

Art Riggs

# Myofasziale Techniken

Die Praxis der  
Tiefengewebsmassage

Deutsche Übersetzung: Burkhard Hickisch

2. Auflage



### **Zuschriften, Verbesserungsvorschläge und Kritik**

Verlag Systemische Medizin AG  
Müllerstraße 7 – 93444 Bad Kötzing  
info@verlag-systemische-medizin.de

### **Titel der Originalausgabe**

„Deep Tissue Massage: A Visual Guide to Techniques“ bei North Atlantic Books, Berkeley, California, USA.

© 2002, 2007 Art Riggs

### **Wichtiger Hinweis für den Leser**

Durch Forschung und klinische Erfahrungen unterliegen die Erkenntnisse in Medizin und Naturwissenschaften einem beständigen Wandel. Der Autor hat sorgfältig geprüft, dass die in diesem Werk getroffenen therapierelevanten Aussagen und Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Hierdurch wird der Leser dieses Werkes jedoch nicht von der Verpflichtung entbunden, ggf. auch anhand anderer Werke zu diesem Thema zu prüfen, ob die dort getroffenen Aussagen und Angaben von denen in diesem Werk abweichen. Der Leser trifft seine Therapieentscheidung in eigener Verantwortung. Ggf. erwähnte Produktnamen sind geschützte Marken oder eingetragene Markenzeichen der jeweiligen Eigentümer, Unternehmen oder Organisationen, auch wenn sie im Einzelnen nicht ausdrücklich als solche gekennzeichnet wurden.

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

2. Auflage 2013

© Verlag Systemische Medizin AG, Bad Kötzing und München

Das Werk ist, einschließlich aller seiner Teile, urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der durch das Urheberrechtsgesetz gesetzten Grenzen ist ohne ausdrückliche und schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in digitalen On- und Offlinemedien bzw. -systemen.

Lektorat und Projektmanagement: Renate Gütersloh, Bad Kötzing

Redaktion: Theresa Stichlmair, Bad Kötzing

Fotos: David Booth

Illustrationen: Gerda Raichle

Satz und Herstellung: Cloud Us, SZ Publishing Support, München

Druck und Bindung: Strauss GmbH, Mörlenbach

Gestaltungskonzept und Umschlag: Mogwitz Rusitschka Schwarz, München Leipzig

ISBN 978-3-86401-024-8

Aktuelle Informationen finden Sie im Internet unter [www.verlag-systemische-medizin.de](http://www.verlag-systemische-medizin.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	VI
<b>Vorwort zur zweiten englischen Auflage</b>	IX
<b>Vorwort zur zweiten deutschen Auflage</b>	XVI
<b>Einleitung</b>	XVII
<b>Safety first!</b>	XXI
<b>Kapitel 1   Allgemeine Theorien</b>	1
<b>Kapitel 2   Allgemeine Techniken</b>	29
<b>Kapitel 3   Spezielle Behandlungsweisen</b>	57
<b>Kapitel 4   Deine Rolle als Gesundheitsberater deiner Klienten</b>	147
<b>Kapitel 5   Therapeutische Behandlungsmöglichkeiten von häufig auftretenden Beschwerden und Verletzungen</b>	161
<b>Kapitel 6   Wie du eine Massagesitzung richtig planst</b>	233
<b>Kapitel 7   Erfüllung durch eine blühende Praxis</b>	253
<b>Anhang</b>	267

Da du inzwischen die wichtigsten Werkzeuge kennst, mit denen wir in der Tiefengewebsmassage arbeiten, werden wir nun die allgemeinen Theorien über tiefe Arbeit aus Kapitel 1 mit den grundlegenden Techniken beim Einsatz von Fingerknöcheln, Faust, Unterarm und Ellbogen aus Kapitel 2 verbinden und spezielle Behandlungsweisen vorschlagen, die du in den unterschiedlichsten Körperbereichen anwenden kannst. Fühl dich frei, mit diesen Vorschlägen zu

experimentieren und sie in deinen persönlichen Stil zu integrieren. Vielleicht ist dir wohler dabei, den Ellbogen zu benutzen, wenn in einer Abbildung der Einsatz von Fingerknöcheln gezeigt wird. Oder du bist nicht mit dem Einsatz des Ellbogens zufrieden, so wie es in einem Beispiel gezeigt wird, und möchtest stattdessen lieber mit der Faust arbeiten. Sei kreativ in der Umsetzung der nachfolgenden Vorschläge und hab Spaß am Experimentieren!

## 3.1 Arbeit am Fuß und am unteren Bein

[DVD 3, 1:22]

Strukturelle Arbeit am Fuß wird den Erfolg deiner Praxis auf einschneidende Weise erhöhen, denn diese Art von Massage unterscheidet sich fundamental von den normalen Handgriffen, die nur der kurzzeitigen Erleichterung ermüdeten oder schmerzender Füße dienen. Mit ein wenig Übung kannst du unbewegliche Gelenke wieder lockern und die Verarbeitung von Stress im Körper wesentlich verbessern, indem du für ein besseres Gleichgewicht in den Füßen sorgst.

### Hohe und flache Fußgewölbe

#### Abb. 3.1. Gewölbe des Fußes

Würdest du in derselben Weise bei so verschiedenen Füßen arbeiten, wie es die Abbildungen 3.2 und 3.3 zeigen? Achte darauf, welche unterschiedlichen Auswirkungen die Beschaffenheit der Füße darauf hat, wie die stoßartige Belastung durch das Gehen in den Beinen und im Becken aufgefangen wird.

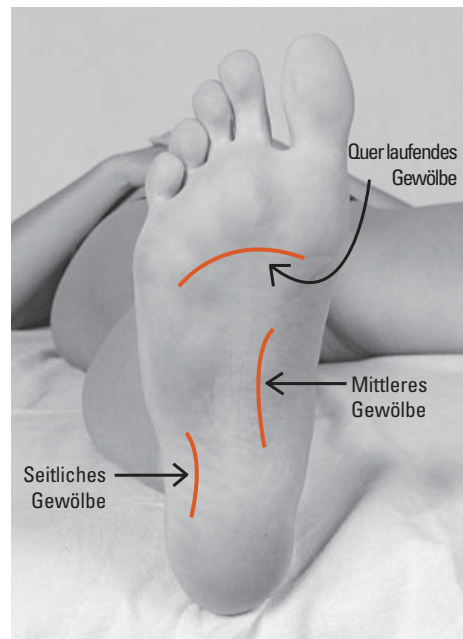


Abb. 3.1 Gewölbe des Fußes



Abb. 3.2 Füße mit hohem Gewölbe

Abb. 3.3 Füße mit flachem Gewölbe

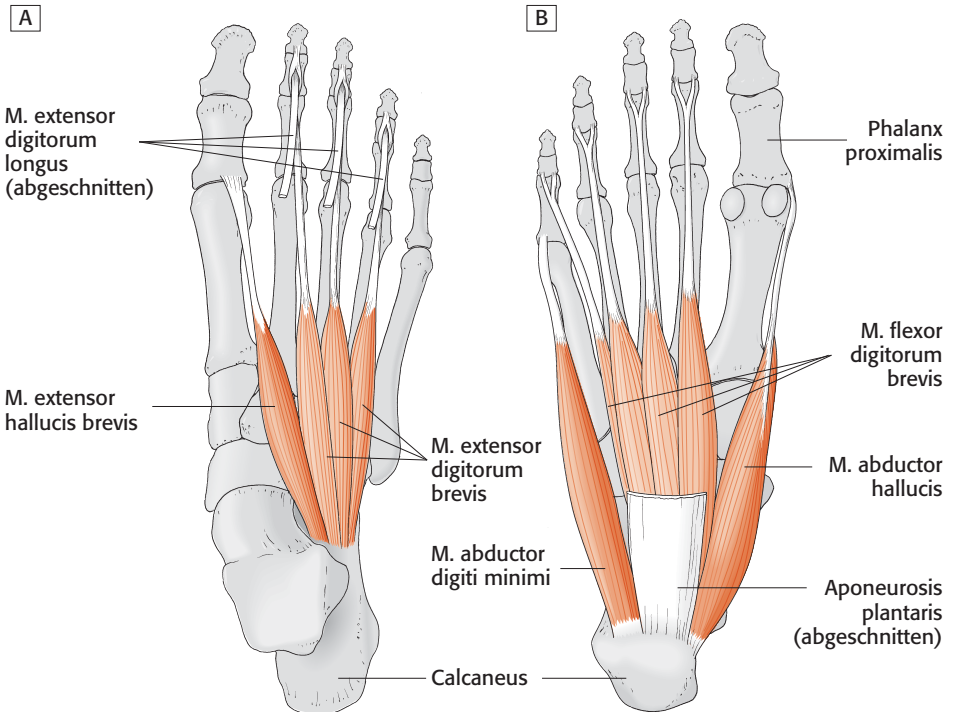


Abb. 3.4 Anatomie der Flexoren und Extensoren des Fußes

**Abb. 3.2. Füße mit hohem Gewölbe**

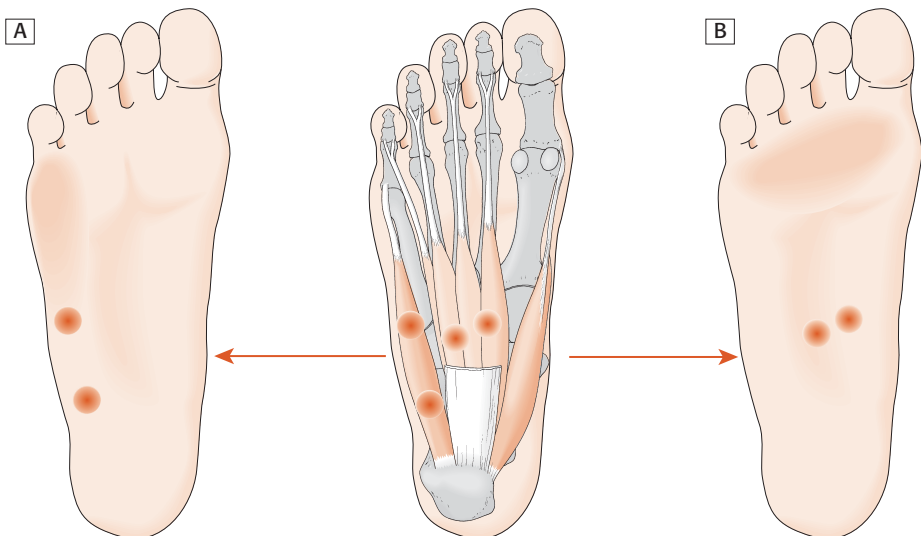
Das hohe mittlere Gewölbe, welches das Gewicht auf die Außenseite des Fußes verlagert, überträgt den Stress an der Außenseite der Beine hinauf zu den Hüften. Indem du im mittleren Fußgewölbe eine größere Flexibilität schaffst, ermöglichst du es dem Fuß, gleichmäßiger auf dem Boden zu stehen und das Körpergewicht einheitlicher hoch in die Beine zu übertragen.

**Abb. 3.3. Füße mit flachem Gewölbe**

Es ist schwieriger, die Struktur in Füßen mit flachem Gewölbe zu verändern, weil dieser Zustand in erster Linie ein Resultat von zu großer Beweglichkeit im mittleren Fußgewölbe ist, was an der Struktur der Knochen oder an zu lockeren Muskelbändern liegen kann. Wenn du das Muskelgewebe im mittleren Gewölbe streckst, kann sich diese Überbeweglichkeit noch verstärken. Indem du stattdessen am seitlichen Gewölbe massierst, kann ein Teil der Belastung sich auf das mittlere Gewölbe verteilen. Und wenn

das seitliche Gewölbe beweglicher wird, absorbiert es leichter Stöße und Erschütterungen, anstatt einfach nur Gewicht auf den inneren Bereich des Fußes zu verlagern. Achte darauf, wie die Belastung durch das Stehen oder die Erschütterung durch das Gehen in die Beine übertragen wird, durch das Knie hindurch bis hoch zur Schamfuge.

In beiden Fällen liefert eine genaue Kenntnis der Anatomie des Fußes wichtige Hinweise darauf, wo der Klient Verspannungen oder gar Schmerzen hat. Du müsstest beispielsweise nicht erst das Muskelgewebe in den Beinen abtasten, um herauszufinden, dass jemand mit einem hohen Fußgewölbe und gekrümmten Beinen wahrscheinlich Verspannungen in der Wade, dem IT-Band und der seitlichen Hüfte hat. Und anders herum wird jemand mit Plattfüßen und X-Beinen eine Massage der Adduktoren sehr schätzen.

**Abb. 3.5** Anatomie der Fußflexoren mit Triggerpunkten

### Abb. 3.4. Anatomie der Flexoren und Extensoren des Fußes

[DVD 3, 5:55]

Achte darauf, welche Muskeln für die Bewegung des Fußes verantwortlich sind und wie wichtig es ist, gezielt an einzelnen Muskeln zu arbeiten, anstatt den ganzen Fuß zu massieren.

### Abb. 3.5. Anatomie der Fußflexoren mit Triggerpunkten

Dieses Schaubild zeigt, wo die Muskeln unter der Fußsohle liegen. Achte auf die Lage der Triggerpunkte, durch die du schmerzhafte Bereiche des Fußes beeinflussen kannst.

### Abb. 3.6. Anatomie der Muskelschichten im unteren Bein

Achte auf die unterschiedlichen Schichten der Muskeln im unteren Bein und auf die verschiedene Lage der Flexoren (Beuge-) und Extensoren (Streckmuskeln) des Fußes. Achte auch auf die Lage der wichtigsten Nerven und Blutgefäße. Die Position tief unter der Haut schützt diese Strukturen vor Verletzungen und ermöglicht es, dass eine Tiefengewebsmassage relativ sicher durchgeführt werden kann.

## Die Fußsohle

[DVD 3, 11:11]

Wenn du mit der Fußsohle arbeitest, solltest du vorher genau wissen, was du bezweckst. Willst du das mittlere Fußgewölbe strecken, die Beugung des quer laufenden Gewölbes

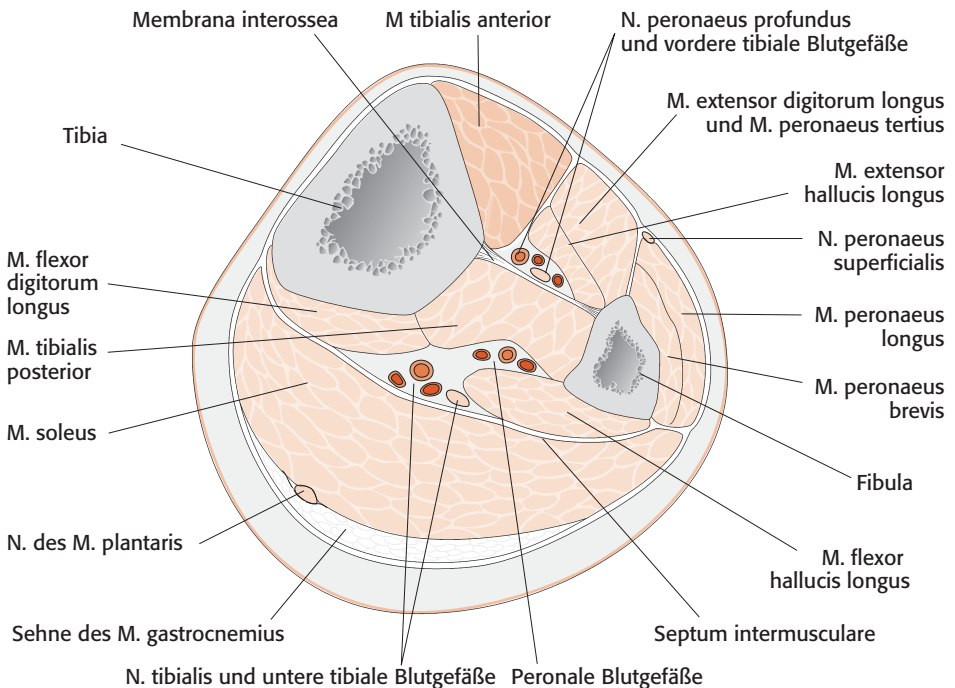


Abb. 3.6 Anatomie der Muskelschichten im unteren Bein



**Abb. 3.7** Verlagerung des Beins, um das Beugen des Fußgelenks zu ermöglichen



**Abb. 3.8** Spezieller Einsatz des Ellbogens am seitlichen Fußgewölbe

verbessern, eine größere Beweglichkeit der Mittelfußknochen oder des Calcaneus? So gut es sich auch anfühlen mag, die Füße mit schwedischen Massagetechniken zu massieren – wenn du strukturell mit den Füßen arbeitest, um ihre Funktion und Beweglichkeit zu verbessern, wirst du anhaltende Resultate erzielen, die deine Klienten sehr schätzen werden.

#### **Abb. 3.7. Verlagerung des Beins, um das Beugen des Fußgelenks zu ermöglichen**

Benutze während der Massage in diesem Bereich deine andere Hand, um den Fuß in alle Richtungen zu bewegen und dadurch seine Beweglichkeit zu erhöhen. Stütze den Fuß mit einer Nackenrolle, lass ihn seitlich vom Tisch herabhängen oder bitte deinen

Klienten, ein wenig nach unten zu rutschen, sodass der Fuß hinten über den Tischrand ragt, damit du optimal mit Fuß und Fußgelenk arbeiten kannst, um Muskelgewebe zu strecken und Gelenke zu lockern.

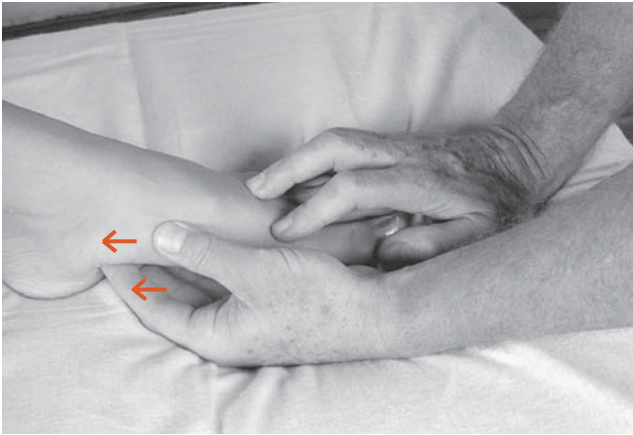
#### **Abb. 3.8. Spezieller Einsatz des Ellbogens am seitlichen Fußgewölbe**

Der Ellbogen ist ein ausgezeichnetes Instrument, um deine Daumen zu schonen.

#### **Abb. 3.9. Den Calcaneus mit den Fingern beweglich machen**

Während der Klient auf dem Rücken liegt, beug das Knie, sodass der Fuß flach auf dem Tisch liegt. Im gezeigten Beispiel wird der Calcaneus mit der unterliegenden Hand nach hinten bewegt. Diese Technik könnte

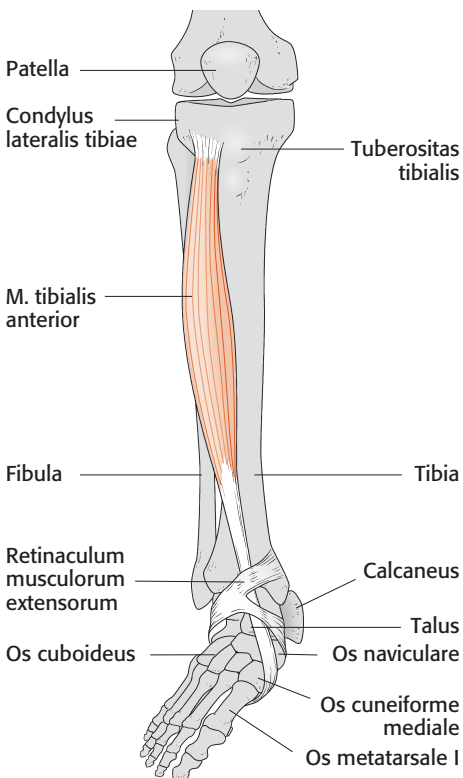




**Abb. 3.9** Den Calcaneus mit den Fingern beweglich machen

man als „Schneeschieben“ bezeichnen. Anstatt nur über das Gewebe zu gleiten, solltest du dir bildlich vorstellen, wie du das Muskelgewebe ergreifst und es zusammen

mit dem Calcaneus nach hinten schiebst. Du kannst den Fuß mit deinen Fingern auch oben oder unten ausweiten oder Muskelgewebe zu dir hinziehen, um den Fuß zu verlängern. Pass auf die Beweglichkeit der einzelnen Mittelfußknochen auf, und arbeite hauptsächlich an der reibungslosen Bewegung jedes einzelnen Knochens.

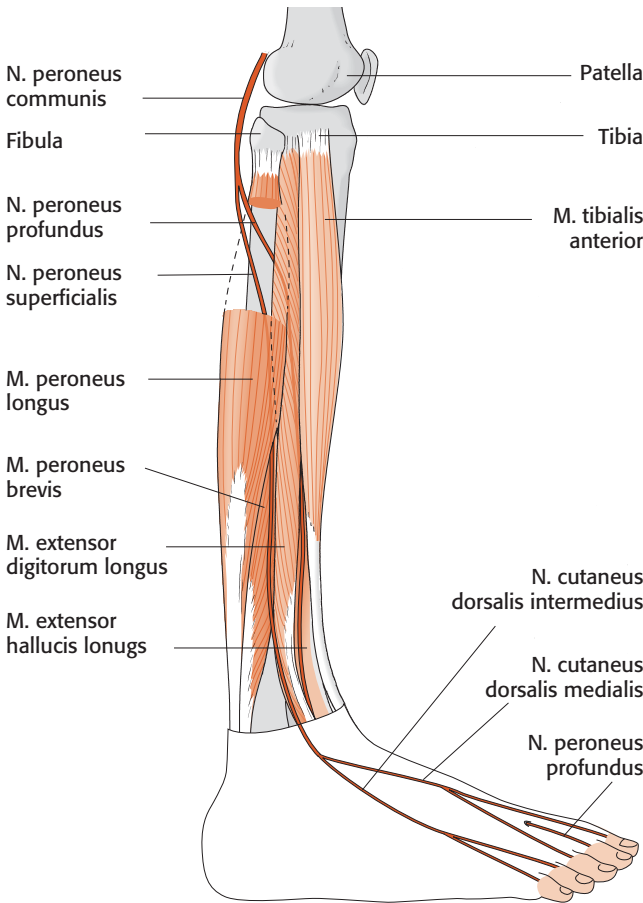


**Abb. 3.10. Die Anatomie des Tibialis anterior**

Zusätzlich zur Dorsalflexion des Fußes unterstützt auch der vordere Schienbeinmuskel das mittlere Fußgewölbe. Für Klienten mit hohem Gewölbe ist das Strecken und Lockern dieses Muskels besonders wichtig, da es dem mittleren Gewölbe die Möglichkeit gibt, sich zu entspannen. Beachte das Halteband des Fußknöchels. Wenn es entzündet ist, kann es die sanfte Flexion des Fußgelenks beeinträchtigen und das Zusammenspiel der verschiedenen Muskeln stören.

■ Ursprung: seitlicher Gelenkhöcker des Schienbeinknochens (Condylus lateralis tibiae).

**Abb. 3.10** Die Anatomie des Tibialis anterior



**Abb. 3.11** Die Anatomie der Wadenmuskeln

- Ansatz: mittlere und plantare Oberfläche des mittleren Dreiecksbeins (Os cuneiforme mediale) und Unterseite des ersten Mittelfußknochens (Os metatarsale I).
- Funktion: Gleichgewicht im Stehen halten; Dorsalflexion und Supination des Fußes.
- Ursprung: Wadenbein (Fibula) und angrenzende intermuskuläre Scheidewände.
- Ansatz: erster Mittelfußknochen und mittleres Dreiecksbein.
- Funktion: Evertion und Hilfe bei der Plantarflexion des Fußes.

**Abb. 3.11. Die Anatomie der Wadenmuskeln**

Ein nach außen gedrehter Fuß kann von zu kurzen oder entzündeten Wadenmuskeln herrühren.

**Das Halteband des Fußgelenks**

Das Halteband des Fußgelenks (Retinaculum musculorum extensorum, ► Abb. 3.10) ist eine wichtige Partie, die oft in der Massage vergessen wird. Wenn sich dieser Bereich entspannt, erhöhen sich die Dorsal- sowie



**Abb. 3.12 a und b** Massage des Fußgelenkhaltebands

Plantarflexion, und das Gelenk befindet sich in der richtigen Position.

#### Abb. 3.12 a und b. Massage des Fußgelenkhaltebands

Sehr wirksam ist in diesem Bereich der Einsatz von Fingern, Fingerknöcheln, Unterarm und selbst Ellbogen. Mach die Muskelfasern im Bereich beider Malleoli und an der Verbindungsstelle zwischen dem Schienbein und dem Talus weich und geschmeidig. Benutze deine andere Hand, um das Fußgelenk während der Massage in alle möglichen Richtungen zu bewegen.

### Vorderes Bein

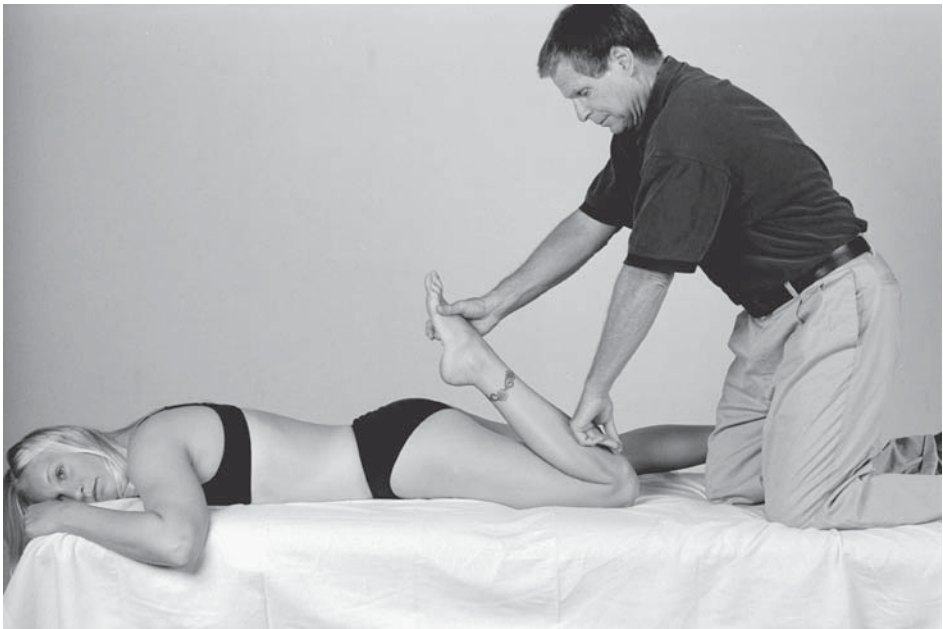
[DVD 3, 14:52]

#### Abb. 3.13. Arbeit mit den Fingerknöcheln am vorderen Schienbein

Massiere am seitlichen Rand des Schienbeinknochens in beide Richtungen. Streck den Fuß mit der einen Hand und such nach Stellen, wo sich das Gewebe nicht frei bewegt. Arbeite an diesen Stellen mit der Faust, dem Unterarm, den Fingerknöcheln und vielleicht sogar mit dem Ellbogen, während du gleichzeitig das Fußgelenk bewegst, um das Gewebe zu strecken.



**Abb. 3.13** Arbeit mit den Fingerknöcheln am vorderen Schienbein



**Abb. 3.14** Arbeit mit der Faust am vorderen Schienbein (Bauchlage)

**Abb. 3.14. Arbeit mit der Faust am vorderen Schienbein (Bauchlage)**

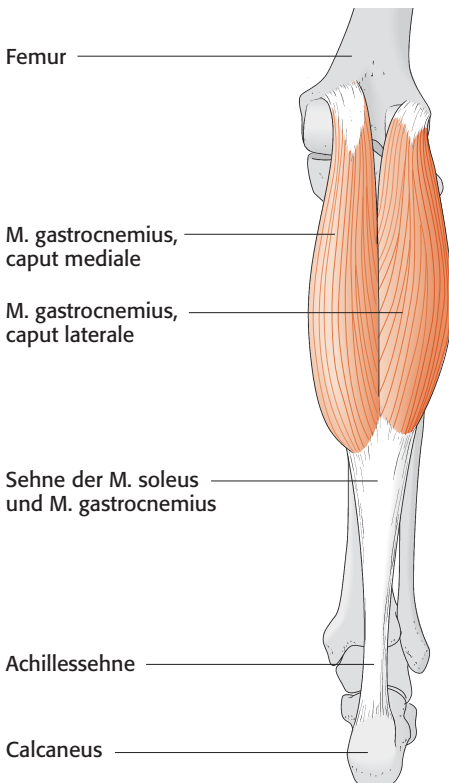
Achte auf den richtigen Einsatz der Schwerkraft, indem der Therapeut auf dem Massagetisch kniet. Diese Position ist besonders effektiv, um die Muskeln direkt unterhalb des Knies zu strecken.

**Abb. 3.15. Arbeit mit dem Ellbogen am vorderen Schienbein**

Der Ellbogen kann ein effektives Instrument sein, um den Schienbeinmuskel zu lockern und ihn vom Schienbeinknochen zu lösen. Achte auf den Einsatz der linken Hand, um den Ellbogen zwischen Daumen und Zeigefinger zu stabilisieren.



**Abb. 3.15** Arbeit mit dem Ellbogen am vorderen Schienbein



**Abb. 3.16** Anatomie des Gastrocnemius

### Abb. 3.16. Anatomie des Gastrocnemius

Achte auf die zwei Köpfe des Gastrocnemius. Abhängig von der Bewegung des Fußes sind diese möglicherweise unterschiedlich verspannt.

- Ursprung: hinterer Oberschenkelknochen (Femur).
- Ansatz: Calcaneus.
- Funktion: Plantarflexion des Fußes.

### Abb. 3.17. Anatomie des Soleus

Weil der Soleus unter dem Gastrocnemius liegt, ist es manchmal erforderlich, den Gastrocnemius zu lockern, indem man das Knie beugt oder das Fußgelenk in die Plantarflexion bringt, damit der Therapeut bis zum Soleus vordringen kann. Der Plantarismuskel kann für Schmerzen am hinteren Knie mitverantwortlich sein.

- Ursprung: hinterer Schienbein- und Wadenbeinknochen.
- Ansatz: Calcaneus.
- Funktion: Plantarflexion des Fußes – besonders wenn das Knie angewinkelt ist.

## Hinteres Bein

[DVD 3, 20:56]

### Bauchlage

#### Abb. 3.18 a und b Arbeit an der Wade in gestreckter Position

Tauche langsam in das Gewebe des hinteren Beins ein und schieb es hin und her, um es zu strecken und geschmeidig zu machen. Beachte, dass die linke Hand das Fußgelenk hält und das Knie des Therapeuten so von unten gegen den Fuß drückt, dass sich die Wadenmuskeln strecken. Eine spezielle Massage der Achillessehne wird weiter unten gezeigt.

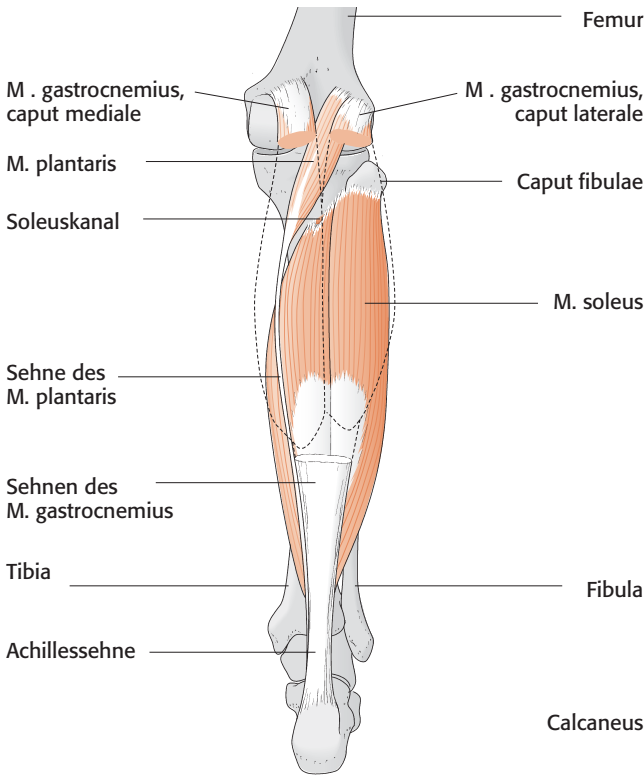


Abb. 3.17 Anatomie des Soleus



Abb. 3.18 a und b Arbeit an der Wade in gestreckter Position