



Für Sie getestet Klassische Massage

So wirkt die traditionsreiche Heilmethode:

Sie ist eine der ältesten Heilmethoden der Weltgeschichte: die klassische Massage. Mit unterschiedlichen manuellen Grifftechniken können verspannte Muskelpartien gelockert, die Durchblutung und der Stoffwechsel gefördert und die Psyche positiv beeinflusst werden. **physio.gesund**-Autorin Stephanie Hügler hat die Wirkung der Massage am eigenen Leib getestet.

Text: Stephanie Hügler

Mein Gehirn hört auf, über meine To-Do-Listen nachzudenken. Der Rücken fühlt sich angenehm warm an und die Schmerzen im Nacken verschwinden langsam. Ich studiere durch das Loch der Massagebank die Rillen im heimischen Parkett während Martin Hamberger meinen Rücken knetet. Der mobile Masseur und

Physiotherapeut bietet einen Massageservice an. Seine Handtücher, das Massageöl und die Massageleie hat er mitgebracht. Die meisten Physiotherapiepraxen bieten die klassische Massage allerdings in der eigenen Praxis an. Das hat den Vorteil, dass man zur Vorbereitung auf die Massage eine Wärmebehandlung in Form von Fango-Naturmoor, Rotlicht oder Heißluft in Anspruch nehmen kann.

Kneten, walken, reiben

Die Klassische Massage ist eine mechanische, physiotherapeutische Behandlung des Körpers durch Kneten, Streichen, Klopfen und Reiben. Sie beeinflusst die Haut und das tiefer liegende Gewebe wie Muskulatur und Unterhaut und kann von Ärzten zum Beispiel gegen Nacken- oder Rückenschmerzen als ergänzende therapeutische Maßnahme verordnet werden.

Doch meine Behandlung heute hat kein Mediziner verordnet. Sie ist eine reine Wellness-Massage. Ich habe sie mir selbst verschrieben. Einfach, weil sie gut tut.

Zunächst aber spüre ich meinen Körper ganz deutlich und bin gar nicht entspannt. Heute Nacht habe ich mich verlegen und die Muskeln zwicken schon bei der ersten Berührung. Mit geschickten Händen streicht Hamberger zunächst meine Wirbelsäule hinunter, um die Muskeln aufzuwärmen und zu lockern. „In der Regel fängt man mit weniger starkem Druck an und steigert die Intensität dann immer mehr“, erklärt der Physiotherapeut. „Dennoch hat natürlich jeder Masseur seine eigene Vorgehensweise.“ Hamberger fängt meist am unteren Rücken an und arbeitet sich dann nach oben. Langsam schiebt er seine Handflächen über die Muskeln – von der Wirbelsäule weg immer nach außen, um einige Minuten danach Haut, Unterhaut und Muskeln mit den Fingern und den Fingerknöcheln zu bearbeiten. Die anschließenden kreisenden Bewegungen mit den Handballen, „Frikktion“ genannt, dienen dazu, Verspannungen zu lösen.

Gegen Stress und Verspannungen

Im Alltag bewege ich mich zu wenig und sitze zu viel. Dabei nehme ich oft die typische Bildschirmhaltung ein: den Kopf nach vorne gestreckt, die Augen zugekniffen, die Hand verkrampft an der Maus. Abends spüre ich dann die Verspannungen in Nacken und Schulter. Je stärker Hamberger jetzt aber mit den Handflächen die einzelnen Schichten bearbeitet, desto mehr spüre ich, wie die Spannung darin nachlässt. Ein angenehmer Nebeneffekt: Mein Gehirn hört auf, über meine To-Do-Listen nachzudenken. Ich spüre nur noch die wohltuenden Hände.

Inzwischen gräbt sich Hamberger gezielt mit den Fingerspitzen in die tieferen Muskelschichten am oberen Rücken, um dort die Durchblutung zu fördern, Gewebewiderstände zu senken und Verklebungen und Verspannungen in Bindegewebe und Sehnen zu lösen. Der Physiotherapeut kennt die einzelnen Muskeln genau und weiß, wo die Verspannungen sitzen. „Das ist der Unterschied zwischen einem aus-

gebildeten Physiotherapeuten und dem Thai-Masseur um die Ecke, der vielleicht nur einen Wochenendkurs absolviert hat“, sagt Hamberger. „Wir Physiotherapeuten wissen genau, wo wir hingreifen müssen und was dabei im Körper geschieht“. Neben klassischen Rückenmassagen beherrscht ein gut ausgebildeter Physiotherapeut zum Beispiel auch Bein-, Darm-, Bindegewebs- oder Fußreflexzonenmassagen. Obwohl sie über so viel medizinisches Fachwissen verfügen, dürfen Physiotherapeuten ohne ein Rezept des Arztes nicht einfach ein medizinisches Problem behandeln. Daher unterscheiden sie stets zwischen Wellness-Behandlungen und medizinischen Massagen.

Viel hilft viel

Zu den klassischen Griffen bei medizinischen Massagen gehört zum Beispiel das „Klopfen“ oder „Tapotement“. Dabei klopft der Masseur mit der Handfläche entlang der Wirbelsäule auf den Rücken, um zum Beispiel Schleim aus der Lunge zu lösen. Hamberger lässt diese Technik bei mir aber bewusst weg, um mich in

meiner Entspannung nicht zu stören. Mir soll es recht sei. Mein Kopf gibt Ruhe, mein Rücken fühlt sich angenehm warm an und die Schmerzen vom krummen Liegen sind verschwunden.

„Am besten vereinbare ich gleich einen Termin für die nächste Behandlung“, denke ich mir. Wer langfristig Verspannungen entgegenwirken möchte, sollte es nämlich nicht bei einem Termin belassen. „Massage ist ein Langzeitprozess. Sie verschafft auch kurzzeitig Linderung. Aber je konstanter und regelmäßiger sie durchgeführt wird, umso effektiver ist sie“, sagt Hamberger.

Mit einem sanften Vibrieren durch eine schnelle Bewegung seiner Fingerspitzen entlang der Wirbelsäule endet die Behandlung. Meine Muskeln werden damit nochmal in Schwingung gebracht. Langsam tauche ich aus der Entspannung auf und lasse die Welt wieder in mein Leben. Jetzt würde ich tatsächlich gern direkt in die Badewanne und dann ins Bett gehen – schade, dass ich nochmal ins Büro muss. Die Wirkung dieser Massage aber nehme ich mit in meinen Tag. •

Wissenswertes

1. Vorbereitung

Als Vorbereitung auf eine Massage ist eine Wärmebehandlung in Form von Fango-Naturmoor, Rotlicht, Heißluft sinnvoll. Die meisten Physiotherapiepraxen bieten diese Leistungen an.

2. Wie wirkt sie?

Die klassische Massage wirkt durchblutungsfördernd, schmerzlindernd und entkrampfend. Sie hat sowohl auf den Körper als auch auf den Geist eine wohltuende Wirkung.

3. Was kostet sie?

Die klassische Massage wird nur noch in seltenen Fällen vom Arzt verordnet und damit von der Krankenkasse bezahlt. Als Präventions- und Wellnessbehandlung ist sie eine reine Selbstzahlerleistung. Man rechnet bei einem ausgebildeten Physiotherapeuten einen Minutenpreis von mindestens einem Euro.

