

Gezieltes Drücken und Kneten gegen Schmerzen



Von Entspannung bis zur Therapie von Leiden – das Angebot der Masseurin ist groß

In zwei Teilen stellen wir wirksame Massagetechniken vor, um Beschwerden zu finden und zu lindern.

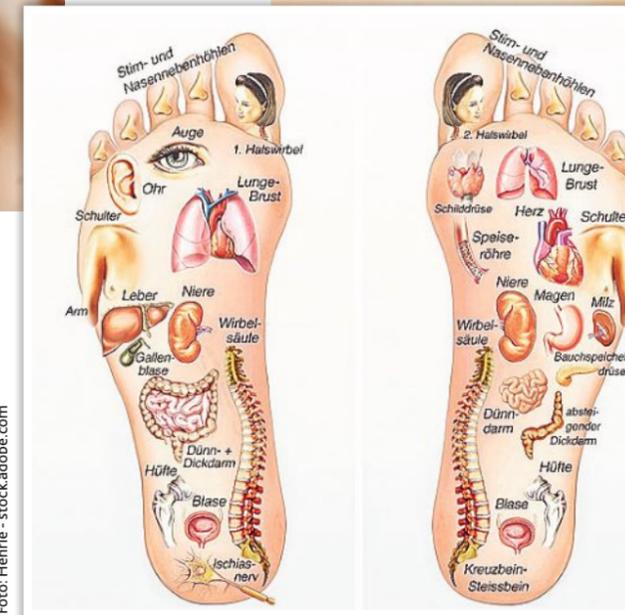
Johann K. (40) leidet unter einem Impingementsyndrom (Engpass im Gelenk) der rechten Schulter mit schmerzhaften Bewegungseinschränkungen und Nackenbeschwerden. Der Arzt verordnete Heilmassagen. Art der Therapie: Subkutane Reflextherapie und als Zusatz Fußzonenmassage (Zone Schultergürtel).

Behandlung durch Haut-Organ-Verbindung

„Alle Organe kommunizieren mit bestimmten Hautregionen, den Reflex-



Bindegewebs- (links) und Segmentmassage (rechts) sowie Fußreflexzonenbehandlungen (unten) beruhen auf der Verbindung zwischen bestimmten Hautarealen und den einzelnen Organen.



zonen“, erklärt Sigrid Wesiak, freiberufliche Heilmasseurin und Sprecherin des Bundesverbandes der Heilmasseurin und medizinischen Masseurin Österreichs (BHÖ). „Durch gezielte Stimulation der unterschiedlichen Bereiche der Körperoberfläche lassen sich Beschwerden aufspüren und lindern.“

Die Bindegewebsmassage (Subkutane Reflextherapie) beruht auf diesem Prinzip. Dadurch ist es möglich, Einfluss auf die Funktionen unseres Körpers zu nehmen. Alle Gewebeabschnitte mit einer veränderten Spannung oder Verklebung werden mit besonderer Technik gereizt, bis sie sich wieder lösen.

Die Segmentmassage macht sich ebenfalls die Wechselbeziehung zwischen Haut, Muskulatur, Knochenhaut und inneren Organen zunutze. Als Segment bezeichnet man einen Körperabschnitt in den Regionen des Rückenmarks (Kopf-, Brust-, Lenden-, Steißbeinsegment). Diese Bereiche werden wie die Organe durch den Rückenmarksnerv versorgt. Erkrankt eines davon, kommt es über die vegetativen Nervenbahnen zu Veränderungen in der Körperdecke. Das Behandeln der einzelnen

Segmente erzeugt eine verbesserte Durchblutung, entkrampft und lindert Beschwerden von Muskeln, Nerven und Gelenken.

Reflexzonen als Landkarte des Körpers

Die Füße verfügen über ein sehr dichtes Geflecht an Nervenbahnen und kleinsten Verästelungen, was sie besonders sensibel macht. Mit bestimmten Griff- und Massagetechniken werden Reize von den Reflexzonen der Sohle an die jeweiligen Körperteile gesendet. Die heute praktizierte Therapie geht auf den amerikanischen Arzt William Fitzgerald zurück. Er entwarf eine „Landkarte“ der Fußreflexzonen beim Menschen. Die Behandlung unterstützt auch die Selbstheilungskräfte im gesamten Körper. Hauptanwendungs-

bereiche sind Funktionsstörungen der Muskulatur, der inneren Organe (Verstopfung, Atemwegsbeschwerden, Blasenentzündung), akute und chronische Leiden des Bewegungsapparates, psychosomatische Beschwerden wie Schlaflosigkeit, Erschöpfungszustände oder Migräne.

Mehr als eine Wohlfühlmassage

Massagen bedeuten Wohlbefinden und Entspannung. Hier bestehen nicht nur große Unterschiede in den Techniken, sondern auch bei Ausbildung und Schwerpunkten der ausführenden Personen. „Eine ‚Wohlfühlmassage‘ darf ausschließlich an gesunden Personen durchgeführt werden und erfordert lediglich die entsprechende Befähigungs-

prüfung“, erklärt Sigrid Wesiak. Geht es um Behandlung von Beschwerden, dürfen nur medizinische Masseurin (arbeiten unter Aufsicht eines Arztes an einem Institut) beziehungsweise Heilmasseurin (arbeiten freiberuflich nach Anweisung durch den Arzt) oder Physiotherapeuten Hand anlegen.

„Steht Bewegung, das aktive Erlernen von Übungen im Vordergrund, überweise ich an einen Physiotherapeuten. Für Behandlungen von Weichteilen wie Muskeln und Faszien sowie bei Schwellungen oder Narben sind Heilmasseurin die Spezialisten. In sehr vielen Fällen ist die Kombination das beste Mittel“, erklärt Prim. Prof. Dr. Andrea Zauner-Dungl, Fachärztin für Physikalische Medizin und Rehabilitation, Leiterin des Bewegungsdienstes im Zentrum für Psychosomatische Medizin und Rehabilitation, Leiterin des

Da die Kosten für die freien Heilmasseurin jedoch, im Unterschied zu jenen an Instituten oder bei Physiotherapeuten, von den Sozialversicherungsträgern nicht mehr nach dem Wahlarztssystem rückerstattet werden, kann es vor allem in ländlichen Regionen zu Behandlungsgapen kommen, geben die Expertinnen zu bedenken.

Mag. Regina Modl

Nächste Woche: Entlastungstherapie, Behandlung von Triggerpunkten und Faszien.

Der Mensch Zahlen, Daten & Fakten



MAG. KATHARINA LHOTSKY

Das kann ja (h)eiter werden!

Bakterien hervorgerufen werden. Dahinter steckt ein Enzym des Körpers, das Bakterien mit einer „Säurebombe“ abzuwehren versucht. 2017 haben Wissenschaftler der Universität Basel das Enzym Myeloperoxidase (MPO) untersucht und herausgefunden, dass die Bekämpfung von Erregern im Organismus mit den weißen Blutkörperchen (Leukozyten) beginnt.

Diese verwenden giftiges Wasserstoffperoxid, welches durch MPO in die aggressive Hypochlorsäure umgewandelt wird. Diese Säure setzt sich direkt auf die Oberfläche der Bakterien, frisst ein Loch in die Zellhülle und tötet sie. MPO geht gleichsam wie ein

Scharfschütze mit hochexplosiver Munition auf den Krankheitserreger los. Das umliegende Gewebe bleibt jedoch heil.

Wie viel Eiterproduktion normal ist, hängt von der Größe der Wunde und der Menge der Keime ab. Im Extremfall kann mehr als ein Liter Eiter aus einer Wunde tröpfeln.

„Ubi pus, ibi evacua“ bedeutet übersetzt „Wo Eiter ist, entleere ihn!“ So lautet der Leitsatz alter Mediziner, die eitrigen Entzündungen im Kiefer- und Gesichtsbereich. Durch die Verbindung der Venen in dieser Region mit jenen des Gehirns besteht die Gefahr der Verschleppung von Erregern. Das kann zu gefährli-



chen Komplikationen führen.

Grundsätzlich gilt: Der Vorgang des Eiterns ist eine kluge, gut funktionierende Verteidigungsstrategie des Körpers. Eiternde Wunden, die nicht rasch abheilen oder mit Fieberschüben einhergehen, sind immer ein Fall für den Arzt!

Fotos: shockfactor.de - stock.adobe.com, Weinwurm

Foto: Peter Atkins - stock.adobe.com

Foto: Dr. Josef Bergler

Foto: Henrie - stock.adobe.com

Foto: Dr. Josef Bergler