7	Ausarbeitung der Zervikalregion	177	8.3.6	Schüttelungen des Beines
8.2	Beinmassage (ASTE Rückenlage)	184	8.4	Armmassage
8.2.1	Anatomie der Beinvorderseite	184		
8.2.2	Lagerung	185	8.4.1	Anatomie
8.2.3	Allgemeine Streichungen	186	8.4.2	Lagerung
8.2.4	Ausarbeitung des Fußes	187	8.4.3	Allgemeine Streichungen
8.2.5	Ausarbeitung des Unterschenkels	192	8.4.4	Ausarbeitung der Finger und Handfläche ..
8.2.6	Ausarbeitung des Kniegelenks	195	8.4.5	Ausarbeitung des anterioren Unterarms ..
8.2.7	Ausarbeitung des Oberschenkels	197	8.4.6	Ausarbeitung von Finger- und Handrück- seiten
8.2.8	Schüttelungen des Beines	205	8.4.7	Ausarbeitung des posterioren Unterarms ..
			8.4.8	Ausarbeitung des posterioren Oberarms ..
			8.4.9	Ausarbeitung des anterioren Oberarms ..

8.5	Massage des ventralen Thorax	245	8.7.2	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	8.8	Fragen	267
8.5.4	Gewebe- und sekretlösende Maßnahmen	249	8.8.1	Rückenmassage	267
8.6	Massage des Abdomens	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	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
10	Spezielle Massageformen	290	9.5	Literatur	289
10.1	Narbenmassage	290			
	<i>Bettina Pollok</i>		10.2.2	Wirkungen	299
10.1.1	Wundheilung und deren Störungen	290	10.2.3	Vorbereitung und Durchführung	299
10.1.2	Manuelle Narbenbehandlung	293	10.2.4	Wirkungsnachweis	300
10.1.3	Techniken der Narbenmassage	295	10.2.5	Behandlungsbeispiele	300
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	Querfriktionen	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
10.5	Spezifische Massage in der Neurologie	317	10.8.4	Prinzipien der TCM	347
	<i>Armin Kenner, Bernhard Reichert</i>		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	10.9	Fragen	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
10.6	Slow Stroke Massage	328	10.9.3	Manuelle Triggerpunkt-Therapie	351
	<i>Claudia Berg, Bruno Müller-Oerlinghausen</i>		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
10.7	Babymassage	337	10.10	Literatur	353
	<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
11.2.1	Entwicklungserwartung an Schüler	357	11.4.3	Nähe und Distanz	361
11.2.2	Möglichkeiten und Grenzen der Kompetenzentwicklung	358	11.5	Praxisunterricht	361
11.3	Theoretischer und praktischer Unterrichtsaufbau in klassischer Massagetherapie	359	11.5.1	Patientendemonstration im Unterricht ...	362
11.3.1	Das Curriculum	359	11.5.2	Inhouse-Praktikum	362
11.3.2	Theoretische und praktische Reihenfolge im Unterricht	359	11.5.3	Praktika	363
11.4	Unterrichtsvorbereitung	360	11.6	Lernerfolgskontrollen	364
12	Antwortenkatalog	365	11.7	Klassische Massagetherapie in der Physiotherapieausbildung	364
	Sachverzeichnis	378	11.8	Literatur	364