

AKADEMIE

für Sport und Gesundheit

Ausbildung

SPORTMASSAGE

www.akademie-sport-gesundheit.de

Inhaltsübersicht

Teil I Agenda

Teil II Handout

Gender

Aus Gründen der besseren Verständlichkeit und Lesbarkeit verzichten wir in allen Ausbildungsunterlagen auf gendergerechte Personen- sowie Funktionsbeschreibungen und beschränken uns lediglich auf die allgemein übliche männliche Form; die weibliche ist darin eingeschlossen.

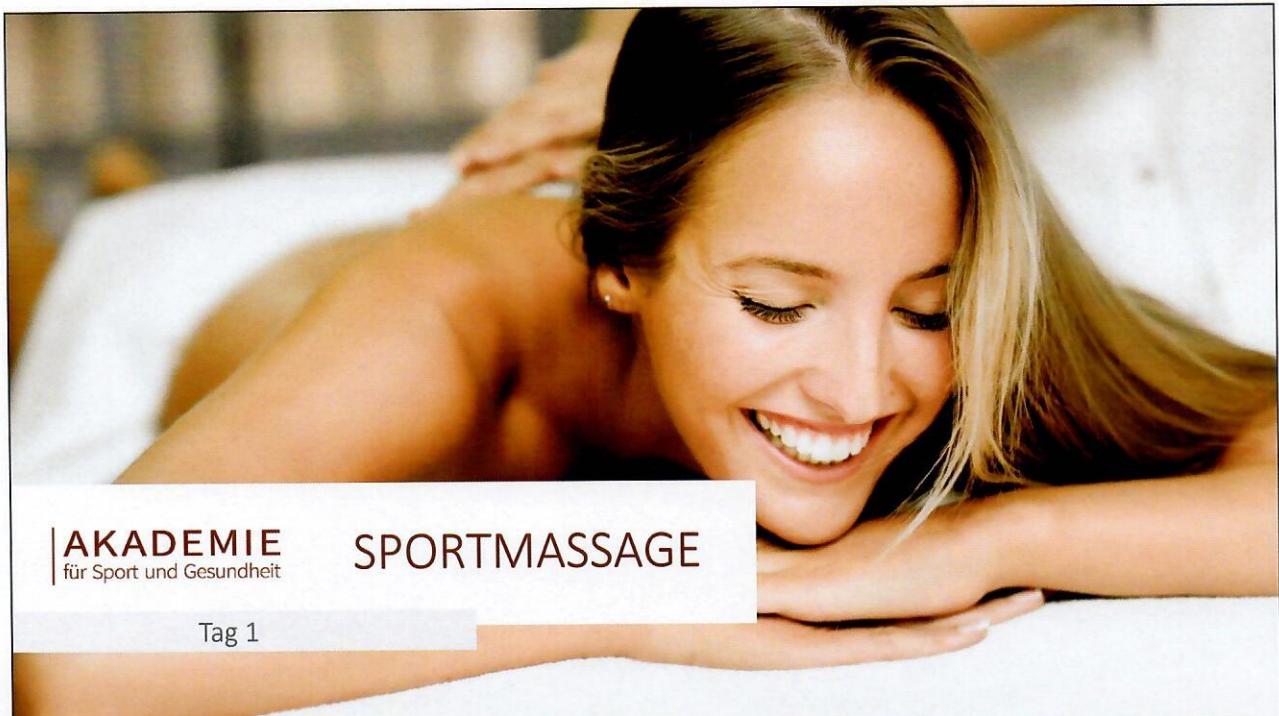
Haftungsausschluss

Die Akademie für Sport und Gesundheit Dr. Bergmann GmbH übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit oder Richtigkeit der ausgehändigte Informationen. Haftungsansprüche gegen die Akademie für Sport und Gesundheit Dr. Bergmann GmbH, unabhängig davon ob materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der ausgehändigte Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Verbreitung, Weitergabe oder Vervielfältigung auch einzelner Teile dieses Trainer-Manuals sind nur mit der ausdrücklichen Zustimmung der Akademie für Sport und Gesundheit Dr. Bergmann GmbH gestattet.

Tag 1

Dauer	Art	Thema
15 min	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und Erwartungen
45 min	Theorie	Grundlagen Griffarten und Grundtechniken der Massage Anatomie des Rückens Ablauf Rückenmassage
60 min	Praxis	Rückenmassage
45 min	Pause	-
15 min	Theorie	Kontraindikationen Anatomie der Füße und Beine Ablauf Fuß- und Beinmassage
90 min	Praxis	Fuß- und Beinmassage
15 min	Theorie	Lymphsystem
45 min	Praxis	Durchführung von Grifftechniken aus der Manuellen Lymphdrainage
15 min	Pause	-
15 min	Theorie	Anatomie Brust und Bauch Colonmassage Ablauf Brust- und Bauchmassage
45 min	Praxis	Brust- und Bauchmassage
15 min	Theorie	Klärung offener Fragen



AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

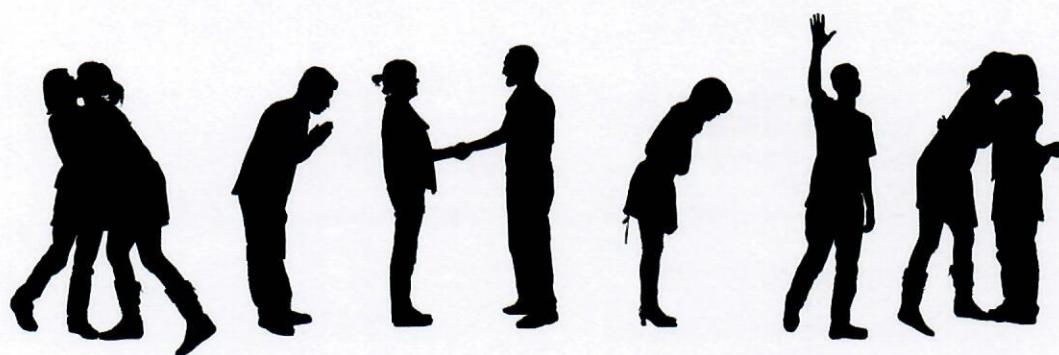
SPORTMASSAGE

Tag 1

HERZLICH WILLKOMMEN

Vorstellung des Dozenten und der Teilnehmer

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit



DEINE ERWARTUNGEN UND VORKENNTNISSE

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

Was sind deine Erwartungen an die Ausbildung?

Was möchtest du erlernen?

Was erhoffst du dir durch die Ausbildung zu erreichen?



Wer hat bereits an Massage-Kursen teilgenommen?

Wer war bereits als Masseur tätig?

Was ist eine Sportmassage?

- Die Sportmassage hat das primäre Ziel, Sportverletzungen durch gezielte Vorbereitung der Muskulatur zu vermeiden und die muskuläre Leistungsfähigkeit zu erhöhen.
(Präaktivitäts- oder Anregungsmassage)
→ Sie ersetzt kein Aufwärmtraining!
- Im Anschluss an die Trainingseinheit oder den Wettkampf eingesetzt, soll sie dabei unterstützen, eine Überlastung der Muskulatur zu vermeiden und den Regenerationsprozess zu beschleunigen.
(Postaktivitäts- oder Erholungsmassage)
→ Sie ersetzt kein Cool-down oder Stretching!
- Während des Trainings/Wettkampfs eingesetzt, beispielsweise in der Halbzeitpause eines Fußballspiels, kann der Schwerpunkt (Aktivierung oder Entspannung) nach Bedarf gewählt werden.
(Zwischenmassage)

EINFÜHRUNG IN DIE SPORTMASSAGE

Abgrenzung zur klassischen Massage

- Grundsätzlich bauen die Sportmassage und die klassische Massage auf den gleichen Griffen auf.
- Je nach Zielsetzung werden die Griffe aber anders ausgeführt und erhalten im Gesamtablauf einen anderen Schwerpunkt.
- Die Sportmassage konzentriert sich auf bestimmte Muskeln oder Muskelgruppen – je nach Sportart und Belastung.
- Ort und Zeit der Anwendung richten sich nach Training und Wettkämpfen. Darum findet die Sportmassage nicht zwangsläufig in einem Raum auf einer Massageliege statt, sondern ggf. am Spielfeldrand.



EINFÜHRUNG IN DIE SPORTMASSAGE

Grundsätzliches Vorgehen bei der Sportmassage

- Zu Beginn Lotion oder wenig Öl in den Händen verteilen, anwärmen und dann auf die zu massierende Körperpartie auftragen.
- Die Massage möglichst herzfern beginnen → bei der Rückenmassage auf der rechten Rückenhälfte beginnen, bei der Beinmassage mit dem Fuß beginnend, dann den Unterschenkel, dann den Oberschenkel massieren.
- Es kann allerdings erforderlich sein, mit dem am stärksten belasteten Muskel zu beginnen und dann mit der übrigen Muskulatur fortzufahren – unabhängig von der Lage zum Herzen.
- Während der Massage bleibt immer mindestens eine Hand am Sportler.
- Die Griffe der Sportmassage beginnen sanft und werden im Laufe der Massage intensiver.
- Wird die Massage zur Vorbereitung oder Anregung der Muskulatur durchgeführt, so dauert sie zwischen 10 und 20 Minuten, ggf. sogar kürzer. Eine entspannende Massage nach der Belastung kann bis zu einer Stunde in Anspruch nehmen.

Hygiene und Sicherheit

- Achte auf **saubere Hände, Unterarme und eine saubere Arbeitsumgebung.**
- Kurze **Fingernägel** und das **Ablegen von Ringen und Armbändern** sind nicht nur aus hygienischen Gründen Standard, sondern auch, um Verletzungen der Sportler zu vermeiden.
- Auch der Sportler sollte **Schmuck möglichst ablegen.**
- Wichtig ist **saubere Arbeitskleidung**, waschbar bei mindestens 60 Grad.
- Den Kunden evtl. ein eigenes **Handtuch als Unterlage** mitbringen lassen.
- **Desinfektionsmittel** für die Hände (und ggf. Liege, Lagerungsmaterial) sollte bereitstehen.
- Verletzungen an den eigenen Händen mit **wasserdichtem Pflaster** abdecken.
- **Behaarte Körperstellen** sanfter massieren, mehr Öl oder Lotion verwenden und darauf achten, dass sich die Haare nicht durch die Massage verknoten.



GRIFFARTEN UND GRUNDTECHNIKEN



GRIFFARTEN UND GRUNDTECHNIKEN DER MASSAGE

Die fünf klassischen Massagegriffe



Friktionen = Reibung / Kreisen

- Friktionen werden mit den Fingern oder dem Handballen durchgeführt.
- Mit zunehmender Intensität (Hand-auf-Hand-Technik um die eigenen Gelenke zu schonen) arbeiten sich die Hände in die Tiefe.
- Die Hand des Masseurs gleitet bei der Friktion nicht über die Haut. Die Gewebeschichten werden mit kleinen Bewegungen zirkulär oder quer zum Faserverlauf massiert.
- Je tiefer die Verhärtung liegt, desto mehr Druck kann für die Behandlung aufgebracht werden.



GRIFFARTEN UND GRUNDTECHNIKEN DER MASSAGE

Sonderform Sägegriff

- Der Sägegriff sorgt für den Reibungseffekt, der die Durchblutung lokal verbessert.
- Die Rötung und Erwärmung der behandelten Stelle kann bis zu 20 Minuten anhalten.
- Die Handflächen des Masseurs sind zueinander gerichtet, die Finger liegen auf der Kleinfingerseite auf.
- Die aufgestellten Hände werden nun schnell vor und zurück bewegt.
- Es handelt sich um eine kurze, intensive Griffart.



GRIFFARTEN UND GRUNDTECHNIKEN DER MASSAGE

Sonderform: Querfriktion nach Cyriax

- Dienen der zielgerichteten Behandlung von lokalen Verletzungen von Muskeln und Sehnen.
- Wirkung: Verklebungen werden gelöst, Schmerzlinderung, Durchblutungsverbesserung
- Nach einem anfänglichen Schmerz sollte die Querfriktion als angenehm empfunden werden.
- Die verletzte Struktur wird quer zum Faserverlauf in der Tiefe massiert.
- In der Anwendung hat es sich bewährt, mit einer Zwei-Finger-Technik oder dem Daumen zu arbeiten. Die zweite Hand des Masseurs kann dabei entweder ein Gegenlager bilden oder auf der Anwendungshand aufliegen.
- Behandlungsdauer: 2-3 min



Vibrationen

- werden durch Kontraktionen der Unterarmmuskulatur des Masseurs ermöglicht.
- dienen der Tonussenkung und Schmerzhemmung.
- können entweder durch eine flächig aufliegende Hand oder durch Kontakt der Fingerkuppen (für punktuelle Vibration) durchgeführt werden.
- sind eher dem therapeutischen Wirkkreis zuzuordnen.

Zu Beginn baut der Masseur Druck ins Gewebe auf, erst dann beginnen die Vibrationen. Um die Wirktiefe zu erhöhen, kann der Druck der Hand mit der anderen Hand verstärkt werden. Frequenz und Druckstärke müssen während der Anwendung variiert werden, da der Körper sich sehr schnell an den Reiz gewöhnt.



GRIFFARTEN UND GRUNDTECHNIKEN DER MASSAGE

Schüttellungen

- Schüttellungen können an langen Muskelgruppen (z.B. M. triceps brachii) durchgeführt werden.
- Sie dienen der Lockerung und Entspannung der Muskulatur, bei kräftiger, zügiger Ausführung auch der Tonisierung.
- Die Durchführung erfolgt quer zum Muskelfaserverlauf.
- Die Muskelgruppe wird gegriffen und geschüttelt.



AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

ANATOMIE DES RÜCKENS

Wirbelsäule

- 7 Halswirbel
- 12 Brustwirbel
- 5 Lendenwirbel
- 5 Kreuzbeinwirbel (miteinander verwachsen)
- 4 - 5 Steißbeinwirbel (miteinander verwachsen)

Halswirbelsäule (7 Halswirbel)	Atlas Axis (Dreher) 3. Halswirbel 4. Halswirbel 5. Halswirbel 6. Halswirbel 7. Halswirbel	C 1 C 2 C 3 C 4 C 5 C 6 C 7
-----------------------------------	---	---

Brustwirbelsäule (12 Brustwirbel)	1. Brustwirbel 2. Brustwirbel 3. Brustwirbel 4. Brustwirbel 5. Brustwirbel 6. Brustwirbel 7. Brustwirbel 8. Brustwirbel 9. Brustwirbel 10. Brustwirbel 11. Brustwirbel 12. Brustwirbel	Th 1 Th 2 Th 3 Th 4 Th 5 Th 6 Th 7 Th 8 Th 9 Th 10 Th 11 Th 12
--------------------------------------	---	---

Lendenwirbelsäule (5 Lendenwirbel)	1. Lendenwirbel 2. Lendenwirbel 3. Lendenwirbel 4. Lendenwirbel 5. Lendenwirbel	L 1 L 2 L 3 L 4 L 5
---------------------------------------	---	---------------------------------

Kreuzbein S 1
Steißbein S 2



ANATOMIE DES RÜCKENS | DIE WIRBELSÄULE

Natürliche Schwingungen der Wirbelsäule

- HWS-Lordose
- BWS-Kyphose
- LWS-Lordose

Die Form der Wirbelsäule hängt sowohl von genetischen Faktoren, als auch von erworbenen Haltungsgewohnheiten ab.

Halswirbelsäule
Wölbung nach vorne
Lordose

Brustwirbelsäule
Wölbung nach hinten
Kyphose

Lendenwirbelsäule
Wölbung nach vorne
Lordose



ANATOMIE DES RÜCKENS | DIE WIRBELSÄULE

Bandscheiben

- Der Mensch besitzt insgesamt 23 Bandscheiben.
- Sie beginnen am 2. Halswirbelkörper und liegen jeweils zwischen zwei Wirbelkörpern.
- Die Bandscheiben machen ca. $\frac{1}{4}$ der Höhe der Wirbelsäule aus.
- Tägliche Differenz der Körperhöhe von 1 - 2 cm durch den Quellungsdruck der Bandscheiben.
- Die Bandscheiben besitzen kein eigenes Blut- oder Nervenversorgungssystem – sie „ernähren“ sich durch Be- und Entlastung.

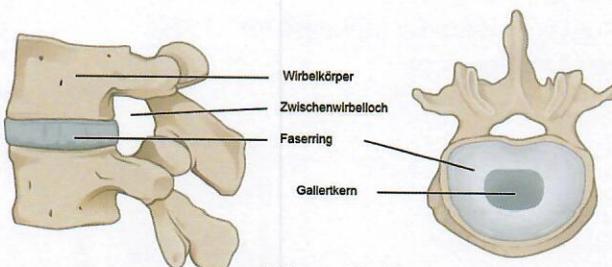


Abbildung veröffentlicht unter CC BY 4.0 | Philschatz

M. teres major

Ursprung: Unterer Rand des Schulterblattes (Angulus inferior scapulae)

Ansatz: Vorderseite des Oberarmknochens (Crista tuberculi minoris humeri)

Funktion: Den Arm nach innen rotieren, nach hinten führen und zum Körper heranziehen



M. teres minor

Ursprung: Äußerer Rand des Schulterblattes (Margo lateralis scapulae)

Ansatz: Seitlicher Oberarmkopf (Tuberculum majus humeri)

Funktion: Den Arm nach außen rotieren, nach hinten führen und zum Körper heranziehen



M. infraspinatus

Ursprung: Untere Grätengrube des Schulterblattes (Fossa infraspinata)

Ansatz: Seitlicher Oberarmkopf (Tuberculum majus humeri)

Hauptfunktion: Den Arm nach außen rotieren



M. supraspinatus

Ursprung: Obere Grätengrube des Schulterblattes (Fossa supraspinata)

Ansatz: Seitlicher Oberarmkopf (Tuberculum majus humeri)

Hauptfunktion: Den Arm vom Körper abspreizen (bis ca. 15°)



Autochthone Rückenmuskulatur

Die autochthone Rückenmuskulatur beinhaltet die Summe nicht isoliert ansteuerbarer Muskeln in je zwei dicken Strängen beidseits der Wirbelsäule. Als **M. erector spinae** wird die longitudinale Gruppe zusammengefasst.

Hauptfunktion: Streckung der Wirbelsäule



M. levator scapulae

Ursprung: 1. - 4. Halswirbel (Querfortsätze des 1. - 2. Halswirbels, Tubercula posteriora des 3. - 4. Halswirbels)

Ansatz: Schulterblatt (Angulus superior scapulae, Margomedialis scapulae)

Funktion: Hebt Schulterblatt nach oben, schwenkt unteren Schulterblattwinkel (Angulus inferior) zur Wirbelsäule, neigt den Hals zur Seite



Flachhand- & Finger-Pétrissage (Knetung) des M. erector spinae vom Becken in Richtung Kopf



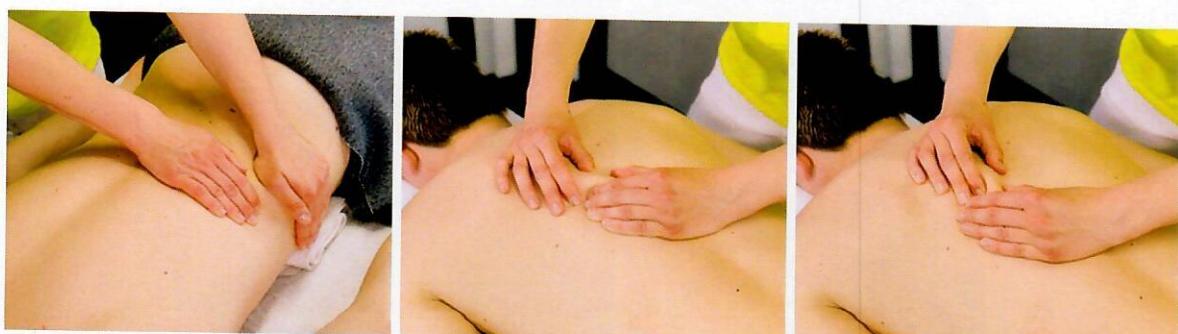
RÜCKENMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

Pétrissage (Knetung) entlang der Flanke und des M. latissimus dorsi vom Ursprung bis zum Ansatz



RÜCKENMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

Pétrissage (Knetung) entlang des M. latissimus dorsi und des M. erector spinae



Sägegriff am Kreuzbein und am Schulterblatt



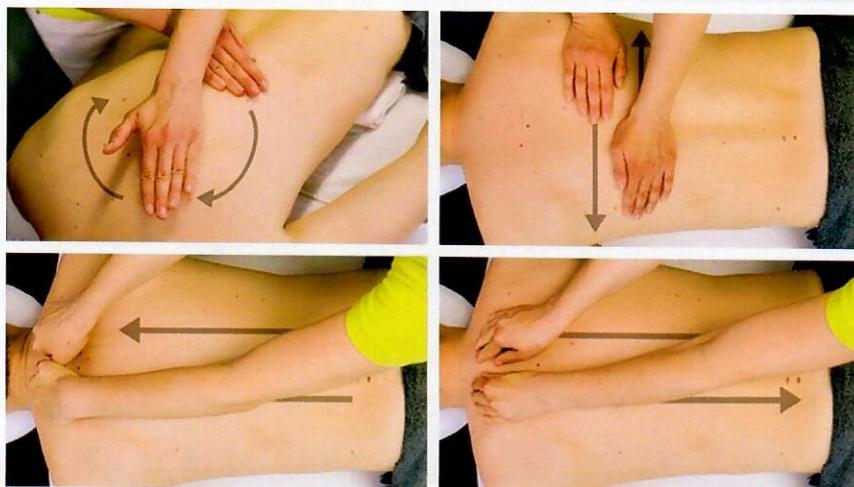
RÜCKENMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

Tapotements über den gesamten Rücken (Vorsichtig in der Nierengegend!): Klopfunken mit der Hohlhand, Hackungen und Klopfunken mit der Faust



RÜCKENMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

Effleurage (Ausstreichung) Varianten: Hand über Hand, Hände gegenläufig quer sowie Plättgriff



Bei folgenden Symptomen ist eine Massage absolut kontraindiziert. Bei Zweifeln sollte immer erst ein Arzt aufgesucht werden.

Diese fünf allgemeinen Zeichen einer **akuten Entzündung** schließen eine Massage aus, wenn sie kombiniert auftreten:

- Rötung
- Schwellung
- Schmerz
- erhöhte Temperatur
- gestörte Funktion

→ z.B. bei einem verstauchten Knöchel oder einem entzündeten Gelenk

Diese Symptome und Krankheiten schließen eine Massage auch dann aus, wenn sie isoliert auftreten:

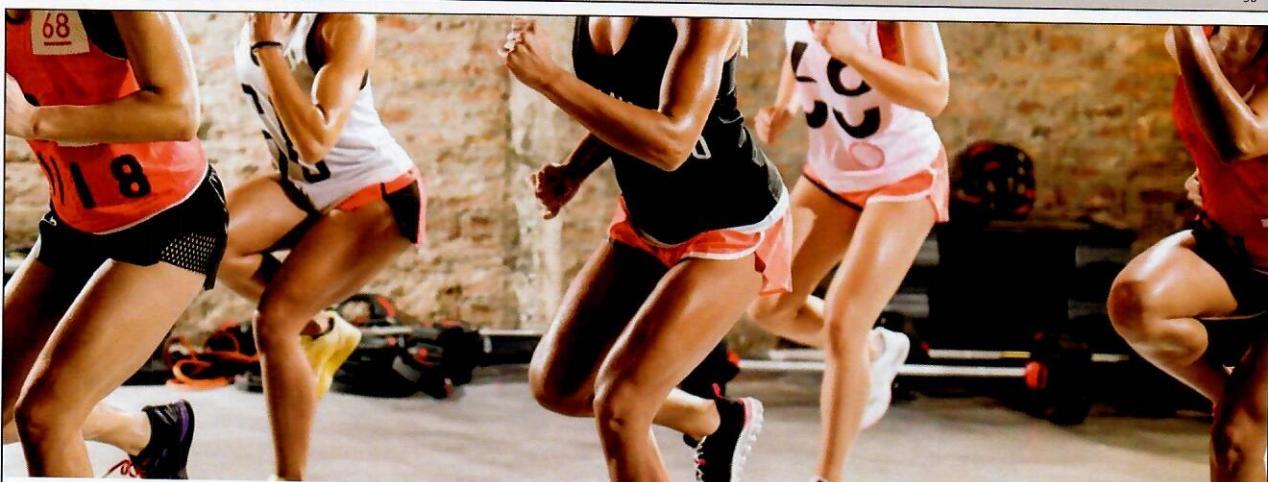
- schlechter Allgemeinzustand
- akuter Infekt
- Fieber
- frische Operation
- Tumorerkrankung
- Herzinfarkt
- Krampfadern, Venenerkrankungen, Thrombose

KONTRAINDIKATIONEN

Bei folgenden Erkrankungen muss eine Massage vorab mit einem Arzt besprochen werden

- Osteoporose
- Gelenkersatz
- Schwangerschaft
- Rheumatische Erkrankungen
- Herzerkrankungen
- Diabetes mellitus
- Fibromyalgie

! Bei Sportlern finden sich diese Kontraindikationen selten, sie sollten aber bekannt sein und auch vor der Massage abgefragt werden.



M. extensor digitorum brevis

Ursprung: Fersenbein (Calcaneus)

Ansatz: Dorsalaponeurose (flächige, breite Sehne) der 2.-4. Zehe

Funktion: Hochziehen der 2.-4. Zehe und des Fußes hochziehen



M. flexor digitorum brevis

Ursprung: Fersenbein (Calcaneus)

Ansatz: Unterseite (plantar) am Mittelfuß (Mittelphalanx) der 2.-5. Zehe

Funktion: Beugung der Grund- und Mittelgelenke der 2.-5. Zehe, Verspannung der Fußlängswölbung

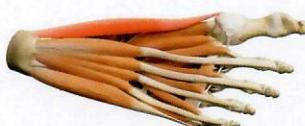


M. abductor hallucis

Ursprung: Fersenbein (Calcaneus)

Ansatz: Grundglied (Grundphalanx) der Großzehe

Funktion: Abspreizen der Großzehe, Verspannung des inneren Fußlängsgewölbes



M. abductor digiti minimi

Ursprung: Fersenbein (Calcaneus)

Ansatz: Grundglied (Grundphalanx) der Kleinzehe

Funktion: Beugung und Abspreizen der Kleinzehe, Verspannung des Fußlängsgewölbes



M. flexor hallucis brevis

Ursprung: vordere Fußwurzelkochen (Ossa cuneiformia)

Ansatz: Grundglied der Großzehe

Funktion: Beugt im Großzehengrundgelenk, verspannt das Fußlängsgewölbe



Mm. lumbricales

Ursprung: Sehnen des M. flexor digitorum longus

Ansatz: Grundglieder der Zehen 2-5

Funktion: Beugung und Heranziehen der Grundglieder der 2.-5. Zehen



ANATOMIE DER BEINE

M. vastus medialis

Ursprung: Oberschenkelhals (Labium mediale der Linea aspera)

Ansatz: Schienbein (über Lig. patellae an tuberositas tibiae)

Funktion: Streckung im Kniegelenk



M. vastus intermedius

Ursprung: Vordere und seitliche Fläche des Oberschenkels

Ansatz: Schienbein (über Lig. patellae an tuberositas tibiae)

Funktion: Streckung im Kniegelenk



ANATOMIE DER BEINE

M. sartorius

Ursprung: Becken (vorderer oberer Darmbeinstachel - Spina iliaca anterior superior)

Ansatz: Innenseite des Unterschenkels (Pes anserinus superficialis)

Funktion: Hüftgelenk: Beugung, Außenrotation, Wegstrecken des Beines

Kniegelenk: Beugung, Innenrotation



M. tensor fasciae latae

Ursprung: Becken (vorderer oberer Darmbeinstachel - Spina iliaca anterior superior), Sehnenplatte (Aponeurose) des Musculus gluteus medius

Ansatz: Über Tractus iliotibialis am seitlichen Schienbein (Condylus lateralis tibiae)

Funktion: Beugung in Hüft- und Kniegelenk, Innenrotation und Abspreizen des Oberschenkels, spannt Fascia lata und den Tractus iliotibialis



ANATOMIE DER BEINE

M. gracilis

Ursprung: Schambein (Ramus inferior ossis pubis)

Ansatz: Schienbein (Pes anserinus superficialis), Fascia cruris

Funktion: Beugung in Hüft- und Kniegelenk, Heranführen des Oberschenkels, Innenrotation des Unterschenkels



ANATOMIE DER BEINE

M. gastrocnemius

Ursprung: Oberschenkel (Condylus lateralis et medialis)

Ansatz: Fersenbein (Tuber calcanei)

Funktion: Beugung im Kniegelenk, Fußstreckung und Supination



M. soleus

Ursprung: Wadenbein (Caput und Collum fibulae), Schienbeinrückseite (Facies posterior tibiae)

Ansatz: Fersenbein (Tuber calcanei)

Funktion: Fußstreckung und Supination



ANATOMIE DER BEINE

M. tibialis anterior

Ursprung: Schienbein (Condylus lateralis tibiae)

Ansatz: Fußwurzelknochen (Os cuneiforme), Mittelfußknochen (Os metatarsale)

Funktion: Fuß hochziehen und supinieren



M. fibularis longus

Ursprung: Wadenbein (Fibula)

Ansatz: Fußwurzelknochen (Os cuneiforme I), Mittelfußknochen (Os metatarsale I)

Funktion: Pronation, Fußstreckung, stützt das Längs- und Quergewölbe



ANATOMIE DER BEINE

M. extensor digitorum longus

Ursprung: Schienbein (Tibia), Wadenbein (Fibula), Membran zwischen Schien-/Wadenbein (Membrana interossea)

Ansatz: 2. - 5. Zehe

Funktion: Hochziehen der Zehen und des Fußes, Pronation



M. extensor hallucis longus

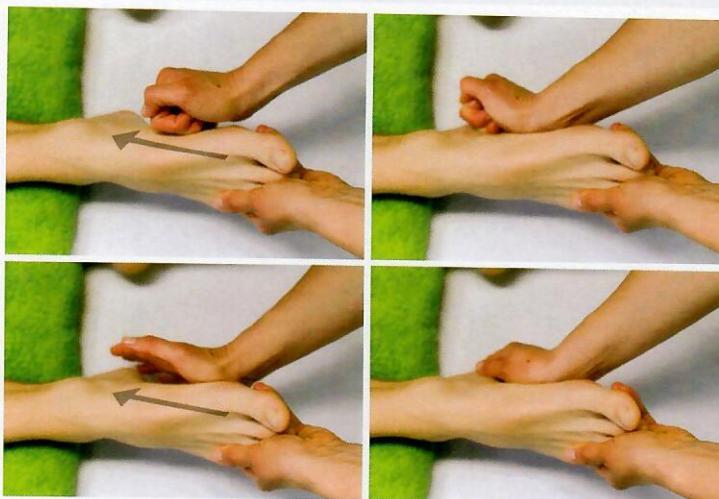
Ursprung: Mitte des Wadenbeins (Fibula), Membran zwischen Schien-/ Wadenbein (Membrana interossea)

Ansatz: Dorsal (oben) am Endglied der Großzehe

Funktion: Hochziehen der Zehen und des Fußes, Pronation



Vorderseite: Effleurage (Ausstreichung) der Füße und....



... der Beine: Längsstreichungen ein-Hand- und zwei-Hand- Ausstreichungen

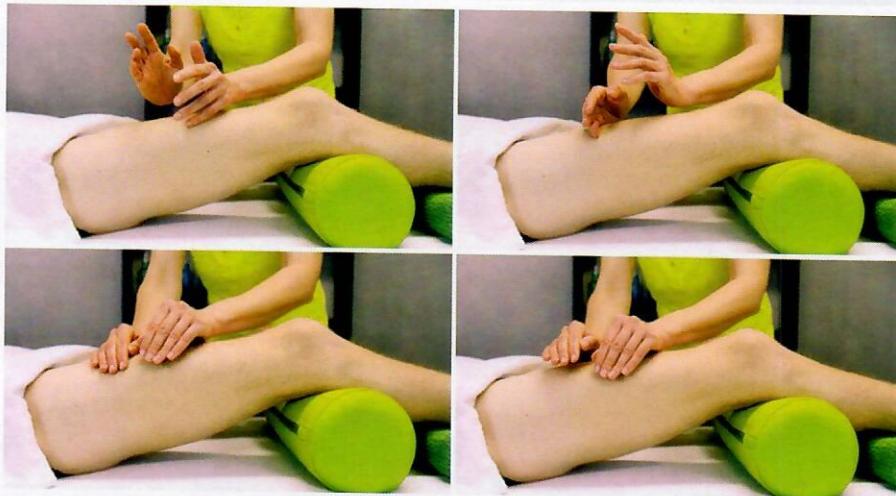


Vorderseite: Petrissage (flach) der seitlichen Fußmuskulatur*



*Zur besseren Veranschaulichung hier teilweise in Bauchlage gezeigt

Vorderseite: Tapotements am Oberschenkel



© Akademie für Sport und Gesundheit

Sportmassage | v2.0

85

Schüttellungen: M. triceps surae

Schüttellungen: ischiocrurale Muskulatur



© Akademie für Sport und Gesundheit

Sportmassage | v2.0

86

Vorderseite, Effleurage: Hand über Hand-Ausstreichung

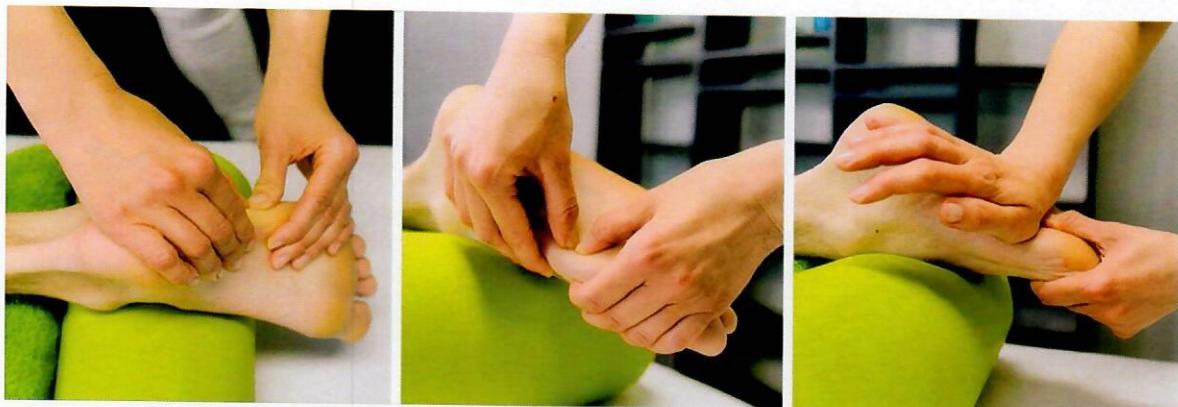


© Akademie für Sport und Gesundheit

Sportmassage | v2.0

87

Rückseite: Pétrissage (Knetung) am äußeren und inneren Fußrand



FUß- UND BEINMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

Rückseite: Pétrissage (Knetung) Unterschenkel: M. triceps surae, Fibularisgruppe



FUß- UND BEINMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

Rückseite: Pétrissage (Knetung) entlang des äußeren Oberschenkels



Rückseite: Friktionen (Reibungen) am Oberschenkel (M. biceps femoris, M. semitendinosus, M. semimembranosus, Adduktoren)



FUß- UND BEINMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

Rückseite:
Vibrationen am Unter-
und Oberschenkel,
M. triceps surae,
M. biceps femoris,
M. semitendinosus,
M. semimembranosus,
Adduktoren (Kniekehle
aussparen)



FUß- UND BEINMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

Rückseite: Tapotements über den gesamten Unter- und Oberschenkel, Kniekehle aussparen!





AKADEMIE für Sport und Gesundheit LYMPHSYSTEM

DAS LYMPHSYSTEM

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

Beschreibung und Funktion

- Die Hauptfunktionen des Lymphsystems sind die Immunabwehr, der Abtransport von Abbauprodukten des Zellstoffwechsels und die Entwässerung des Gewebes.
- Blutplasma dringt aus feinsten Blutgefäßen in die Zellzwischenräume. Dort umspült es die Körperzellen, um diese mit Nährstoffen zu versorgen. Die Lymphgefäße nehmen übrige Flüssigkeit und „Abfallprodukte“ auf. Das Lymphsystem transportiert sie ab und sorgt für die Ausscheidung.
- Das Lymphgefäßsystem umfasst den ganzen Körper netzartig und verläuft sowohl oberflächlich als auch in der Tiefe. Es umspannt Organe, Muskeln und Faszien.

DAS LYMPHSYSTEM

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

Beschreibung und Funktion

- Die Lymphbahnen transportieren extrazelluläre Flüssigkeit über das Lymphgefäßsystem teilweise gegen die Schwerkraft in das Herz-Kreislauf-System zurück.
- Dabei durchläuft die Lymphflüssigkeit die Lymphknoten, wo die Filtration der Lymphe stattfindet.
- Lymphknoten sammeln sich vor allem dort, wo sich die Lymphgefäße verzweigen (Achselhöhle, Leistenbeuge, Kniekehle).
- Zuletzt münden die Lymphgefäße in Sammelbahnen und führen die Flüssigkeit über die obere Hohlvene (im Bereich des Schlüsselbeins) dem Herz-Kreislauf-System zu.

Schöpfen



Weitergeben



DAS LYMPHSYSTEM | BEHANDLUNGSBEISPIELE

Geschwollenes Sprunggelenk

- Ausstreichen der Lymphgefäßmündung in der Leiste und der medialen Kniekehle („Stehender Kreis“)
- Anschließend von den Zehen sanft bis zur Leiste arbeiten („Schöpfen und Weitergeben“)

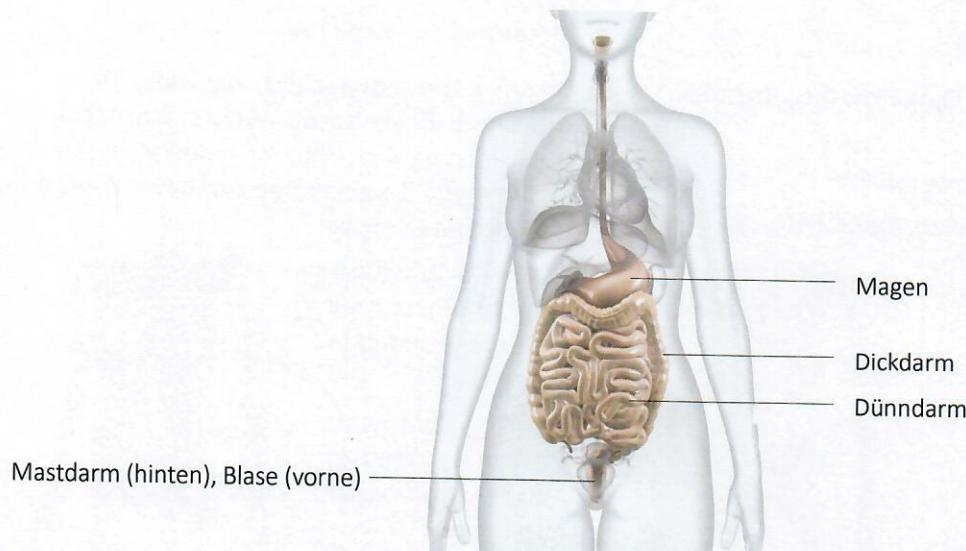
Geschwollenes Handgelenk

- Ausstreichen der Lymphgefäßmündung im Bereich des Schlüsselbeins, dann in der Achsel und am Ellenbogen medial („Stehender Kreis“)
- Anschließend von den Fingern sanft bis zur Achsel arbeiten („Schöpfen und Weitergeben“)

Die Manuelle Lymphdrainage nach Vodder ist eine umfangreiche Massage-Ausbildung. Die hier gezeigten Griffe zeigen lediglich einen möglichen Umgang mit Schwellungen im Sport, wenn kurzfristig keine andere Möglichkeit gegeben ist, um eine professionelle Lymphdrainage-Behandlung zu erhalten.

MANUELLE LYMPHDRAINAGE BEI GESCHWOLLENEM FUß

- Die Teilnehmer gehen zu zweit zusammen
- Teilnehmer A führt entsprechende Griffe aus der Manuellen Lymphdrainage bei Teilnehmer B durch
- Nach 20 Minuten Rollentausch



ANATOMIE BRUST UND BAUCH

M. pectoralis major

Ursprung: Pars clavicularis: Schlüsselbein (Clavicula), Pars sternocostalis: Brustbein (Sternum), Rippenknorpel der 2. - 6. Rippe, Pars abdominalis: ventrales Blatt der Rektusscheide

Ansatz: Oberarmknochenschaft (Crista tuberculi majoris humeri)

Funktion: Den Arm zum Körper heranführen, nach vorne anheben und innenrotieren



M. pectoralis minor

Ursprung: 3. - 5. Rippe

Ansatz: Rabenschnabelfortsatz (Processus coracoideus)

Funktion: zieht die Schulter nach schräg vorne unten



ANATOMIE BRUST UND BAUCH

M. obliquus externus

Ursprung: 5. - 12. Rippe

Ansatz: Bindegewebsnaht mittig des Bauches (Linea alba), Leistenband (Lig. Inguinale), Darmbeinkamm (Crista iliaca), Schambein (Tuberculum pubicum)

Funktion: Beugen und Rotieren des Rumpfes, unterstützt die Ausatmung

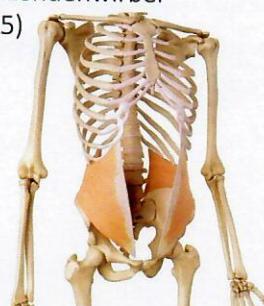


M. obliquus internus

Ursprung: Leistenband (Lig. Inguinale), Darmbeinkamm (Crista iliaca), vorderer Darmbeinstachel (Spina iliaca anterior superior), große Rückenfaszie (Fascia thoracolumbalis), 1. - 5. Lendenwirbel (Processus costales L1-L5)

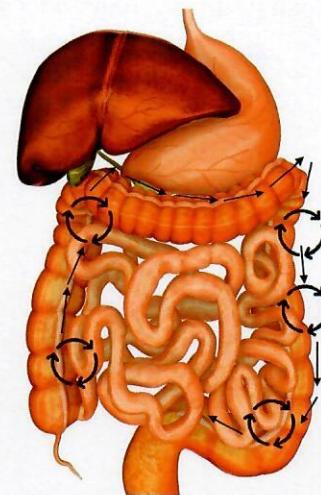
Ansatz: Knorpel der unteren vier Rippen, Sehnenstreifen der Bauchwandmitte

Funktion: Rumpfbeugung, Ausatmung



Ausführung

- Sanfte streichende Bewegungen
- Flächig greifen
- Zirkulierende Bewegungen entlang des Dickdarms
- Im Uhrzeigersinn
- Außen beginnend
- Sanft nach innen arbeiten
- Leichter Druck Richtung Darmausgang



BRUST- UND BAUCHMASSAGE



BRUST UND BAUCHMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

- ASTE: Rückenlage
- Bereiche können auch unabhängig voneinander massiert werden
- Dauer: 20-30 Minuten
- Wichtige Muskeln:
 - M. pectoralis major et minor (Schwimmen, Ballsportarten, Bodybuilding)
 - Bauchmuskulatur (Laufen, Schwimmen, Ballsportarten, Tanzen)

Friktionen entlang des M. sternocleidomastoideus (seitliche Halsregion bis zum Schlüsselbein)

**BRUST UND BAUCHMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE**

Ausstreichungen, weitere Varianten: unterhalb des Schlüsselbeins

Generell können Ausstreichungen über den gesamten Massageverlauf eingebaut werden.

**BRUST UND BAUCHMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE**

Ausstreichungen, weitere Varianten unter – und oberhalb des Schlüsselbeins



Ausstreichungen, Variation: am unteren Bauch gerade nach unten in einer schöpfenden Bewegung



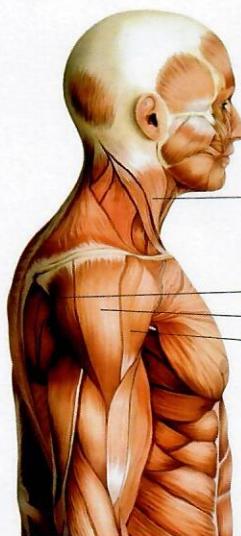
BRUST- UND BAUCHMASSAGE

Durchführung der Brust- und Bauchmassage (45 min)

- Die Teilnehmer gehen zu zweit zusammen
- Erst massiert Teilnehmer A Teilnehmer B
- Nach ca. 22 min Rollentausch

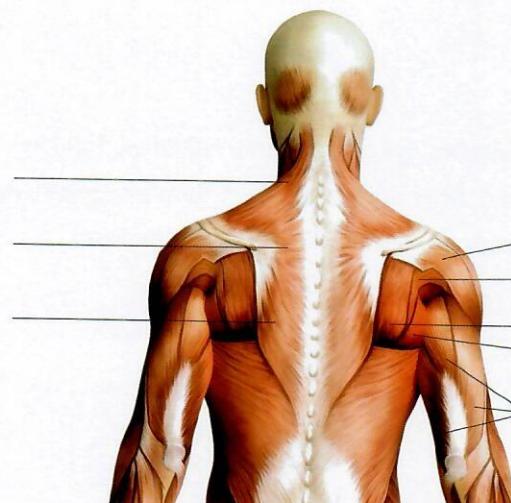


ZEIT FÜR EURE FRAGEN



- M. sternocleidomastoideus
- M. deltoideus
- Pars spinalis (hinten)
- Pars acromialis (mittlerer Bereich)
- Pars clavicularis (vorne)

ANATOMIE DES SCHULTER-NACKEN-BEREICHS



- M. trapezius Pars descendens
- M. trapezius Pars transversus
- M. trapezius Pars ascendens

- M. deltoideus
- M. teres minor
- M. infraspinatus
- M. teres major
- M. triceps brachii

ANATOMIE DES SCHULTER-NACKEN-BEREICHS

M. sternocleidomastoideus

Ursprung: Brustbein (Sternum), Schlüsselbein (Clavicula)

Ansatz: Unter/hinter dem Ohr (Processus mastoideus)

Funktion: Einseitig: Kopf drehung zur Gegenseite, beidseitig: hebt den Kopf und den Thorax

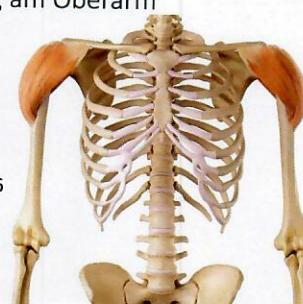


M. deltoideus

Ursprung: Pars clavicularis: Schlüsselbein (Clavicula); Pars acromialis: Schulterdach (Acromion); Pars spinalis: Schultergräte (Spina scapulae)

Ansatz: Seitlich, mittig am Oberarm (Tuber ositas deltoidea)

Funktion: Abspreizen des Oberarms, ist bei allen Bewegungen des Oberarms beteiligt



Schulter- und Nacken-Massage: Effleurage (Ausstreichung)



SCHULTER- UND NACKEN-MASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

Schulter- und
Nacken-Massage:

Pétrissage (Knetung)
des M. erector
spinae (anteilig),
des M. latissimus
dorsi (anteilig), des
M. trapezius, der
Mm. rhomboidei



SCHULTER- UND NACKEN-MASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

Schulter- und Nacken-Massage: Pétrissage (Knetung) des M. latissimus dorsi (anteilig), M. trapezius,
der Mm. rhomboidei, M. deltoideus



Schulter- und Nacken-Massage: Vibrationen auf dem M. trapezius



SCHULTER- UND NACKENMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

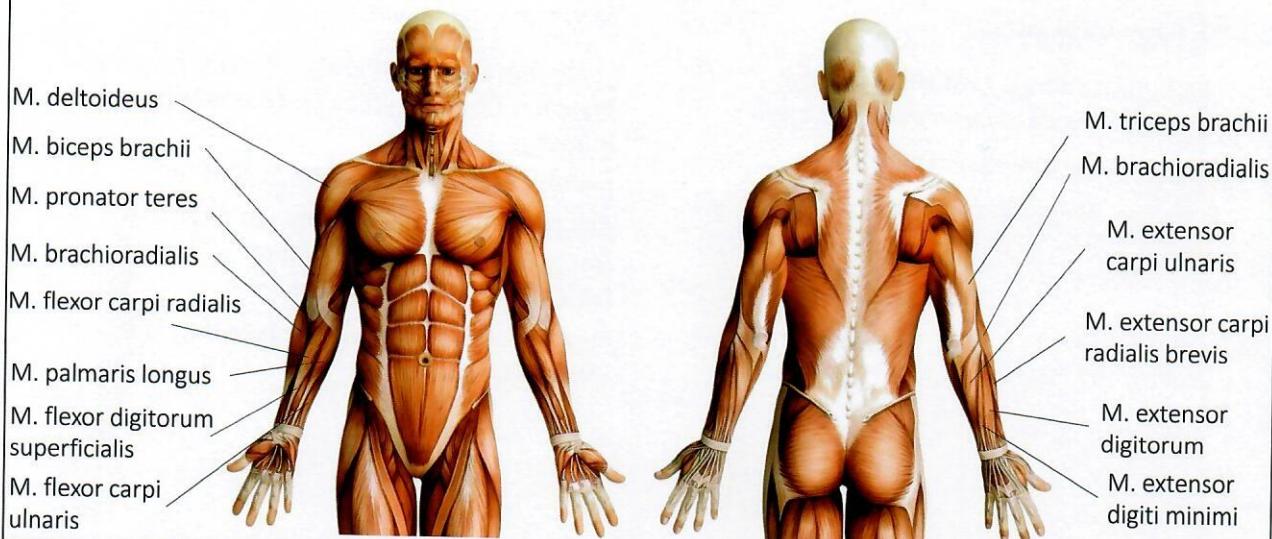
Schulter- und Nacken-Massage: Tapotements



SCHULTER- UND NACKEN-MASSAGE

Durchführung der Schulter-Nacken-Massage (60 min)

- Die Teilnehmer gehen zu zweit zusammen
- Erst massiert Teilnehmer A Teilnehmer B
- Nach 30 min Rollentausch



ANATOMIE DER ARME

M. biceps brachii

Ursprung: Caput longum: oberhalb der Gelenkpfanne des Schulterblattes (Tuberculum supraglenoidale scapulae)

Caput breve: Rabenschnabelfortsatz (Processus coracoideus)

Ansatz: distaler Radius (Tuberrositas radii, „Speiche“)

Funktion: Beugen im Ellenbogengelenk (Flexion), Supination



M. triceps brachii

Ursprung: Caput longum: Knochenhöcker oberhalb der Gelenkpfanne des Schulterblattes (Tub. infraglenoidale scapulae)

Caput mediale/laterale: Oberarm (Humerus)

Ansatz: Ellenbogen (Olecranon ulnae)

Hauptfunktion: Streckung im Ellenbogengelenk (Extension)



ANATOMIE DER ARME

M. brachioradialis

Ursprung: Äußerer Rand des Oberarms (Crista supracondylaris lateralis)

Ansatz: Unterarm (Processus styloideus radii)

Funktion: Beugung und Supination des Unterarms



M. pronator teres

Ursprung: Unteres, mediales Ende des Oberarms (Epicondylus medialis humeri), Kronenfortsatz (Processus coronoideus ulnae)

Ansatz: Mitte der Außenseite der Speiche (Tuberrositas pronatoria)

Funktion: Pronation des Unterarms



M. extensor digitorum

Ursprung: Unteres, äußeres Ende des Oberarms (Epicondylus lateralis humeri)

Ansatz: Dorsalaponeurose des 2.-5. Fingers

Funktion: Streckung in den Grund- und Mittelgelenken (sowie im Handgelenk)



M. extensor digiti minimi

Ursprung: Unteres, äußeres Ende des Oberarms (Epicondylus lateralis humeri)

Ansatz: Dorsalaponeurose des 5. Fingers

Funktion: Streckung in den Grund- und Mittelgelenken des 5. Fingers (sowie im Handgelenk)



HAND- UND ARMMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

- ASTE Sitz oder Rückenlage
- Ablauf: an der rechten Hand und dem rechten Arm beginnend, zuerst die Vorderseite massieren, dann die Rückseite, dann die linke Hand und der linke Arm
- Der Ablauf kann befund- und bedarfsabhängig variiert werden.
- Wichtige Muskeln:
 - Finger- und Handgelenksstrekker (Tennis, Handball, Basketball, Hockey)
 - Finger- und Handgelenksbeuger (Golf, Radsport, Tennis, Basketball, Handball)
 - M. biceps brachii (Golf, Basketball, Kugelstoßen, Turnen, Akrobatik)
 - M. deltoideus (Handball, Basketball, Hockey, Schwimmen, Rudern, Turnen, Akrobatik)

Vorderseite: Pétrissage (Knetung), wechselseitig mit den Daumen entlang des Unterarms



HAND- UND ARMMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

Vorderseite: Pétrissage, flache Knetung mit dem Handballen, Längs- und Querknetung des M. biceps brachii



HAND- UND ARMMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

Vorderseite: Pétrissage mit dem Handballen und / oder Daumen des M. pectoralis major



Rückseite: Effleurage, Variante mit zwei Händen



HAND- UND ARMMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

Effleurage: Variante mit den Fingerknöcheln in Richtung Schulter, abwärts mit den Fingerkuppen



HAND- UND ARMMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

Rückseite: Pétrissage (Knetung) der Handgelenksstretcher



Rückseite: Friktionen (Reibungen) entlang der Handgelenksstrecke



Rückseite: Friktionen (Reibungen) am M. deltoideus und M. biceps brachii



Abschluss: Effleurage (Ausstreichung) (alternativ: Tapotements, Armbeuge aussparen)



Durchführung der Hand- und Armmassage (60 min)

- Die Teilnehmer gehen zu zweit zusammen
- Erst massiert Teilnehmer A Teilnehmer B
- Nach 30 min Rollentausch



Prävention

- Geringe Dosierung bei neuen und ungewohnten Belastungen
- Belastung langsam steigern
- Aktivierende Massage der belasteten Muskulatur **vor dem Sport**
- Zwischenmassage in den Pausen bei Trainingseinheiten oder Wettkämpfen
- Funktionsmassage und Entspannungsmassage **nach der Trainingsphase**



FUNKTIONSMASSAGE

(Massieren + Benutzen d. Muskelzulus)

Ziel und Wirkung

- Die Funktionsmassage verfolgt das Ziel, den Muskeltonus zu senken, die Durchblutung zu verbessern, Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit zu verbessern und Narbenverklebungen zu lösen.
- Die Kombination aus Quer- und Längsdehnung des Muskels bewirkt eine reflektorische Entspannung und eine verbesserte Durchblutung sowohl des behandelten Muskels als auch der benachbarten Muskulatur.
- Es kommt zu einer kontrollierten Mobilisierung der Gelenke und schmerzhemmenden Effekten durch die Stimulation von Rezeptoren, die speziell auf mechanische Reize reagieren.

FUNKTIONSMASSAGE

M. Pectoralis major, Ausgangsposition



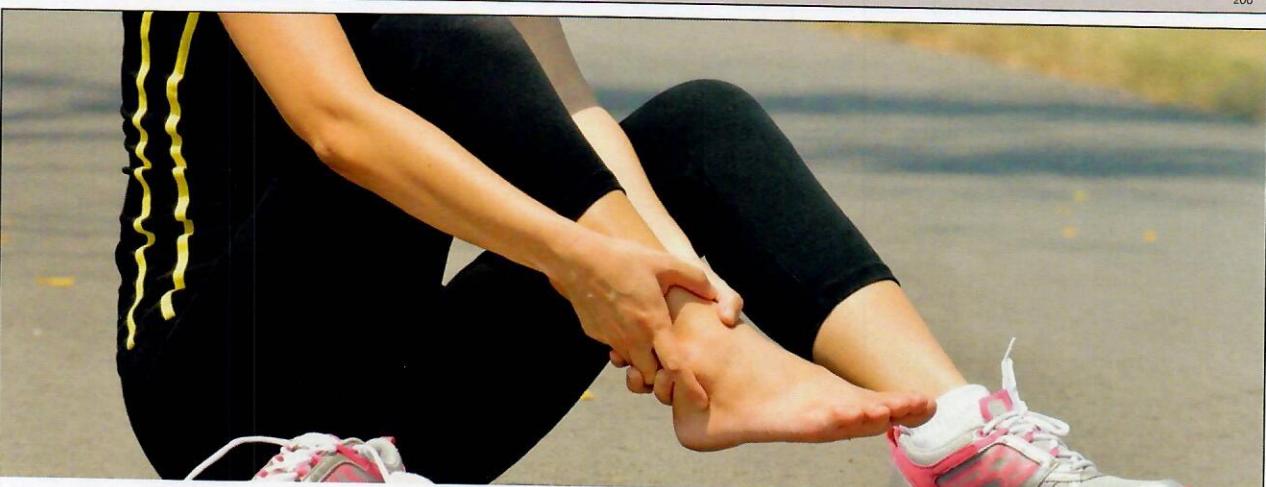
Endposition



FUNKTIONSMASSAGE

Durchführung einer Funktionsmassage am Beispiel des M. quadriceps, des M. triceps surae und des M. pectoralis major

- Die Teilnehmer gehen zu zweit zusammen
- Erst führt Teilnehmer A an Teilnehmer B die Funktionsmassage durch
- Nach 15 min Rollentausch



Der Einsatz der Sportmassage

- **Kurativ:**

- **Lymphdrainage** bei geschwollenen Gelenken oder Gliedmaßen nach Überlastung oder leichten Verletzungen
- **Entspannungsmassage** für das körperliche und seelische Gleichgewicht
- **Funktionsmassagen** für den Erhalt der Gelenkbeweglichkeit und eine verbesserte Arbeitsweise der Muskulatur
- **Triggerpunktmassage** bei überlasteter Muskulatur

- **Langfristig:** Begleitung des Sportlers erhöht die Aufmerksamkeit gegenüber seinem Körper



TRIGGERPUNKTE IM SPORT

Was sind Triggerpunkte?

- Triggerpunkte sind Schmerzpunkte an bestimmten Stellen des Körpers.
- Es handelt sich um myofasziale Verspannungen auf kleinsten Arealen, die meist durch Über- oder Fehlbelastung der Muskulatur entstehen.
- Die erhöhte Spannung ist nicht immer tastbar, vielmehr ist der Masseur auf die Rückmeldung des Sportlers angewiesen. Ist der Punkt druckschmerhaft, so empfiehlt sich eine Massage an dieser Stelle.
- In manchen Fällen strahlen die Schmerzen aus in entfernte Areale („fortgeleiteter Schmerz“).
- Triggerpunkte sind zu unterscheiden von sogenannten schmerhaften „Myogelosen“ (Muskelknoten), diese lassen sich als verhärtete Muskelareale etwa in der Größe einer Daumenkuppe ertasten.



Triggerpunkte behandeln

- Triggerpunkte sollten direkt **am Ort der Lokalisation mit sanftem Druck** behandelt werden.
- Geeignete Techniken:
 - Daumen-über-Daumen-Streichungen
 - Tiefe Friktionen: Hand-auf-Hand-Technik oder Querfriktionen
- Ausführung von Querfriktionen:
 - der Daumen oder Finger liegt auf dem Triggerpunkt
 - die Bewegung erfolgt aus der Schulter des Masseurs und quer zum Muskelfaserverlauf
 - dadurch wird die Daumenkuppe rhythmisch auf der Schmerzstelle hin und her bewegt, dabei erfolgt der Druck nur in eine Richtung
 - dabei ist tiefer Druck aufzunehmen (nicht über die Stelle rutschen)
 - Dauer: 1-3 Minuten, die behandelte Muskulatur muss entspannt sein

TRIGGERPUNKTE IM SPORT | TRIGGERPUNKTE BEHANDELN

Querfriktionen am Ansatz der Strecksehnen des Handgelenks (hier mit dem Daumen)



Querfriktionen am Ansatz der Beugesehnen des Handgelenks (hier mit zwei Fingern)



TRIGGERPUNKTE IM SPORT | TRIGGERPUNKTE BEHANDELN

Daumen-Friktionen am Muskel-Sehnenübergang des M. tibialis anterior



Fest und langsam ausgeführter Kammgriff entlang des Tractus iliotibialis



Bildet vier gleich große Gruppen.

Bestimmt die am stärksten beanspruchten Muskeln bzw. Muskelgruppen (grob), das Ziel der Massage und bereitet den Ablauf einer 10-minütigen Sportmassage mit einer Auswahl der richtigen Griffe vor.

1. Kurzstreckenläufer (Sprinter) vor dem Wettkampf. *schnell + intensive Griffe (Knöpfen/Pistole)*
2. Handballspieler in der Halbzeitpause. *→ Mobilisation (schnell) ** *Vorspannung*
3. Ballerina nach der Premiere.
4. Bodybuilder nach einer Trainingseinheit Bankdrücken im Maximalkraftbereich mit stark verkürzter Muskulatur.

Überlegt und begründet in welchem Fall die jeweiligen Griffe angewendet werden.

Anschließend erfolgt die Vorstellung und Besprechung in der gesamten Gruppe (ca. 60 min).

Lösung.

1. Kurzstreckenläufer (Sprinter) vor dem Wettkampf.
 1. Beanspruchte Muskulatur: vor allem vordere Oberschenkelmuskulatur (M. sartorius, M. quadriceps, M. tensor fasciae latae, Adduktoren) sowie Muskulatur am Unterschenkel (M. triceps surae, Fibularisgruppe)
 2. Technik: aktivierende Fuß-/Beinmassage kurz vor der Belastung.
2. Handballspieler in der Halbzeitpause.
 1. Beanspruchte Muskulatur: Schulter-, Arm- und Handgelenksmuskulatur (M. deltoideus, M. pectoralis, Handgelenksstretcher und -beuger) sowie Beinmuskulatur
 2. Technik: kurze Zwischenmassage der Schulter-, Arm- und Handgelenksmuskulatur des vorrangig beanspruchten Arms
 3. Auch korrekt: kurze Zwischenmassage der Beinmuskulatur (vordere Oberschenkelmuskulatur, Adduktoren und Waden) ** → Wurfbahn → Reibungseffekte*

Lösung.

3. Ballerina nach der Premiere.
 3. Beanspruchte Muskulatur: Fuß- und Beinmuskulatur (Kurze Fußmuskeln, M. triceps surae, M. quadriceps, Hüftgelenksabduktoren und -stretcher), auch: Rückenmuskulatur *+ Po / Rücken*
 4. Technik: entspannende Fuß- und Beinmassage, alternativ: entspannende Rückenmassage *→ Entspannend*
→ eher langsam (nach Belastung) Regeneration
4. Bodybuilder nach einer Trainingseinheit Bankdrücken im Maximalkraftbereich mit stark verkürzter Muskulatur.
 1. Beanspruchte Muskulatur: M. pectoralis major et minor *Brustmuskeln*
 2. Technik: Funktionsmassage des M. pectoralis major et minor, alternativ: Entspannungsmassage des Brustbereichs sowie der Schultern und Oberarme

Vordehnung mit Ausmassieren

Brust + Schulter

FITNESSTRAINER A-LIZENZ

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

Die Fitnessstrainer A-Lizenz erlangen Sie durch die Absolvierung der Ausbildungen

- Fitnessstrainer B-Lizenz
- Personal Trainer
- Medizinischer Fitnessstrainer



Fitnessstrainer B-Lizenz



Personal Trainer



Medizinischer Fitnessstrainer

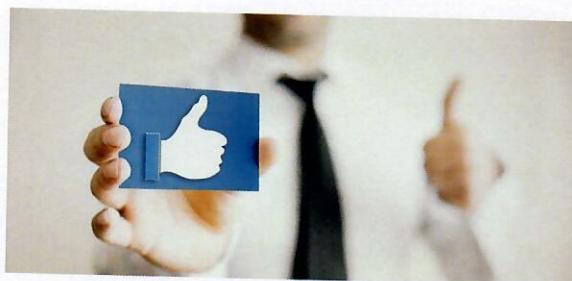


Fitnessstrainer A-Lizenz

WIR WÜRDEN UNS FREUEN IN KONTAKT ZU BLEIBEN

AKADEMIE
für Sport und Gesundheit

Erfahre Aktuelles auf Facebook



[facebook.com/AkademieSportGesundheit](https://www.facebook.com/AkademieSportGesundheit)

Finde aktuelle Stellenausschreibungen



akademie-sport-gesundheit.de/jobs.html

AUSGABE DER ZERTIFIKATE

