

Geschichte der Massage

Massage ist eines der ältesten Heilmittel der Menschheit. Erste Erwähnungen finden sich in China bereits 2600 v.Chr. wo Massagehandgriffe beschrieben wurden. Über den griechischen Arzt Hippokrates (460-375 v. Chr.) und seine medizinische Schule gelangt die Massage letztendlich nach Europa. Der zweite bedeutende Arzt der Antike, der Grieche Galenos (129-199), nimmt sich ebenfalls der manuellen Therapie an und schreibt unzählige Abhandlungen über die von ihm entworfenen Massageformen und bei welchen Erkrankungen diese anzuwenden seien. Erst gegen Ende des Mittelalters, im 16. Jahrhundert, wurde die Massage durch den Arzt und Alchimisten Paracelsus (1493-1541) wieder Thema der Medizin. Es brauchte einen weiteren Arzt, den Franzosen Ambroise Paré (1510-1590), um die Massage in der modernen Medizin zu etablieren. Er verwendet die Massage als Rehabilitationstherapie nach Operationen

Die so genannte „Schwedische Epoche“ auf dem Gebiet der manuellen Therapie begann mit Peer Henrik Ling (1776-1839). Ling war zunächst als Gymnastik- und Fechtlehrer tätig und gründete später im Jahre 1813 das „Zentralinstitut für Heilgymnastik und Massage“ in Stockholm, wo er seine Auffassungen von Massage und Gymnastik lehrte. Die von ihm entwickelten Handgriffe wurden als „Reiben, Drücken, Walken, Hacken und Kneipen“ bezeichnet.

Interessant ist in diesem Zusammenhang auch, dass die Technik der schwedischen Massage von den Amerikanern übernommen, und erst durch den Berliner Orthopäden Prof. Dr. Albert Hoffa (1859-1907) Ende des 19. Jahrhunderts in Deutschland eingeführt wurde. Er gab der schwedischen Massage den letzten Feinschliff und machte sie in der heutigen Form bekannt. Er setzte die Massage speziell für den Bewegungsapparat ein und kombinierte sie mit einer gelenkspezifischen Übungsbehandlung. Nach seiner Auffassung konnten nur Ärzte „pathologische Produkte der Muskulatur palpieren und massieren“. Jeder seiner Assistenzärzte musste daher die Massage erlernen und praktizieren.

Handgriffe in der Klassischen Massage

Die Klassische Massage verfügt über fünf Handgriffe, die aufgrund ihrer Wirkung in den unterschiedlichen Phasen einer Massage angewendet werden.

Effleurage

Gleichmässige Streichbewegungen bei der die Haut gegenüber den tieferliegenden Gewebeschichten verschoben werden und entspannend wirkt.

Petrissage (Knetung, Walkung)

Haut und Muskulatur werden entweder zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger oder mit der ganzen Hand/beiden Händen gefasst und geknetet bzw. gewalkt. Muskeln und Gewebe werden bis auf die Knochen tiefgreifend durchgearbeitet. Dadurch werden Verspannungen gelöst und die Durchblutung gesteigert.

Friktion (Zirkeln)

Die Fingerspitzen oder die Handballen führen kleine, kreisende Bewegungen auf dem Muskel aus. Dieser Griff ist sehr effektiv bei Verspannung und Verhärtungen der Muskulatur.

Tapotement (Klopfung)

Mit der Handkante, der flachen Hand, oder den Fingern werden kurze, schlagende Bewegungen ausgeführt. Diese fördern die Durchblutung und verändern den Tonus der Muskulatur.

Vibration (Erschütterung)

Vibrationen werden vom Therapeuten durch so genanntes Muskelzittern erzeugt. Die Wirkung kann bis in tiefer gelegene Gewebe und Organe reichen. Dieser Handgriff ist lockernd und hat somit unter anderem eine krampf lösende Wirkung.