

Inhalt

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Grundlagen | 2 |
| 1.1 | Geschichte der Massage | 2 |
| 1.2 | Anatomie und Physiologie | 5 |
| 1.3 | Wirkprinzipien der Massage | 22 |
| 1.4 | Indikationen und Kontraindikationen | 35 |
| 2 | Befund | 38 |
| 2.1 | Anamnese | 38 |
| 2.2 | Inspektion | 42 |
| 2.3 | Palpation | 48 |
| 2.4 | Funktionsprüfung | 51 |
| 2.5 | Objektivierung | 54 |
| 2.6 | Dokumentation und Behandlungsplan | 58 |
| 3 | Vorbereitung und Techniken | 64 |
| 3.1 | Hände und Körper des Therapeuten | 64 |
| 3.2 | Die Massageumgebung | 66 |
| 3.3 | Der Massagetisch | 67 |
| 3.4 | Lagerung | 67 |
| 3.5 | Hilfsmittel | 70 |
| 3.6 | Ergonomie | 72 |
| 3.7 | Behandlungsaufbau | 77 |
| 3.8 | Umgang mit Problemen | 79 |
| 3.9 | Klassische Massage: die Techniken | 80 |
| 3.10 | Funktionsmassage: die Techniken | 110 |
| 3.11 | Querfriktionen: die Techniken | 113 |
| 3.12 | Thermotherapie | 119 |

4 Regionale Anwendungen **127**

| | | |
|------|----------------------|-----|
| 4.1 | Einleitung | 127 |
| 4.2 | Rücken | 129 |
| 4.3 | Zervikalregion | 169 |
| 4.4 | Schulter | 189 |
| 4.5 | Oberarm | 221 |
| 4.6 | Unterarm | 243 |
| 4.7 | Hand | 269 |
| 4.8 | Thorax | 291 |
| 4.9 | Abdomen | 311 |
| 4.10 | Glutealregion | 323 |
| 4.11 | Oberschenkel | 351 |
| 4.12 | Unterschenkel | 375 |
| 4.13 | Fuß | 409 |
| 4.14 | Kopf | 433 |

5 Sportmassage **451**

| | | |
|-----|--|-----|
| 5.1 | Voraussetzungen und Ziele der Sportmassage | 452 |
| 5.2 | Die Möglichkeiten der Sportmassage | 453 |

6 Faszienbehandlung (Sönke Preck) **459**

| | | |
|-----|----------------------------|-----|
| 6.1 | Grundlagen | 460 |
| 6.2 | Behandlungstechniken | 467 |
| 6.3 | Zusammenfassung | 494 |

7 Anhang **495**

| | | |
|-----|--|-----|
| 7.1 | Medikamente | 496 |
| 7.2 | Dermatologische Krankheitsbilder | 503 |
| 7.3 | Curriculum | 510 |
| 7.4 | Kontaktadressen | 513 |
| 7.5 | Literatur | 514 |
| 7.6 | Register Behandlungsbeispiele/Erkrankungen | 518 |
| 7.7 | Sachverzeichnis | 519 |