

bodyteam

FRANCIS DERCOURT GMBH

PRAXIS FÜR MEDIZINISCHE MASSAGEN, WELLNESS UND KOSMETIK

WARTSTRASSE 6

8400 WINTERTHUR

TELEFON 052 213 53 53

MAIL@BODYTEAM.CH

WWW.BODYTEAM.CH

Band

1

MASSAGEKURS

Professionelle Techniken für den Hausgebrauch

**ENSTPANNUNG DURCH
GANZKÖRPERMASSAGE**

Francis Dercourt

**ENSTPANNUNG
DURCH GANZKÖRPERMASSAGE**

bodyteam

© 2001 BODYTEAM

FRANCIS DERCOURT GMBH

PRAXIS FÜR MEDIZINISCHE MASSAGEN, WELLNESS UND KOSMETIK

WARTSTRASSE 6

8400 WINTERTHUR

TELEFON 052 213 53 53

MAIL@BODYTEAM.CH

WWW.BODYTEAM.CH

*„Tu deinem Leib etwas
Gutes, damit deine Seele Lust
hat, darin zu wohnen.“*

Teresa von Ávila

Was ist Massage ?

Unter Massage verstehen wir eine mechanische und - durch Reibung und Leitung bedingt - eine thermische Einwirkung auf Haut, Muskeln, Lymphe und Blutkreislauf. Die Massage kann von Hand (klassische Massage) oder mit Geräten etc. (apparativ) ausgeführt werden.

Wie wirkt die Massage ?

Durch den mechanischen Reiz auf der Haut, das Unterhautzellgewebe und die Muskulatur werden die Blutgefäße weitgestellt (Dilatation). Dadurch werden dem Gewebe mehr Sauerstoff und Nährstoffe zugeführt und der Abtransport der Schlackenstoffe wird beschleunigt. Somit wird der Stoffwechsel angeregt.

Wir bezwecken mit der Massage also:

- Fortschaffen der Ermüdungsstoffe aus dem Muskel
- Förderung der Durchblutung
- Lockerung des Fettgewebes
- Stärkung der Haut und der Muskulatur
- Anregung der Nervenenden in der Haut und der Nervenendplatten in der Muskulatur

Wirkung der Massage auf die Muskulatur

Durch die Massage wird die Muskulatur sehr nachhaltig beeinflusst:

- Verbesserung der Durchblutung und somit der Ernährung des Muskels (Leistungssteigerung).
- Milderung einer krampfhaften Spannung durch das Wegmassieren der Extraktivstoffe (normalisierung des Tonus).

Durch die Massage wird die Fähigkeit des Muskels, auf einen Reiz zu reagieren, wesentlich verbessert. Ein stark ermüdeter Muskel antwortet nur träge auf nervliche Reize, da die Latenzzeit verlängert ist. Ein weicher, elastischer Muskel reagiert schnell und plötzlich.

Eine gründliche Massage nach der Leistung bewirkt einen schnellen Abtransport der frei gewordenen Extraktivstoffe und verhindert lästigen Muskelkater.

Die Wirkung der Massage auf den Blutkreislauf

Die Wirkung der Massage ist nicht auf alle Blutgefäße gleich stark. Wir unterscheiden zwei Arten von Blutgefäßen: Die Arterien, welche das Blut vom Herzen weg in den Körper und an die Peripherie bringen und die Venen, welche das Blut wieder zum Herz zurückführen. Dadurch ergeben sich zwei entgegengesetzte Strömungsrichtungen. Die Arterien haben einen stärkeren Innendruck, stärkere Gefäßwände und eine stärkere Muskulatur. Die Venen haben einen bedeutend schwächeren Innendruck und dünnere Gefäßwände. Sie verlaufen zudem häufiger an der Oberfläche.

Die Massage, vor allem kräftige Streichungen in Richtung Herz, unterstützt somit hauptsächlich den venösen Teil des Kreislaufs. Durch das Beschleunigen des venösen Blutstromes an der Peripherie entsteht ein Sog bis in die tieferliegenden Venen

Die Wirkung der Massage auf Gelenke und Sehnen

Einzelne Gelenke und Sehnen unseres Körpers werden, vor allem bei einseitigen Sportarten und Arbeitsbelastungen, manchmal bis an die Grenze des Erträglichen belastet. Mit der Massage haben wir die Möglichkeit, die Gelenke, Bänder und Sehnen zu pflegen.

Durch Druckmassage auf die Schleimbeutel der Sehnenscheiden und Gelenkkapseln fördern wir die Produktion der Gelenkschmiere (Synovia).

Sehnen und Bänder sind kompakte Gewebe, welche nur einen geringen Stoffwechsel aufweisen. Durch die Massage fördern wir die Durchblutung des Gewebes in diesem Bereich und beseitigen auf diese Weise weitgehend die in Gelenknähe auftretenden Schlackenstoffe.

Die Wirkung der Massage auf die Lymphgefäße

Die Lymphgefäße beginnen an der Peripherie. Der Lymphstrom fließt in Richtung Herz und durchströmt auf seinem Weg zahlreiche Lymphknoten, welche als Filter dienen.

Mit der Massage erreichen wir:

- Mit kräftigem Kneten, ein Ausdrücken der Lymphgefäße (Pumpwirkung).
- Mit Aufstreichen und Groblockern ein schnelleres Vorwärtsbe-

wegen des Lymphstromes in Richtung Herz. Dabei entsteht auch eine Sogwirkung bis in die tieferen Lymphgefäße.

Die psychische Wirkung der Massage

Wir Menschen unterscheiden uns nicht nur durch unendlich viele Variationen des Körperbaus (Grösse, Gewicht, Muskulatur, helle und dunkle Haut usw.), sondern auch in unserer psychischen Veranlagung. Diese körperlichen und seelischen Eigenschaften des Menschen, welche seine Leistungsfähigkeit und seine Widerstandskraft gegenüber äusseren Einflüssen kennzeichnet, nennt man Konstitution.

Eine einseitige Massagetechnik, z.B. apparative Massage oder ein schematisches Aneinanderreihen von mechanisch ausgeführten Massagegriffen, würde der Konstitution des einzelnen Klienten nicht gerecht. Sie würde bei jedem Konstitutionstyp eine andere Wirkung hervorrufen.

Das Anliegen der Massage ist es aber, sich in den Klienten einzufühlen, um mit einer angepassten und variablen Massagetechnik die bestmögliche Wirkung zu erzielen. Wir werden also z.B. dem schmalen, feingliedrigen Leptosomen eine weichere und beruhigende, mit verhaltenem Tempo ausgeführte, dem gedrungenen, rundlichen Pykniker und dem muskulösen Athleten aber eher eine energische und tiefgehende Massage verabreichen. Den Deprimierten, Mutlosen sollen wir aktivieren, ihn „aufstellen“, den Nervösen beruhigen und entspannen.

Technik der Massage

Die Arbeitsrichtung der Massage geht immer gegen das Herz. Insbesondere Streichungen unterstützen und aktivieren auf diese Weise den venösen Teil des Kreislaufs. Grundsätzlich halten wir uns an folgendes Schema:

Leichte Streichungen - Kneten - kräftiges Streichen - leichtes Streichen

In der Sportlerbetreuung kann man zum Kneten noch Klopfen und Hacken, zum leichten Streichen noch Klatschen dazu wählen. In der klassischen Massage verzichten wir aber auf diese Griffe.

Die gebräuchlichen Massagegriffe und ihre Wirkung

Petrissage = Kneten, Walken

- Durchblutungssteigerung
- Lösen von Schlacken
- Tonussteigerung (bei Spasmen nicht kneten !)

Effleurage = Streichen

- Ohne Druck: Dilatation der oberflächlichen Kapillaren
- Mit Druck: Abtransport der gelösten Schlackenstoffe, Aktivieren der Schweiss- und Talgdrüsen, Abstossen der Hornschicht der Epidermis

Friction = Kreisförmiges Reiben mit Druck

- Durchblutungssteigerung bis in tieferliegende Gewebeschichten
- Erhöhung des Muskeltonus

Tapotement = Klopfen, Hacken

- Erhöhung des Muskeltonus

Streichungen quer zur Muskulatur = Verschieben des Unterhautzellgewebes gegenüber der Muskulatur.

- Muskeltonus wird herabgesetzt

Vibration = Leichtes Schütteln, Lockern

- Beruhigung und Lockerung
- Muskeltonus wird herabgesetzt (Lösung von Spasmen)

Drücken auf Brustkorb

- Förderung des Stoffwechsels der Rippenknorpel

Behandlungsablauf

Rückenlage

Der Klient liegt auf dem Rücken. Wir legen eine Rolle unter seine Kniekehlen.

Fuss

Wir beginnen mit den rechten Fuss und stehen Front gegen den Behandelten.

1. Streichung des Fussrückens, in den Unterschenkel auslaufend.
2. Zehen einzeln kreisend massieren und 2x ausstreichen.
3. Zwischenknochenräume des Fussristes „Daumen über Daumen“ ausstreichen.
4. Fussrist mit Handballen kreisend massieren und nochmals ausstreichen (2x wie Pos. 1).
5. Fingerknetung an Fussaussenlinie (Behandler steht seitlich).
6. Streichung über die Fussohle und mit Handballen kreisend massieren. Anschliessend mit Knöchelgriff gegen Ferse hin ausstreichen.
7. Mittelfussknochen kräftig verschieben.
8. Abschliessend ganzer Fuss 3x ausstreichen (Griff gezogen).

Bein

Bein aufstellen, Oberschenkel zu Unterschenkel ca. 90 Grad.

1. Waden ausstreichen.
2. Wadenmuskulatur zweihändig kneten von Ferse bis Kniekehle. Fester Griff, Hände dürfen nicht rutschen. Knetung in drei Bahnen ausstreichen.
3. Kreisende Friktionen mit Daumenballen über dem Schienbeinmuskulatur. Anschliessend mit gleicher Handstellung ausstreichen.
4. Kräftige Streichungen über die ganze Wadenmuskulatur, die freie Hand fixiert das Bein beim Knie.
5. Gewebeverschiebung quer zur Wadenmuskulatur. Bei der Ferse beginnend, bis zur Kniekehle.
6. Streichungen über die ganze Wade.

Bein ablegen (Kniekehle stützen).

1. Kreisende Friktionen rund um die Kniescheibe und ausstreichen.
2. Leichte Zweihandstreichung rund um den Oberschenkel.
3. Zweihandknetung des Oberschenkels in 3 Bahnen, an der medialen Seite beim Knie beginnend.
4. Kräftige Streichungen (Hand über Hand) über das ganze Bein, inkl. Fussrist (Fusssohle stützen).
5. Zweihandknetung und Streichungen wiederholen.
6. Gewebeverschiebung quer zur Oberschenkelmuskulatur.
7. Streichungen über das ganze Bein (Griff gezogen). 1mal

Das behandelte Bein wieder zudecken. Den linken Fuss und das linke Bein massieren.

Bauch

1. Beidhändige Streichungen von medial nach lateral, beim Rippenbogen beginnend bis oberhalb Symphyse (mit Fingerrückseite der angewinkelten Finger).
2. Zweihandstreichung quer über die ganze Bauchdecke.
3. Gerader Bauchmuskel kneten
4. Zirkuläre Druckmassage mit flach gehaltenen Fingerspitzen, im Uhrzeigersinn kreisen. Oberhalb Symphyse rechts beginnend, dem rechten Beckenrand entlang bis zum Rippenbogen, dem Rippenrand entlang zum linken Beckenrand und dem linken Beckenrand entlang bis oberhalb Symphyse mit Vibration auslaufend.
5. Streichungen wie 2

Brust

1. Streichungen über Brustbein
2. Streichungen über Brustmuskel zu den Schultergelenken hin

Hand

1. Streichung mit Handballen über Handrücken.
2. Finger mit flach gehaltenem Daumen gegen Hand hin kreisend massieren.
3. Streichung „Daumen über Daumen“ in den Knochenzwischenräumen.
4. Kreisende Friktionen mit Daumen über die ganze Handinnenfläche.
5. Handwurzel verschieben und Handgelenk lockern.

Arm

1. Streichung des Unterarmes bis in Ellbeuge auslaufend.
2. Streichung „Daumen über Daumen“ über Arminnenseite.
3. Streichungen (mit Handwechsel) rund um den ganzen Unterarm.
4. Arm fixieren. Streichung über Oberarm, einhändig mit Handwechsel.
5. Zweihandknetung von Bizeps, Trizeps und Deltamuskel (2x).
6. Kräftige Streichung rund um den Oberarm, eine Hand fixiert den Arm.

Bauchlage

Der Klient dreht sich auf den Bauch. Wir legen eine Rolle unter seine Fussgelenke.

Fuss

Wir beginnen mit dem rechtem Fuss.

1. Streichung mit Handballen über Fussohle und Ferse.
2. Druckmassage „Daumen über Daumen“ über ganze Fussohle.
3. Streichung mit Fingerknöcheln über Fussohle.
4. Dehnen der Achillessehne.

Bein

1. Fingerknetung der Achillessehne und beidseitiges Ausstreichen mit flach gehaltenem Daumen.
2. Streichung „Hand über Hand“ um das ganze Bein (auf Aussen-
seite bis Beckenkamm).
3. Beidhändiges Kneten der Wade von Ferse bis Kniekehle 1x
4. Beidhändiges Kneten des Oberschenkels in mehreren Bahnen
(je nach Umfang).
5. Kräftige Streichungen „Hand über Hand“ bei der Ferse begin-
nend.
6. Knetung und Streichung wiederholen.
7. Gewebeverschiebung quer zum Muskelverlauf über das ganze
Bein, oberhalb der Ferse beginnend.
8. Abschliessende Streichungen über das ganze Bein (gezogen).

***Das behandelte Bein wieder zudecken. Den linken Fuss und
das linke Bein massieren.***

Gesäss

1. Streichung in je drei Bahnen. (Einhändig, eine Hand entgegengehend).
2. Zweihandknetung in drei Bahnen
3. Druck mit Handballen an mehreren Punkten, leicht kreisend.
4. Beide Gesässbacken schütteln.
5. Beidhändige Streichung (unterhalb Rollhügel bis gegen Kreuzbein).

Rücken

1. Zwei Streichungen vom Kreuzbein bis über Schulterblätter, Hände zuerst in Gabelstellung, danach Fingerspitzen gegeneinander (mit anliegenden Daumen).
2. Rechten Rückenlängsmuskel mit flach gehaltenen Fingern der rechten Hand kreisend massieren (2x).
3. Kneten, flach über ganze Seite, Rückenstrecker mit Fingerknetung
4. Rollgriff vom Becken bis Schulterhöhe, lateral beginnend in mehreren Bahnen bis zur Wirbelsäule.
5. Streichungen vom Kreuzbein bis über Schulterblätter

Seitenwechsel. Griffe 2 bis 5 wiederholen.

1. Mit Fingerrückseiten beider Hände beidseits der Wirbelsäule aufstreichen und mit „Rechenstellung“ wellenformig rasch zurückfahren (drei bis vier Mal)..
2. Lockernde Vibration über den ganzen Rücken, varilierend von grob bis fein.
3. Streichungen in mehreren Stufen bis Schulterblätter, nach der letzten Stufe bei den Schulterblättern bleiben.
4. Kreisende Friktionen mit beiden Daumen entlang der Schulterblattumrandung. Streichung mit beiden Daumen entlang den Schulterblatträndern.

Schultern und Nacken

1. Bereich zwischen Schulterblatt und Nacken mit Daumenballen leicht kreisend drücken.
2. Lockern des Schultergürtels durch Schütteln.
3. Streichung beidseits von Schädelbasis über Hals bis Schulterhöhe auslaufend (3x).
4. Kneten des rechten, oberen Teils des Kappenmuskels und kräftig ausstreichen (3x).

Stellungswechsel zur rechten Seite.

1. Streichung beidseits von Schädelbasis über Hals bis Schulterhöhe auslaufend (3x).
2. Kneten des linken, oberen Teils des Kappenmuskels und kräftig ausstreichen (3x).

Stellungswechsel zur Kopfseite.

1. Kreisende Friktion mit flach gehaltenem Daumen, beidseits der Halswirbelsäule und mit Daumen ausstreichen.
2. Kräftige Streichung, beidhändig, von Schädelbasis bis Schulterhöhe.

Stellungswechsel zur rechten Seite .

1. Mit flach gehaltenen Fingern Halsmuskulatur, von Schädelbasis bis Schulter, kreisend massieren.
2. Lockerung des Schultergürtels durch Schütteln. Anschliessend lockern des ganzen Rückens.
3. Streichung beidseits von Schädelbasis über Hals bis Schulterhöhe auslaufend (2x).
4. Über die Wirbelsäule zum Kreuzbein streichen (schnell und leicht).
5. Kräftige Streichungen, beidhändig, quer über den ganzen Rücken, von Kreuzbein bis Schulter.
6. Schultermuskulatur noch einige Male lockernd bewegen und mit schneller, leichter Streichung abschliessen

K o p f und Gesicht

In Rückenlage

1. Fingerzirkelungen bei Hinterhauptbein (Schädelansatz)
2. Zirkelungen auf Kopfhaut (verschiedene Stellungen)
3. Streichung mit Daumen ab Nasenbein zu Haaransatz
4. Streichung mit Daumen über Stirn bis Schläfen - kreisen
5. Fingerknetung der Augenbrauen
6. Mit Daumenballen leicht über Augen streichen - seitwärts
7. Zirkelungen von Kieferknochens bis Kinn
8. Massage der Ohren
9. Abschliessende Streichung des Gesichts.

Notizen

Feedback erwünscht!

Liebe Kursteilnehmer,

Bestimmt hat Ihnen dieser Kurs zu mehr Sicherheit in der Massage verholfen. Trotzdem blieben aber vielleicht gewisse Fragen unbeantwortet. Bitte teilen Sie uns Ihre Ideen und Fragen mit. Bei einer Überarbeitung des Kurses werden wie sie gerne aufgreifen.

Auch Ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit der Massage interessieren uns sehr. Kontaktieren Sie uns unter folgender Adresse:

bodyteam

FRANCIS DERCOURT GMBH

PRAXIS FÜR MEDIZINISCHE MASSAGEN, WELLNESS UND KOSMETIK

WARTSTRASSE 6

8400 WINTERTHUR

TEL. 052 213 53 53

MAIL@BODYTEAM.CH

HTTP://WWW.BODYTEAM.CH