

11 Praxis

11.1 Vorbereitung

Öl, Seidenpapier und Handtuch werden in Reichweite gelegt.

Der Patient liegt mit nacktem Oberkörper entspannt und schmerzfrei auf dem Bauch. Die Arme liegen seitlich am Körper, die Handinnenflächen zeigen nach oben. Bei der Lagerung des Kopfes ist darauf zu achten, dass der Nacken gerade und entspannt ist. Die Füße werden etwas erhöht gelagert und die Beine leicht gespreizt. Das Gesäß sollte entspannt sein.

Ist die Bauchlage für den Patienten schmerzhaft, kann ein Rumpfkissen untergelegt werden. Auch andere Lagerungshilfen wie Halbrollen, Schaumstoffkeile oder -kissen können eingesetzt werden. Wichtig ist, dass der Patient bei der Massage entspannt, bequem und schmerzfrei liegt.

Das Gesäß des Patienten ist zur Hälfte unbedeckt. Es ist sinnvoll, den Hosen- oder Rockbund des Patienten mit einem eingesteckten Papiertuch vor Ölflecken zu schützen.

→ Therapeut und Patient sollten während der Massage Uhren oder Schmuck aus Metall ablegen.

11.2 Durchführung

11.2.1 Schmerzprobe

Vor der eigentlichen Massage stellt der Therapeut fest, ob der Patient die Berührungen am Rücken toleriert und wie fest die Massage sein darf. Dazu tastet er vorsichtig Becken, Kreuzbein und Lendenwirbelsäule ab. Bei Schmerzen nimmt er den Druck so lange zurück, bis die Berührung keine Schmerzen mehr verursacht.

11.2.2 Strecken

Als Rechtshänder steht der Therapeut rechts der Liege, der Kopf des Patienten liegt von ihm aus gesehen rechts.

Der Therapeut gibt einen Tropfen Massageöl auf das Steißbein. Der Handballen der – rechten – Massagehand wird etwa in Höhe des 3. Lendenwirbels auf die Lendenwirbelsäule gelegt. Die andere Hand wird zur Führung daraufgelegt (Abb. 11.1).



Abb. 11.1 Strecken

Von hier aus streicht der Therapeut über Kreuzbein und Steißbein bis zum unteren Gesäßanteil.

Der Zug ist am Ende nur langsam zurückzunehmen; die Hände müssen dann über die Flanken wieder nach oben geführt werden, um zur nächsten Ausgangsposition an der Wirbelsäule zu gelangen und den sog. Peitschenschlag zu vermeiden.

Dieser Streckvorgang ist ca. 5–10-mal zu wiederholen.

11.2.3 Strecken mittels Zangengriff

Der ganze Wirbelsäulenbereich wird reichlich eingölt, damit die Hände leicht und ohne großen Widerstand über die Haut gleiten können.

Die Hände werden ungefähr in Höhe des 3. Lendenwirbels mit den Handrücken aufgelegt, sodass sie sich an den Kleinfingerseiten berühren (Abb. 11.2). Beim Auseinanderschieben der Handkanten werden die Hände umgedreht. Während der gesamten Bewegung bleiben die Handkanten mit dem Rücken des Patienten in Kontakt und üben leichten Druck aus. Die Handflächen liegen nun flach auf, die Daumen nebeneinander (Abb. 11.3).

Der Therapeut streicht nun auf der Wirbelsäule mit leichtem Druck auf den Handballen langsam gleichzeitig in Richtung Kopf und Gesäß.

Am Ende der Bewegung darf der Zug wiederum nur langsam zurückgenommen werden. Die Hände werden entlang der Körperseite zurück zum Ausgangspunkt geführt.

Die Streichung ist 10–15-mal zu wiederholen.



Abb. 11.2 Zangengriff (Anfang)



Abb. 11.3 Zangengriff (Fortsetzung)

11.2.4 Einrichten: Schritt 1

Der Therapeut steht entweder an der Seite der Behandlungsliege und wendet sich den Füßen des Patienten zu oder arbeitet vom Kopfende aus. In jedem Fall sollte er darauf achten, mit geradem Rücken zu arbeiten. Beim Arbeiten von der Seite aus geschieht dies am leichtesten in einer leichten Schrittstellung.

Zunächst wird noch einmal nachgeölt, falls dies notwendig ist.