



Klassische Massage

Die **Massage** ist eine jahrtausende alte Technik zur Vorbeugung und Behandlung von Beschwerden. Sie wird zum Beispiel von Chinesen, Griechen, Römern, Indern und Japanern schon sehr zeitig erwähnt. P. Henrik Ling (1776- 1839), ein schwedischer Arzt ist Begründer der heutigen **Klassischen Massage**.

Der **Hauptzweck** liegt darin, die Harmonie des Organismus durch regulierende Techniken der Berührung zu bewahren oder wiederherzustellen. Es soll eine direkte körperliche Reaktion erreicht werden.

Ziele:

- Lösen von Verspannungen
- Lösen von Verklebungen und Narben
- Erhöhung der Durchblutung von Haut und Muskulatur
- Seelische Entspannung
- Schmerzlinderung
- Anregung des Stoffwechsels im Behandlungsgebiet
- Entspannung von Haut und Bindegewebe

Wo kann massiert werden?

- Rücken
- Bauch
- Brustkorb vorn und hinten
- Gesicht/ Hals
- Arme und Beine
- Narben
- Ganzkörpermassage

Anwendung zum Beispiel bei:

- Zur Vorbeugung
- Rückenschmerzen mit verspannter Muskulatur
- Kopfschmerzen bei verspannter Rücken- und Nackenmuskulatur
- Bewegungseinschränkungen, die durch eine verspannte oder verkürzte Muskulatur entstanden sind, z. B. : Schultergelenks- und Hüftarthrose
- rheumatischen Beschwerden
- Zur körperlichen und geistigen Entspannung
- Nachbehandlung von Narben
- zur ergänzenden Schmerztherapie in der Palliativmedizin
- unterstützend bei Depressionen und anderen Erkrankungen des Nervensystems
- Zur Entmüdung der Muskulatur bei Leistungssportlern

Kontraindikationen:

- frische Verletzungen des Bewegungsapparates
- frische Muskelrisse
- Knochenverletzungen und Frakturen bis zur 6. Woche
- frische Narben
- akute Thrombosen, Thrombophlebitis
- entzündliche Erkrankungen der Haut (z.B. Ekzeme), Varizen
- Ausgeprägte Osteoporose
- Antikoagulation, bei bestimmten Blutverdünnern
- alle fieberhaften Erkrankungen und Infektionskrankheiten
- Risikoschwangerschaften