

## Auf einen Blick: Massageformen



„Massieren“ bedeutet übersetzt „kneten“. Manchmal hat eine Massage einzig und allein das Ziel, zu entspannen und das Wohlbefinden zu steigern. Häufig zielt sie aber auch darauf ab, Krankheiten und Beschwerden zu lindern. Solche therapeutischen Massagen sollen die Muskulatur lockern, Schmerzen lindern, Stress reduzieren, den Stoffwechsel verbessern sowie das Nervensystem oder bestimmte Organe beeinflussen. Behandelt werden damit beispielsweise Störungen des Bewegungsapparates, neurologische Erkrankungen, Rheuma sowie Verletzungen und Beschwerden, die durch Stress verursacht werden können – etwa Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Therapeutische Massagen können mitunter auch schmerzhaft sein, besonders wenn Druck auf betroffene Regionen ausgeübt wird. Massiert werden in der Regel die Haut, das Unterhautbindegewebe oder die Muskeln.

Es fällt nicht leicht, den Überblick über all die verschiedenen Massageformen zu behalten, die heutzutage angeboten werden. Wir stellen – ohne Anspruch auf Vollständigkeit – im Folgenden einige der gängigsten Massageformen vor und beschreiben die unterschiedlichen Techniken.

Die verschiedenen Formen unterscheiden sich in den Handgriffen, darin, wo massiert wird, mit welchem Druck und mit welchen Körperteilen oder Hilfsmitteln. Den verschiedenen Formen liegen auch unterschiedliche therapeutische Ansätze zugrunde, wie Krankheiten entstehen und wie der Körper funktioniert. In der chinesischen Medizin gibt es beispielsweise die Vorstellung, dass Massagen den Energiefluss im Körper verbessern. Die folgende Aufzählung bedeutet nicht, dass all diese Massageformen zur Behandlung von Beschwerden und Krankheiten sinnvoll sind. Einige Informationen dazu, welche Art der Massage hilfreich sein könnte, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.630.de.html>) .

## Klassische Massageformen

### *Klassische (schwedische) Massage*

In Europa versteht man unter einer „klassischen“ Massage eine schwedische Massage. Bei der klassischen Massage werden die betroffene Hautregion und Muskulatur direkt massiert. Dabei kommen fünf unterschiedliche Handgriffe zur Anwendung: Streichen der Haut, Kneten, Reiben, Klopfen und Vibrieren. Die zugrundeliegende Vorstellung ist, dass Schmerzen häufig durch Muskelverspannungen und -verhärtungen ausgelöst werden, die die Durchblutung stören und die Nerven reizen. Durch direkte Behandlung

dieser Störungen soll die Muskulatur gelockert und die Durchblutung gefördert werden.

### *Manipulationsmassage*

Bei der Manipulationsmassage werden unter anderem Bänder, Sehnen und Muskeln mit Massagegriffen behandelt und gleichzeitig gedehnt und bewegt. Ziel ist, dadurch die Beweglichkeit zu verbessern und Schmerzen zu lindern. Eine Manipulationsmassage ist nicht unbedingt eine „reine“ Massage: Die Übergänge zwischen einer Manipulationsmassage und einer Physiotherapie sind fließend.

### *Mobilisierende Massage*

Bei dieser Form werden neben der Massage der Muskulatur die Gelenke oder die Wirbelsäule bewegt. Auch die mobilisierende Massage zielt darauf ab, die Beweglichkeit zu verbessern und bewegt sich im Grenzgebiet zwischen Massage und Physiotherapie. Sie wird zudem angewendet, um Muskeln zu lockern und Fehlstellungen zu behandeln.

### *Bindegewebsmassage*

Bindegewebe verbindet Körperstrukturen wie Organe, Muskeln und Nerven miteinander. Durch die Massage des Bindegewebes sollen Verspannungen im Gewebe gelockert, aber auch entfernter liegende Organe positiv beeinflusst und damit Krankheiten behandelt werden.

### *Tiefe Gewebsmassage*

Hierbei werden vor allem die tiefen Muskelschichten massiert. Mit den Fingern wird ein starker Druck auf die Muskelstränge und die Sehnen ausgeübt, was Verspannungen im Körper lösen soll. Je tiefer das Gewebe massiert wird, desto eher kann eine solche Massage schmerzhaft sein.

### *Triggerpunktmassage*

Bei der Triggerpunktmassage werden gezielt schmerzauslösende Punkte (Triggerpunkte) durch Druck behandelt. Diese Punkte sind überempfindliche, verhärtete Muskelfasern, die durch die Behandlung gelockert werden sollen.

### *Periostmassage*

Das „Periost“ ist die „Knochenhaut“ – eine dünne Gewebeschicht, die alle Knochen überzieht. Darin befinden sich zahlreiche Nerven und Blutgefäße. Bestimmte Schmerzformen sollen durch die Massage der Knochenhaut gelindert werden.

## Massagen aus der chinesischen Medizin

### *Akupressur und ähnliche Massageformen*

Bei der Akupressur wird auf bestimmte Punkte des Körpers mit Drehbewegungen der Fingerspitzen sanfter bis stärkerer Druck ausgeübt. Die Akupressur entstammt der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und basiert auf der Vorstellung, dass durch den Körper Energiebahnen (Meridiane) verlaufen, in denen eine Lebensenergie (das Chi) fließt. Durch die Massage bestimmter Punkte auf diesen Bahnen soll die Lebensenergie beeinflusst werden. Die Akupunktmassage hat einen ähnlichen Ansatz wie Akupunktur und Akupressur. Bei dieser Form werden Punkte auf den Meridianbahnen mit Metallstäbchen stimuliert. Auch wenn der Begriff Akupunktmassage etwas anderes vermuten lässt, werden bei dieser Art der Massage keine Nadeln eingesetzt.

### *Fußreflexzonenmassage*

Bei dieser Behandlung wird auf die Fußsohle und die Zehen sanfter Druck ausgeübt. Die Annahme ist, dass verschiedene Punkte am Fuß mit bestimmten Organen über sogenannte „Reflexbahnen“ (nicht zu verwechseln mit den Nervenbahnen) verbunden sind, über die die Massage einen heilenden Einfluss ausüben soll.

### *Vakuum- oder Saugglockenmassage*

Bei einer Vakuummassage wird mit einer Vakuumpumpe, an die eine Saugglocke angeschlossen ist, ein Unterdruck erzeugt. Die Saugglocke wird auf die Haut aufgesetzt, die durch den Unterdruck in die Glocke hineingezogen und so massiert wird. Wenn größere Bereiche massiert werden sollen, wird die Saugglocke verschoben.

## Andere asiatische Massagen

### *Thai-Massage*

Bei der Thai-Massage zieht die Masseurin oder der Masseur kräftig an den Gliedmaßen, so dass sie gedehnt und gestreckt werden. Dabei wird ein starker, rhythmischer Druck auf den Körper ausgeübt – mit Händen, Ellenbogen, Knien oder Füßen. Der traditionellen Vorstellung nach verlaufen im Körper Energielinien, die Körperteile und Organe verbinden und deren Manipulation Krankheiten lindert. Aus moderner medizinischer Sicht arbeitet die Thai-Massage über die Beeinflussung von Muskulatur, Knochen und Durchblutung.

### *Shiatsu*

Shiatsu ist eine japanische Form der Triggerpunktmassage.

### *Ayurveda-Massage*

Ayurveda ist eine klassische indische Heilkunst. Bei der Ayurveda-Massage wird der Körper sanft mit Kräuterölen und rhythmischen Streichbewegungen massiert. Nach ayurvedischer Vorstellung soll dies eine entschlackende und entspannende Wirkung haben.

Neben den hier vorgestellten Massageformen gibt es recht viele Hilfsmittel, beispielsweise kleine Massageigel oder elektrische Massagesessel, die Sie selbst zu Hause ausprobieren können.

*Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)*

## Glossar

### Masseur

Masseure sind Therapeuten, die zwar keine akademische Ausbildung (wie z.B. Ärzte) haben, jedoch eine zweieinhalbjährige Ausbildung zum "Masseur und medizinischen Bademeister" absolviert und innerhalb dieser Ausbildung auch medizinische Grundlagen erworben haben. Masseure dürfen keine Diagnose erstellen - im Unterschied etwa zu den Chirotherapeuten, die zwar auch Körperbereiche mit den Händen bearbeiten, aber über eine Ausbildung und Zulassung als Arzt verfügen müssen. Während Chirotherapeuten vor allem die Muskulatur des Rückens und der Gelenke bearbeiten, erstreckt sich eine Massage auf alle Körperbereiche. Masseure bearbeiten die Körperpartien gemäß der Diagnosen und der Anweisungen von Ärzten. Massagen sollen vor allem Schmerzen lindern, die Durchblutung und den Stoffwechsel des Körpers verbessern und den Körper beweglich halten.

### Akupunktur

Akupunktur ist eine alternative bzw. komplementäre Therapieform der traditionellen chinesischen Medizin. Die Ärztin oder der Arzt sticht feine Nadeln in genau definierte Punkte des Körpers. Dies soll angenommene Blockaden im Körper auflösen oder Organe anregen bzw. beruhigen.

### Saugglocke

Eine Saugglocke ist über einen Schlauch mit einer Pumpe verbunden, die innerhalb der Glocke einen Unterdruck erzeugen kann. Die Saugglocke kommt zum Einsatz, wenn der Kopf des Kindes zwar schon eine zur Geburt geeignete Position hat, die Presswehen aber nicht mehr stark genug sind, um das Kind ohne technische Hilfe gebären zu können. Die Glocke wird dann so auf dem Kopf aufgesetzt, dass sie dort fest anhaftet, sodass das Kind mit den Wehen herausgezogen werden kann.

## Quellen

Hüter-Becker A, Dölken M (Hrsg.). *Physikalische Therapie, Massage, Elektrotherapie und Lymphdrainage*. Stuttgart: Thieme. 2006.

Storck U, Hoffa A, Gocht M. *Technik der Massage*. Stuttgart: Thieme. 2004.

## Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

## Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de).

## Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.