

# AKADEMIE

für Sport und Gesundheit

## ERFOLG DURCH BILDUNG

### LITERATUR

AKADEMIE  
für Sport und Gesundheit

- Adler, K. & Fengler, A. (2016). Gesunde Faszien. Stuttgart: TRIAS Verlag.
- Ellsworth, A. & Altman, P. (2017). Massage Anatomie. München: riva.
- Engelhardt, Martin (Hrsg.) (2016). Sportverletzungen. München: Urban & Fischer Verlag.
- Faller, A. & Schünke, M. (2016). Der Körper des Menschen. Einführung in Bau und Funktion. Stuttgart, New York: Thieme.
- Kolster, B. C. (2003). Massage. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Lange, A. (2003). Physikalische Medizin. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Mármol, J. & Jacomet, A. (2018). Anatomie & Massage. Aachen: Meyer & Meyer.
- Meyer, T. (2017). Sportmassage. Grünwald: Copres Verlag in der Stiebner Verlag GmbH.
- Smith, K. (2012). Massage. München: Bassermann.

### LITERATUR

AKADEMIE  
für Sport und Gesundheit

- <http://www.trainer-magazine.com/sportmassage>, Zugriff: 27.05.2019, 12:10.
- <http://www.ratgeber-massagen.com/Massagen/Sportmassage.htm>, Zugriff: 28.05.2019, 8:55.
- <http://www.ratgeber-wellness.com/Anwendungen/Sportmassage.htm>, Zugriff: 28.05.2019, 9:05.
- <https://www.vpt.de/news/detail/die-wertigkeit-von-sportmassagen-fuer-sportler-1>, Zugriff: 28.05.2019, 9:25.
- <https://www.wellnow.de/ratgeber/expertenspecial-sportmassage>, Zugriff: 29.05.2019, 11:40.
- <https://www.igtm.org/igtm.html>, Zugriff: 03.06.2019, 10:55.
- <https://www.vodderakademie.com/lymphdrainage-ausbildung/manuelle-lymphdrainage-das-original/technik-der-ml.html>, Zugriff: 04.06.2019, 9:30.
- <https://www.br.de/themen/wissen/lymphsystem-lymphoedem-lymphknoten-abfalltransport-koerper-100.html>, Zugriff: 06.06.2019, 8:15.
- <https://www.msdmanuals.com/de-de/heim/herz-und-gef%C3%A4%C3%9Fkrankheiten/erkrankungen-des-lymphsystems/%C3%BCberblick-%C3%BCber-das-lymphsystem>, Zugriff: 06.06.2019, 8:35.



## ZEIT FÜR EURE FRAGEN

### FEEDBACK

#### Rückblick Eingangserwartungen & Feedback

- Feedback des Dozenten an die Teilnehmer und Rückblick auf die Eingangserwartungen
- Feedback der Teilnehmer an den Dozenten

**AKADEMIE**  
für Sport und Gesundheit

#### Online-Feedback

- In Ihrem Posteingang befindet sich bereits eine Email mit einem individualisierten Link zum Online-Feedback.
- Gern geben wir Ihnen die nächsten 5 Minuten Zeit für das Online-Feedback.
- Vielen Dank vorab!



### DEINE AUSBILDUNGSMÖGLICHKEITEN BEI UNS

**AKADEMIE**  
für Sport und Gesundheit

#### FITNESS



Fitnessstrainer A-Lizenz



Fitnessstrainer B-Lizenz



Personal Trainer

#### GESUNDHEIT



Pilates Trainer



Yoga Trainer



Aquafitness Trainer



Medizinischer Fitnessstrainer



Group Fitness Trainer



Ernährungsberater



Wirbelsäulengymnastik Trainer



Nordic Walking Trainer



Progressive Muskelentspannung



Functional Trainer



Faszientrainer



Indoor Cycling Instructor



Autogenes Training



Kinder-Entspannungstrainer

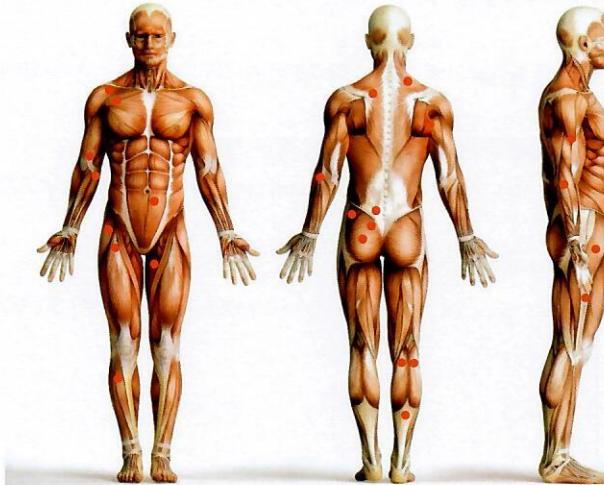


Kinesiologisches Taping

- Die Teilnehmer gehen zu zweit zusammen.
- Zuerst führt Teilnehmer A an Teilnehmer B eine Triggerpunktbehandlung im Bereich der Beine durch.
- Mögliche Techniken: Querfriktionen, Finger-Friktionen, Hand-auf-Hand-Friktionen, Kammgriff (lokal ausgeführt)
- Nach 15 min Rollentausch, Teilnehmer B führt eine Triggerpunktbehandlung im Bereich der Arme durch.



Triggerpunkte lokalisieren anhand typischer Stellen, die jedoch individuell variieren



modifiziert nach Sport-Tec Triggerpunkte Mini-Poster,  
die Abbildung zeigt eine Auswahl der wichtigsten Triggerpunkte

## TRIGGERPUNKTE IM SPORT

„Tennisarm“ (Epicondylitis lateralis)

Überbeanspruchung der Strecksehnen des Handgelenks



„Golferarm“ (Epicondylitis medialis)

Überbeanspruchung der Beugesehnen des Handgelenks



## TRIGGERPUNKTE IM SPORT

Lauf- und Ballsportarten

Überbeanspruchung des M. tibialis anterior



Lauf- und Ballsportarten

Überbeanspruchung des tractus iliotibialis



### Typische Verletzungsgefahren im Sport

- Supinationstraumata („Umknicken“ mit Überdehnung oder Riss der Außenbänder am Sprunggelenk) → Außenbänder sind dünner + einzeln
- Bänderrisse: vor allem im Bereich des Sprung- und Kniegelenks (Außenbandriss am Sprunggelenk, Kreuzbandriss im Kniegelenk)
- Achillessehnen- oder Bizepssehnenriss
- Fersensporn (kalkige Veränderungen im Bereich des Achillessehneansatzes oder der Plantarsehne)
- Tennis- oder Golferarm
- Schäden an den Menisken oder am Gelenkknorpel
- Überlastungen und / oder Entzündungen von Muskeln, Sehnen oder Gelenken
- Entzündungen der Schleimbeutel
- Knochenbrüche



## SPORTVERLETZUNGEN

### Sportarten und ihre am häufigsten verletzten Körperstrukturen

Fußball	Sprunggelenk (21.2%)	Knie (16.3%)	Oberschenkel (12.2%)	Bein (9.0%)	Hip (4.3%)
Badminton	Sprunggelenk (23.5%)	Knie (14.0%)	Fuß (12.5%)	Arm (8.0%)	Bein (5.4%)
Basketball	Sprunggelenk (15.9%)	Knie (10.7%)	Oberkörper (6.5%)	Oberschenkel (5.4%)	Bein (5.0%)
Handball	Hand (31.2%)	Sprunggelenk (13.5%)	Knie (10.7%)	Arm (6.9%)	Bein (6.6%)
Marathon	Knie (31.7%)	Fuß (27.5%)	Sprunggelenk (10.1%)	Bein (6.8%)	Oberschenkel (1.3%)
American Football	Knie (21.0%)	Sprunggelenk (17.0%)	Schulter (8.4%)	Oberkörper (5.8%)	Oberschenkel (4.9%)
Volleyball	Sprunggelenk (45.6%)	Arm (15.4%)	Knie (11.4%)	Schulter (4.8%)	Hand (4.3%)

modifiziert nach Tik-Pui Fong et al., 2007

## SPORTVERLETZUNGEN

### Der Einsatz der Sportmassage

- **Präventiv:** Aktivierung der richtigen Muskulatur vor dem Sport um
  - die Reaktionsgeschwindigkeit zu steigern
  - die Durchblutung zu erhöhen
  - die Flexibilität der Muskulatur zu gewährleisten



### Ausführung

- Der Therapeut massiert den zu behandelnden Muskel **flächig mit einer Hand** und bewegt ihn gleichzeitig mit der anderen Hand in seine **Dehnposition**.
- So entsteht eine gleichzeitige Längs- und Querdehnung.
- Beide Hände sollen dabei flächig greifen und auf einen sicheren Griff achten, um ein Abrutschen am Muskel zu verhindern.
- Die Massage sollte **rhythmisches** für die Dauer von ca. 3-5 Minuten ausgeführt werden.

## FUNKTIONSMASSAGE

M. quadriceps femoris, Ausgangsposition



Endposition



## FUNKTIONSMASSAGE

M. triceps surae, Ausgangsposition



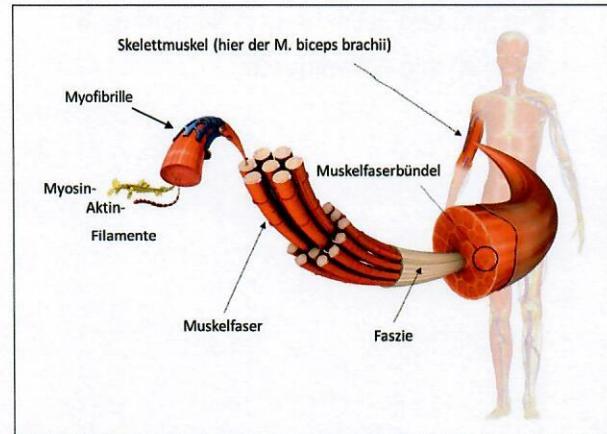
Endposition



### Aufbau eines Skelettmuskels

Ein Skelettmuskel setzt sich aus einzelnen Strukturen zusammen und gliedert sich immer feiner auf.

- Muskelbauch
- Muskelfaserbündel
- Muskelfasern  
(bestehen aus hunderten von Myofibrillen)
- Myofibrillen  
(werden auch als Muskelzellen bezeichnet,  
bestehen aus einer Aneinanderreihung von  
Sarkomeren)
- Sarkomere  
(bestehen aus Aktin, Myosin und Z-Scheiben,  
Ort der Kontraktion (Anspannung) des Muskels)



## MUSKELKATER

### Definition

Muskelkater ist eine schmerzhafte Symptomatik, die nach einer ungewohnten und/oder intensiven körperlichen Betätigung auftreten kann. Der Muskelkaterschmerz tritt in der Regel 24 - 48 Stunden nach der Belastung auf.

- Die Ursache von Muskelkater liegt meist in einer zu hohen mechanischen Belastung muskulärer Strukturen, wodurch es zu Sarkomereinrissen im Bereich der Z-Scheiben kommt.
- Eine muskuläre Überforderung erfolgt häufig bei exzentrischer Muskelarbeit in Verbindung mit einer schlechten intramuskulären Koordination.

## MUSKELKATER

### Theorien zur Entstehung von Muskelkater

#### Theorie 1: Mechanische Ursache (Dehnungsschmerz)

- Blut und Wasser tritt in den Muskel ein und drückt auf die bindegewebige Hülle und löst einen Schmerz durch Dehnungsrezeptoren aus.

#### Theorie 2: Chemischer Ursache (Autolyse)

- Schmerz ist durch Autolyse (chemische Auflösung) der geschädigten Muskelstrukturen bedingt.

Muskelkaterschmerz entsteht vermutlich aus einer Mischung beider Ursachen.

Hand- und Armmassage, Variation im Sitz: Querdehnung M. deltoideus und M. triceps



Hand- und  
Armmassage,  
Variation im  
Sitz: Vibration  
auf dem M.  
deltoides  
und  
Querdehnung  
des M. biceps  
brachii



Hand- und Armmassage, Variation im Sitz: Tapotements



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



## HAND- UND ARMMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

Rückseite: Pétrissage (Knetung) am M. deltoideus und M. triceps brachii



## HAND- UND ARMMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

Rückseite: Friktionen (Reibungen) zwischen den Knochen der Mittelhand und entlang der Handgelenksstrecke



Vorderseite: Friktionen (Reibungen) in der Handfläche und entlang des Unterarms



## HAND- UND ARMMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

Vorderseite: Friktionen (Reibungen) entlang des Unter- und Oberarms



## HAND- UND ARMMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

Hand- und Armmassage Rückseite: Effleurage (Ausstreichung) von der Hand zur Schulter



Hand- und Armmassage Vorderseite: Effleurage (Ausstreichung)



Vorderseite: Pétrissage (Knetung) entlang der Finger (Außenseiten) und der Handfläche



Vorderseite: Pétrissage (wechselseitig mit dem Daumen sowie Querknetung und flache Knetung)



## M. flexor carpi radialis

Ursprung: Unteres, mediales Ende des Oberarms (Epicondylus medialis humeri)

Ansatz: 2. - 3. Mittelhandknochen

Funktion: Beuger des Handgelenks



## M. flexor carpi ulnaris

Ursprung: Caput humerale: Unteres, mediales Ende des Oberarms (Epicondylus medialis humeri)

Caput ulnare: Hinterfläche der Ulna

Ansatz: Handwurzelknochen (Os pisiforme, Os hamatum), 5. Mittelhandknochen (Os metacarpale V)

Funktion: Beugung des Handgelenks, Ulnarabduktion



## ANATOMIE DER ARME

## M. palmaris longus

Ursprung: Unteres, mediales Ende des Oberarms (Epicondylus medialis humeri)

Ansatz: Palmaraponeurose

Funktion: Beuger des Handgelenks



## M. flexor digitorum superficialis

Ursprung: Caput humeroulnare: Unteres, mediales Ende des Oberarms (Epicondylus medialis humeri) sowie distal an der Elle (Ulna)

Caput radiale: Speiche (Radius)

Ansatz: Palmar an den 2.-5 Mittelhandknochen

Funktion: Beugung des Handgelenks und der Fingermittelgelenke



## ANATOMIE DER ARME

## M. extensor carpi ulnaris

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

Caput ulnare: Ellbogen (Olecranon) sowie Rückseite der Elle (Ulna)

Ansatz: Dorsal (Rückseite) am 5. Mittelhandknochen

Funktion: Streckung im Handgelenk, Seitwärtsbewegung der Hand in Richtung Außenkante (Ulnarabduktion)



## M. extensor carpi radialis brevis

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

Ansatz: Rückseite (dorsal) am 3. Mittelhandknochen

Funktion: Streckung im Handgelenk, Seitwärtsbewegung der Hand in Richtung Innenkante (Radialabduktion)



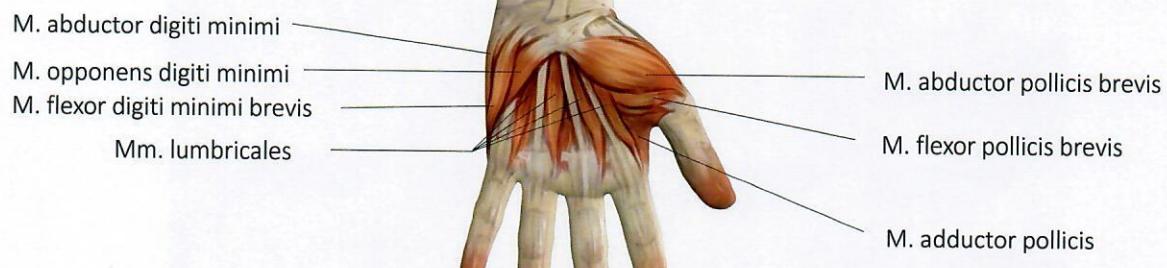


AKADEMIE  
für Sport und Gesundheit

## ANATOMIE DER HÄNDE UND ARME

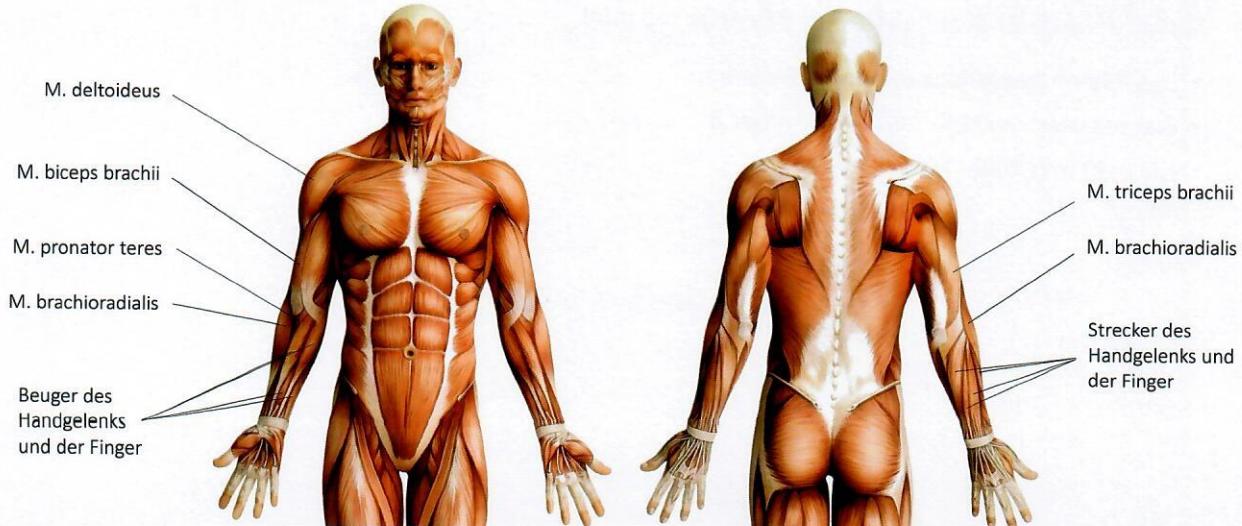
### ANATOMIE DER HÄNDE

AKADEMIE  
für Sport und Gesundheit



### ANATOMIE DER ARME

AKADEMIE  
für Sport und Gesundheit



## SCHULTER- UND NACKEN-MASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

Schulter- und Nacken-Massage: Friktionen (Reibungen) im Bereich des Oberarms (M. deltoideus) und des Nackens (M. trapezius, M. levator scapulae, Ansatz des M. sternocleidomastoideus)



## SCHULTER- UND NACKEN-MASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

Schulter- und Nacken-Massage: Sägegriff und Friktionen unter dem Schulterblatt



## SCHULTER- UND NACKEN-MASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

Schulter- und Nacken-Massage: Effleurage mit den Unterarmen (Ausstreichung)





**AKADEMIE**  
für Sport und Gesundheit

## SCHULTER- UND NACKEN-MASSAGE

### SCHULTER- UND NACKEN-MASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

**AKADEMIE**  
für Sport und Gesundheit

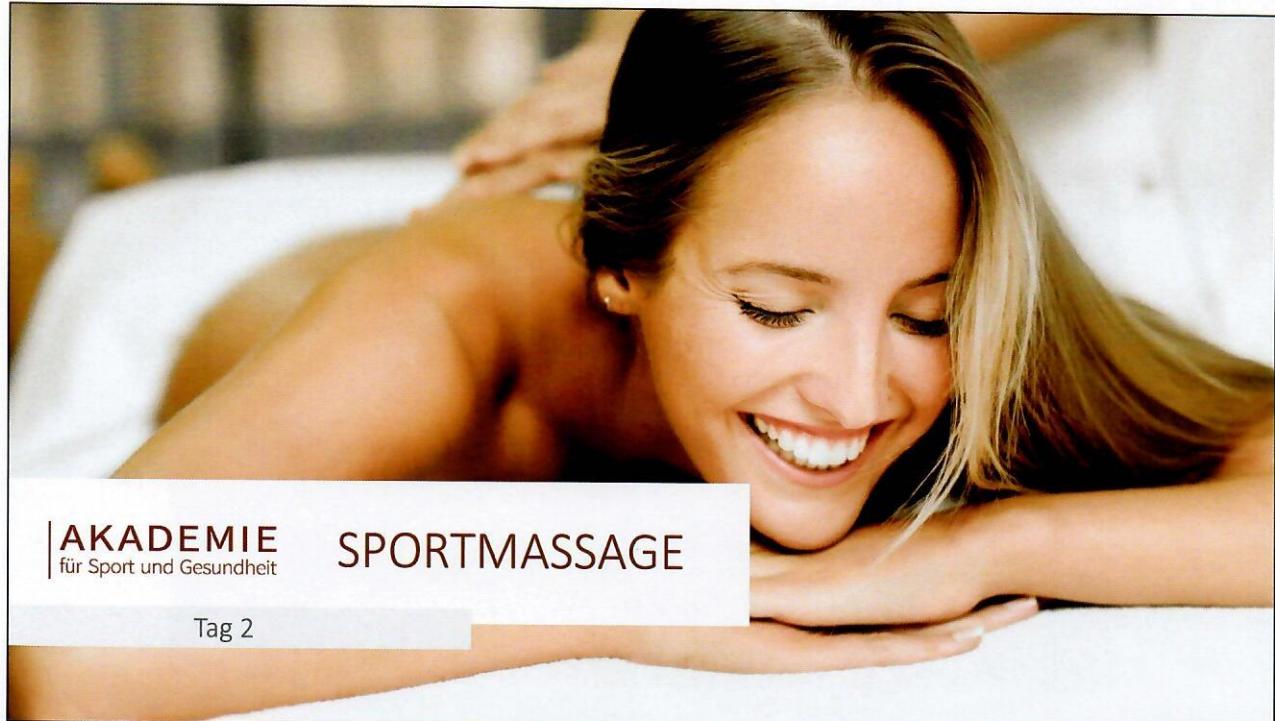
- ASTE Bauchlage oder Sitz
- Dauer: 20-45 Minuten
- Wichtige Muskeln:
  - M. trapezius (Radfahren, Schwimmen, Rudern, Kanu, Handball, Hockey)
  - M. levator scapulae (Radfahren, Schwimmen, Rudern, Kanu, Handball, Hockey)
  - M. deltoideus (Handball, Basketball, Hockey, Schwimmen, Rudern)

### SCHULTER- UND NACKEN-MASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

**AKADEMIE**  
für Sport und Gesundheit

Schulter- und Nacken-Massage: Effleurage (Ausstreichung)





| AKADEMIE  
für Sport und Gesundheit

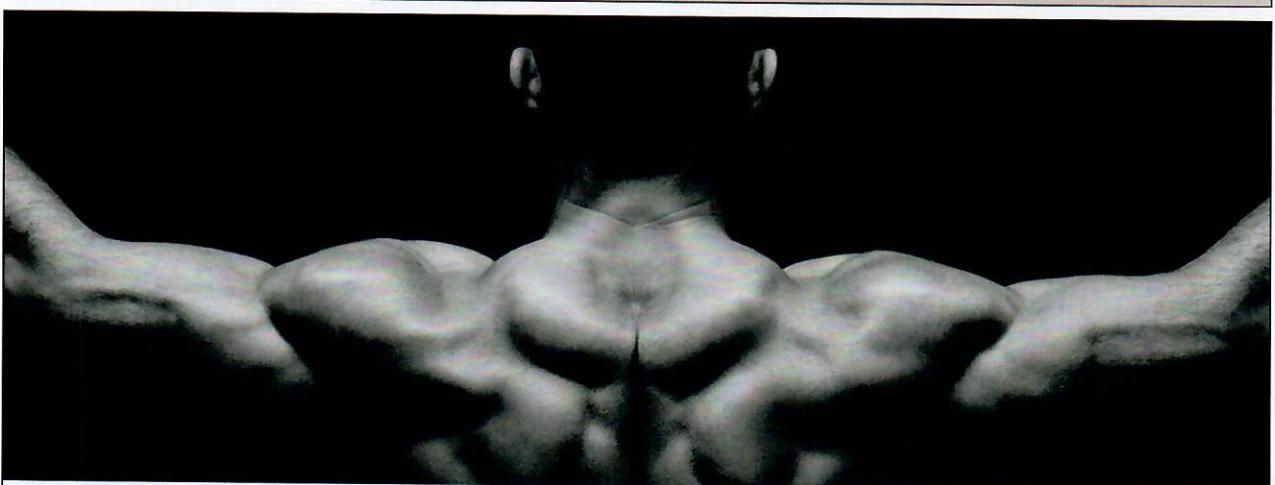
## SPORTMASSAGE

Tag 2

### AGENDA | TAG 2

| AKADEMIE  
für Sport und Gesundheit

Art	Dauer	Inhalt
Theorie	15 min	Begrüßung, Klärung offener Fragen
Theorie	15 min	Anatomie des Schulter-Nacken-Bereichs Ablauf Schulter-Nacken-Massage
Praxis	60 min	Schulter- und Nacken-Massage
Theorie	15 min	Anatomie der Hände und Arme Ablauf Hand- und Armmassage
Praxis	60 min	Hand- und Armmassage
Pause	45 min	
Theorie	15 min	Muskelkater Funktionsmassage: Wirkungsweise und Ausführung
Praxis	30 min	Funktionsmassage
Theorie	15 min	Sportverletzungen und typische Belastungen Triggerpunkte im Sport
Praxis	30 min	Triggerpunktbehandlung
Pause	15 min	
Praxis	75 min	Fallbeispiele mit Durchführung einer zielgerichteten Massage
Theorie	30 min	Gemeinsamer Abschluss, Feedback, Ausgabe der Zertifikate



| AKADEMIE  
für Sport und Gesundheit

## ANATOMIE SCHULTER-NACKEN-BEREICH

Ausstreichung (kreisförmig (im Uhrzeigersinn), Hand-über-Hand etc.) auf dem Bauch



Pétrissage (Knetung) an den seitlichen Bauchmuskeln und den Ansätzen am Rippenbogen



Friktionen an den Bauchmuskelansätzen und im Verlauf der Bauchmuskeln



Ausstreichungen (V-förmig, Hand-über-Hand, Plättgriff, Querstreichungen etc.) des Thoraxbereichs



Pétrissage (Knetung) des M. pectoralis major et minor, zwei- und einhändig



Friktion (Reibung) am Ansatz des M. pectoralis major et minor und entlang des Schlüsselbeins



## M. rectus abdominis

Ursprung: 5. bis 7. Rippenknorpel, Brustbein (Sternum)

Ansatz: Becken (Crista pubica)

Funktion: Bauchpresse, Rumpfbeugung, Hebung des Beckens, Brustkorbsenkung



## M. transversus abdominis

Ursprung: Leistenband (Lig. inguinale), Darmbeinkamm (Crista Iliaca), vorderer Darmbeinstachel (Spina iliaca anterior superior), große Rückenfaszie (Fascia thoracolumbalis), Knorpel der unteren 6 Rippen

Ansatz: Becken (Crista pubica), Sehnenstreifen der Bauchwandmitte (Linea alba)

Funktion: Zusammenpressen des Bauches, Absenken der Rippen, Ausatmung


**AKADEMIE**  
 für Sport und Gesundheit    KOLONMASSAGE

## KOLONMASSAGE

## Vorgehen

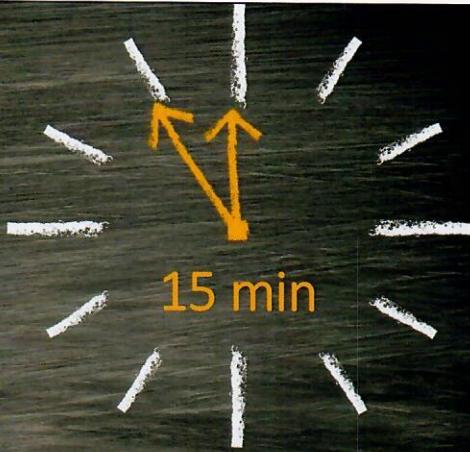
- Vor der Massage die Blase entleeren, mindestens zwei Stunden nicht essen.
- Nicht in der Schwangerschaft durchführen, während der Menstruation nur nach Rücksprache.
- Immer im Uhrzeigersinn arbeiten.

## Nutzen für den Sportler

- Entspannung und Entstauung der Organe des kleinen Beckens
- Förderung der Verdauung vor Wettkämpfen



# Zeit für eine Pause



AKADEMIE  
für Sport und Gesundheit

ANATOMIE BRUST UND BAUCH

ANATOMIE BRUST UND BAUCH

AKADEMIE  
für Sport und Gesundheit



\*tiefere Muskelschicht, auf der  
Abbildung nicht dargestellt

## Die Manuelle Lymphdrainage

- Die **klassische Massage** regt die Durchblutung an. Dadurch gelangt mehr Blut in die Arterien, was wiederum die Bildung von Lymphflüssigkeit anregt.
- Die sehr sanften Streichungen bei der **Manuellen Lymphdrainage** stimulieren hingegen nicht die Durchblutung, sondern das Lymphsystem.
- Diese sanften Griffen können bei Schwellungen, die beispielsweise durch Überlastung oder leichte Verletzungen im Sport entstehen, den zügigen **Abtransport der Lymphflüssigkeit** unterstützen.
- Die ASTE des Sportlers sollte so gewählt sein, dass die Lymphe aus dem geschwollenen Bereich **mit der Schwerkraft abfließen** kann. (Bspw. Hochlagern des Fußes, Sportler in flacher RL, damit kein „Knick“ in der Leiste entsteht)
- Die Anwendung erfolgt **ohne Öl** auf der trockenen Haut.

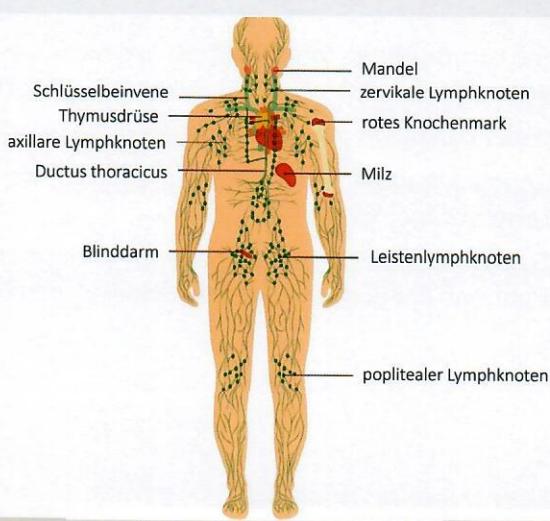


## Die Manuelle Lymphdrainage

- Bevor die geschwollene Stelle behandelt wird, müssen die **Lymphknoten** ausgestrichen werden.
- Die Behandlung bei Schwellungen durch sportbedingte Verletzungen oder Überlastungen beginnt mit **Ausstreichung der nächsthöher gelegenen Lymphknoten**.
- Bei geschwollenem Ellbogen rechts beginnt der Masseur an der rechten Seite in der weichen Kuhle oberhalb des Schlüsselbeins, dann erfolgen langsam kreisende Bewegungen am medialen Ellbogen. Vom Ellenbogen wird die Lymphflüssigkeit über Schöpfgriffe in Richtung Oberkörper drainiert. Sanfte Ausstreichungen vom Ellenbogen bis zum Schlüsselbein unterstützen die Lymphdrainage.
- Bei Schwellungen an den Füßen und Beinen beginnt die Behandlung mit sanften Ausstreichungen an den Leisten- und Knielymphknoten. Dann erfolgen von der geschwollenen Körperregion aus Schöpfgriffe und Ausstreichungen in Richtung Körperzentrum.

## Die Manuelle Lymphdrainage

- Die Griffen sind **ausstreichend und leicht pumpend**.
- Die Ausführung erfolgt **großflächig, druckschwach und kreisförmig**.
- Die Druckzeiten sollten **mindestens eine Sekunde** betragen.
- Der Druck sollte rhythmisch gleitend zu- und abnehmen („schöpfen“, „weitergeben“).
- Im Anschluss sollte eine Kompression des **geschwollenen Gelenks oder Körperteils** durch einen Verband oder Kompressionsstrumpf erfolgen.



Rückseite: Effleurage (Ausstreichung) zum Abschluss, Variationen: Kammgriff, Hand- über-Hand



Rückseite: Effleurage (Ausstreichung) zum Abschluss, Variationen: Kammgriff, Hand- über-Hand



## P

### BEIN- UND FUßMASSAGE

Durchführung der Fuß- und Beinmassage (90 min)

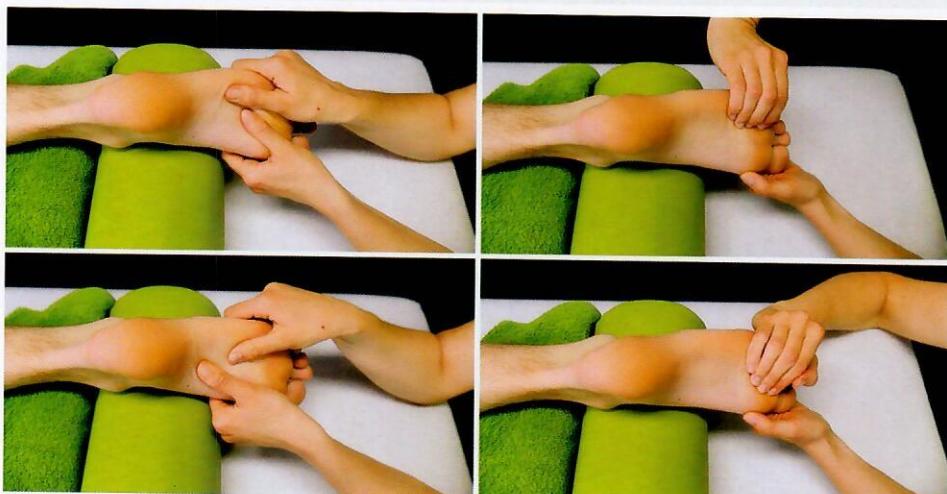
- Die Teilnehmer gehen zu zweit zusammen
- Teilnehmer A liegt in Rückenlage, Teilnehmer B massiert den Fuß und die Vorderseite des Unter- und Oberschenkels
- Nach 30 min dreht Teilnehmer A sich auf den Bauch und Teilnehmer B massiert die Rückseite des Unter- und Oberschenkels
- Nach weiteren 20 min Rollentausch
- Teilnehmer B liegt in Rückenlage, Teilnehmer A massiert den Fuß und die Vorderseite des Unter- und Oberschenkels
- Nach 30 min dreht Teilnehmer B sich auf den Bauch und Teilnehmer A massiert die Rückseite des Unter- und Oberschenkels (Dauer: 20 min)

Rückseite: Pétrissage (Knetung) am mittleren und inneren Oberschenkel



## FUß- UND BEINMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

Rückseite: Friktionen (Reibungen) an der Fußsohle und Daumenkreise



## FUß- UND BEINMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

Rückseite: Friktionen (Reibungen) am Unterschenkel M. triceps surae und Fibularisgruppe





**AKADEMIE**  
für Sport und Gesundheit

## FUß- UND BEINMASSAGE RÜCKSEITE

### FUß- UND BEINMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

**AKADEMIE**  
für Sport und Gesundheit

#### Fuß- und Beinmassage Rückseite

- ASTE Bauchlage, Unterschenkel gut unterlagert
- Dauer: 20-45 Minuten
- Wichtige Muskeln:
  - M. triceps surae (Laufen, Radfahren, Ballsportarten)
  - Ischiocrurale Muskulatur (Laufen, Radfahren, Schwimmen)
  - Adduktorengruppe (Laufen, Schwimmen, Ballsportarten)
  - M. tensor fasciae latae (Laufen, Schwimmen, Ballsportarten)

### FUß- UND BEINMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

**AKADEMIE**  
für Sport und Gesundheit

Fuß- und Beinmassage Rückseite: Effleurage (Ausstreichung) vom Fuß aus über das gesamte Bein



Vorderseite: Pétrissage (Knetung) am Unter- und Oberschenkel



Vorderseite: Pétrissage (Knetung) am Oberschenkel M. tensor fasciae latae, tractus iliotibialis sowie der Adduktoren (Handballen-, Flachhand-, Querknetung)



Fuß- und Beinmassage  
Vorderseite:

Friktion der Extensoren am  
Unterschenkel und am  
Oberschenkel (Ober-, Innen-  
und Außenseite):  
des M. quadriceps femoris,  
der Adduktoren sowie des  
tractus iliotibialis  
am Sprunggelenk beginnend  
in Richtung Leiste /  
Hüftgelenk



**AKADEMIE**  
für Sport und Gesundheit

## FUß- UND BEINMASSAGE VORDERSEITE

### FUß- UND BEINMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

**AKADEMIE**  
für Sport und Gesundheit

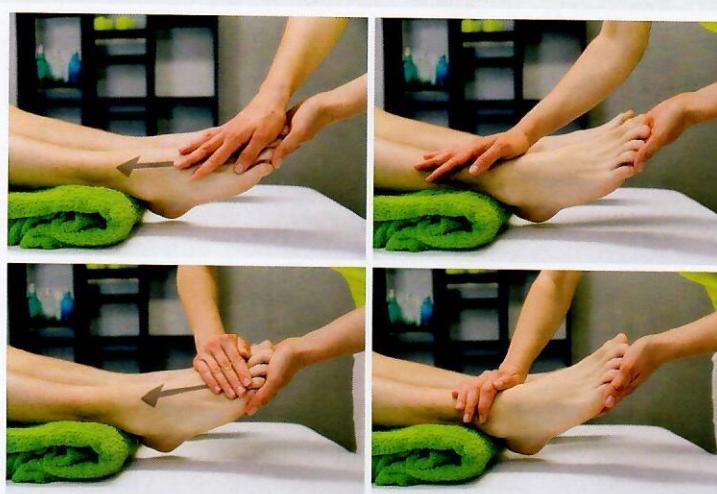
#### Fuß- und Beinmassage Vorderseite

- ASTE Rückenlage, Bein gut unterlagert unter dem Kniegelenk und leicht unter dem Unterschenkel
- Dauer: 20-45 Minuten
- Wichtige Muskeln:
  - M. tibialis anterior (Laufen, Schwimmen, Ballsportarten)
  - M. quadriceps (Laufen, Radfahren, Ballsportarten)
  - Adduktorengruppe (Laufen, Schwimmen, Ballsportarten)
  - M. tensor fasciae latae (Laufen, Schwimmen, Ballsportarten)

### FUß- UND BEINMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

**AKADEMIE**  
für Sport und Gesundheit

Vorderseite: flache Effleurage (Ausstreichung) des Fußrückens



### M. glutaeus maximus

Ursprung: Darmbein (Os ilium), Kreuzbein (Os sacrum), Steißbein (Os coccygis)

Ansatz: Oberschenkelrückseite (Tuber rositas glutea), Sehnenplatte am seitlichen Oberschenkel (Tractus iliotibialis)

Funktion: Streckung, Außenrotation, Abspreizen des Beines, (caudaler Teil: Heranführen des Beines)



### M. adductor magnus

Ursprung: Schambein (Ramus inferior ossis pubis), Sitzbein (Ramus ossis ischii, Tuber ischiadicum)

Ansatz: Oberschenkelknochen (Labium mediale der Linea aspera, Epicondylus medialis)

Funktion: Heranführen des Oberschenkels



## ANATOMIE DER BEINE

### M. semitendinosus

Ursprung: Sitzbein (Tuber ischiadicum)

Ansatz: Schienbein (Tuber rositas tibiae)

Funktion: Streckung in der Hüfte, Beugung und Innenrotation im Kniegelenk



### M. semimembranosus

Ursprung: Sitzbein (Tuber ischiadicum)

Ansatz: Schienbein (Condylus medialis tibiae)

Funktion: Streckung in der Hüfte, Beugung und Schlussrotation im Kniegelenk



## ANATOMIE DER BEINE

### M. biceps femoris (caput longum)

Ursprung: Sitzbein (Tuber ischiadicum)

Ansatz: Wadenbein (Caput fibulae)

Funktion: Streckung in der Hüfte, Beugung und Außenrotation im Kniegelenk



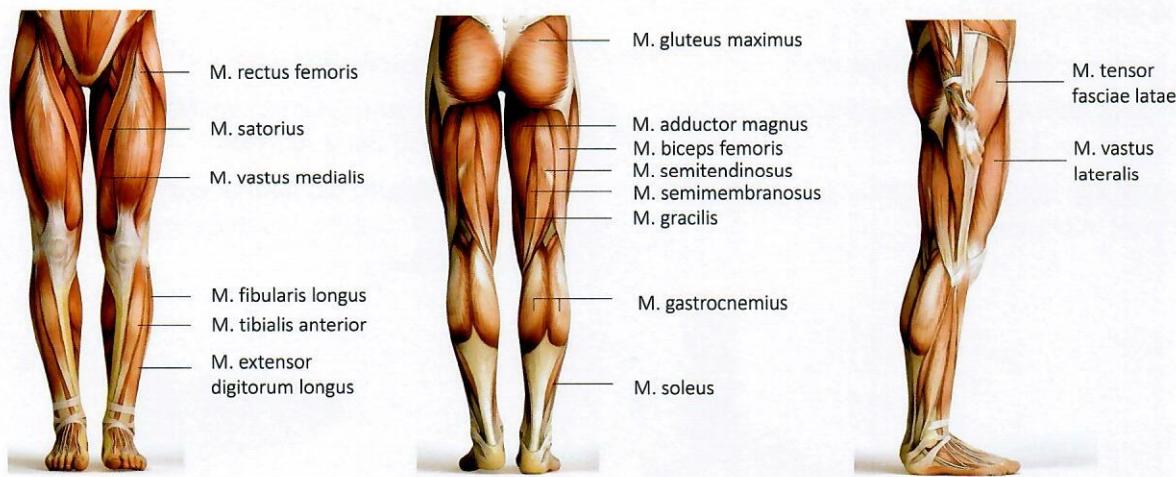
### M. biceps femoris (caput breve)

Ursprung: distales Femurdrittel

Ansatz: Wadenbein (Caput fibulae)

Funktion: Beugung und Außenrotation im Kniegelenk





## ANATOMIE DER BEINE

Der M. quadriceps femoris ist ein zweigelenkiger Muskel und wird aus vier Muskeln gebildet



- M. rectus femoris (*mitte*)
- M. vastus medialis (*innen*)
- M. vastus lateralis (*außen*)
- M. vastus intermedius (*unbeachteter*)



## ANATOMIE DER BEINE

### M. rectus femoris

Ursprung: Vorderer Darmbeinstachel (Spina iliaca anterior superior)

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

Funktion: Beugung im Hüftgelenk, Streckung im Kniegelenk

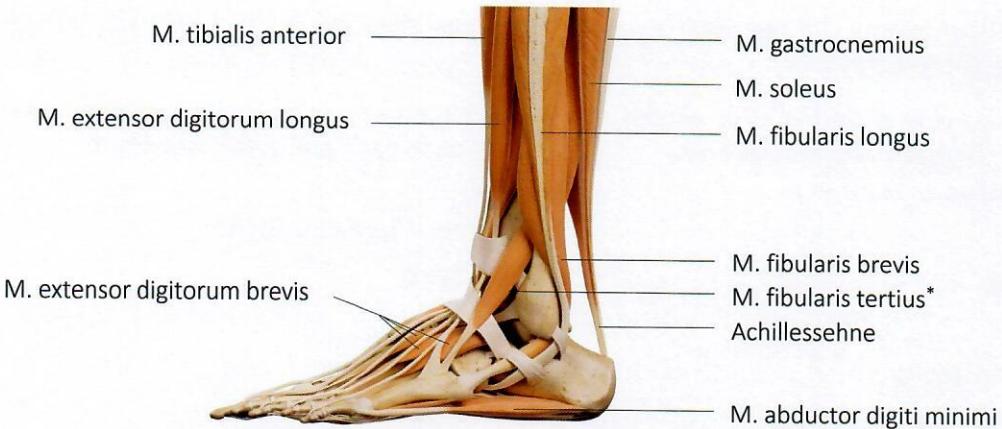
### M. vastus lateralis

Ursprung: Großer Rollhügel (Laterale Fläche des trochanter major), Oberschenkelhals (Labium laterale der Linea aspera)

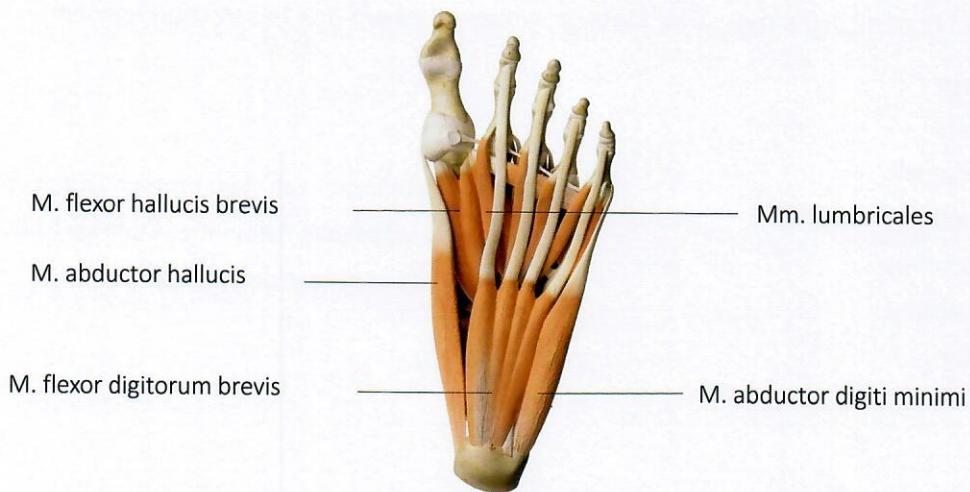
Ansatz: Schienbein (über Lig. patellae an tuberositas tibiae)

Funktion: Streckung im Kniegelenk





\*nicht bei allen Menschen vorhanden



### M. fibularis brevis

Ursprung: unteres Wadenbein (Fibula)

Ansatz: Mittelfußknochen (Os metatarsale V)

Funktion: Fußstreckung, Pronation



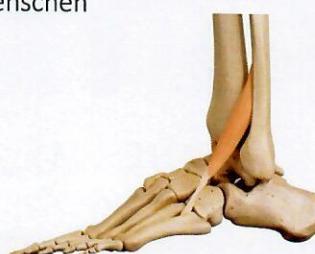
### M. fibularis tertius

Ursprung: unteres, äußeres Wadenbein (Fibula)

Ansatz: Mittelfußknochen (Os metatarsale V)

Funktion: Fußhebung, Pronation

Nicht bei allen Menschen angelegt.



Durchführung einer Rückenmassage (60 min)

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



Pétrissage (Knetung) des M. trapezius (Variante: Querdehnung)



Friktionen (Reibungen) entlang des Beckenrands und des M. erector spinae



Friktionen (Reibungen) um das Schulterblatt





## AKADEMIE für Sport und Gesundheit RÜCKENMASSAGE

### RÜCKENMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

AKADEMIE  
für Sport und Gesundheit

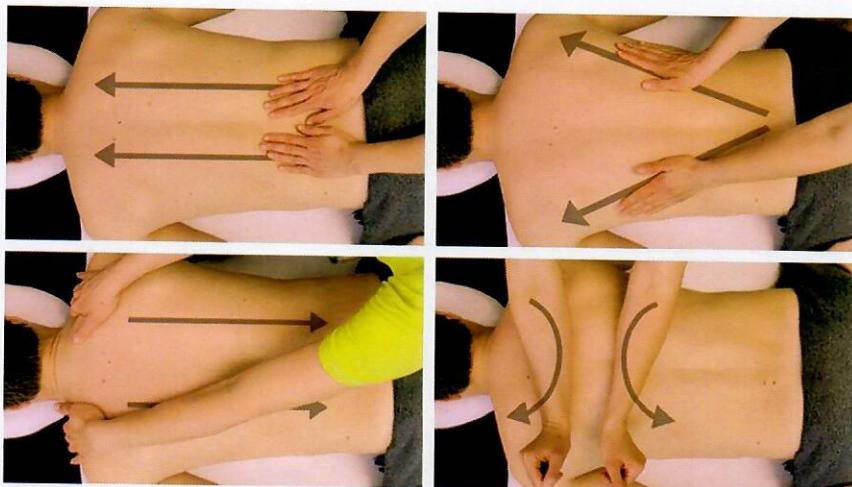
- Ausgangsstellung (ASTE): Bauchlage
- Da möglichst die Gegenseite massiert wird, steht der Masseur zu Beginn auf der linken Seite.
- Dauer: 20-45 Minuten
- Wichtige Muskeln:
  - M. erector spinae (fast bei allen Sportarten, vor allem: Rudern, Schwimmen, Kampf- und Ballsport sowie Tanzsport)
  - M. latissimus dorsi (Schwimmen, Handball)
  - M. trapezius (Golf, Radfahren, Schwimmen)

### RÜCKENMASSAGE | ABLAUF EINER SPORTMASSAGE

AKADEMIE  
für Sport und Gesundheit

Varianten der Effleurage entlang des M. erector spinae, M. latissimus dorsi und M. trapezius:

Flachhandausstreichungen vom Beckenrand bis zum Nacken und zurück sowie kreisförmige Ausstreichungen mit den Unterarmen vom Beckenrand bis zum Nacken



## ANATOMIE DES RÜCKENS

### M. trapezius Pars descendens

Ursprung: Hinterhauptbein (Protuberantia occipitalis), Nackenband (Lig. nuchae superior), 7. Halswirbel

Ansatz: Schlüsselbein (Clavicula)

Funktion: Heben der Schulter, Rotation des Kopfes



### M. trapezius Pars transversus

Ursprung: Dornfortsätze des 7. HWK - 3. BWK

Ansatz: Schulterdach (Acromion)

Funktion: Zurückziehen des Schulterblattes



## ANATOMIE DES RÜCKENS

### M. trapezius Pars ascendens

Ursprung: Dornfortsätze des 4. - 12. BWK

Ansatz: Schultergräte (Spina scapulae)

Funktion: zieht das Schulterblatt nach hinten unten



### M. latissimus dorsi

Ursprung: 7.-12. Brustwirbel, 9.-12. Rippe, oberer Rand der Darmbeinschaufel, untere Ecke des Schulterblattes

Ansatz: Vorderseite des Oberarms (Crista tuberculi minoris humeri)

Funktion: Heranziehen, nach hinten führen sowie innenrotieren des Oberarms („Schürze binden“)



## ANATOMIE DES RÜCKENS

### M. rhomboideus major

Ursprung: 1.- 4. Brustwirbel (Dornfortsätze des 1. - 4. BWK)

Ansatz: Schulterblatt (Margo medialis scapulae)

Funktion: Hebt das Schulterblatt nach medial oben



### M. rhomboideus minor

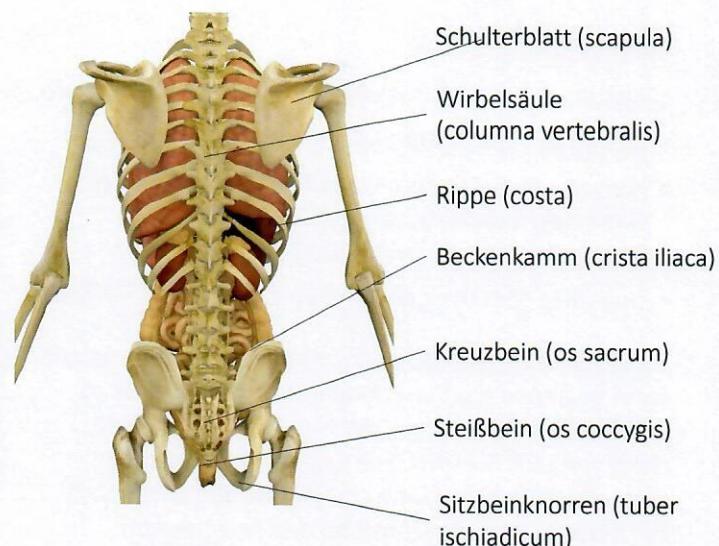
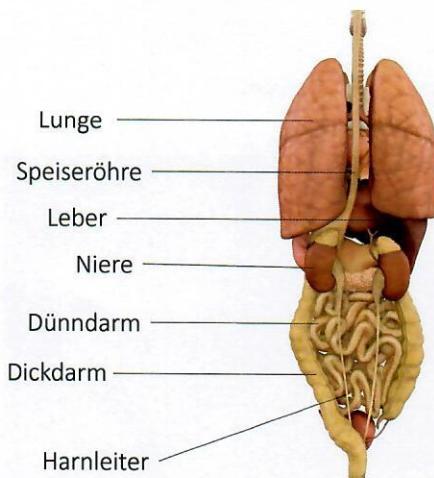
Ursprung: 6. – 7. Halswirbel, Nackenband (Ligamentum nuchae)

Ansatz: Schulterblatt (Margo medialis scapulae Höhe der Spina scapulae)

Funktion: Hebt das Schulterblatt nach medial oben



## ANATOMIE DES RÜCKENS



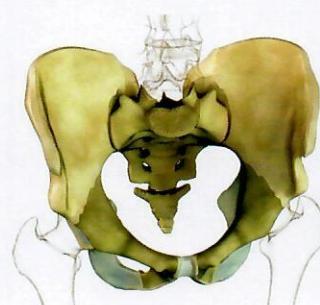
## ANATOMIE DES RÜCKENS



## ANATOMIE DES RÜCKENS

Die Rumpfmuskulatur stabilisiert unsere Wirbelsäule und stützt die inneren Organe

Der Rumpf stellt unser Körperzentrum dar. Das Becken bildet den unteren Abschluss des Rumpfes und ist Ursprung und Ansatz für zahlreiche Muskeln.



Über das Iliosakralgelenk (ISG) ist die Wirbelsäule mit dem Becken verbunden. Das ISG wird auch als Kreuzbein-Darmbein-Gelenk bezeichnet.

Tapotements = Hackung, Klatschung, Klopfung

- Tapotements dienen der Durchblutungsförderung und wirken anregend.
- Die Griffe werden immer mit beiden Händen parallel oder alternierend ausgeführt.
- Bei Hackungen wird das Handgelenk locker gehalten und nur die Kleinfingerseite berührt die Haut. Die übrigen Finger fallen locker und elastisch auf die Kleinfingerseite auf.
- Klatschungen werden mit der ganzen Hand ausgeführt. Zuerst hat die Kleinfingerseite Kontakt zur Haut, dann folgen die restlichen Finger. Die Handgelenke bleiben locker und lassen die Finger breitflächig auf die Haut „aufklatschen“.
- Klopfunigen können mit der Hohlhand, aber auch mit „kleinen Fäusten“ ausgeführt werden. Bei der Hohlhandvariante werden die Finger und Daumen locker angenähert. Bei der Variante der „kleinen Fäuste“ berühren sich die Fingerbeeren. Es entsteht mehr Hohlraum in der Handinnenfläche.

## GRIFFARTEN UND GRUNDTECHNIKEN DER MASSAGE

Hackungen



Klopfunigen Hohlhand



## GRIFFARTEN UND GRUNDTECHNIKEN DER MASSAGE

Klopfunigen mit der Faust



Klopfunigen mit der Faust



Effleurage = Streichungen

Anfang / Ende / Dazwischen

- Der Griff wird mit der flächig aufliegenden Hand (Flachhandstreichung), mit einzelnen Fingern oder den Knöcheln der Handrückseite (Plättgriff) ausgeführt.
- Eignen sich zum Verteilen des Gleitmittels und somit zum Einstieg in die Massage.
- Der Griff wird mehrmals wiederholt und mit ansteigendem Druck ausgeführt.
- Streichungen sind oberflächlich wirksam und wärmen das Gewebe vor. Zudem wird die Durchblutung angeregt.
- Streichungen werden auch zwischen den Techniken angewendet, um das Gewebe zu beruhigen.



## GRIFFARTEN UND GRUNDTECHNIKEN DER MASSAGE

Pétrissage = Knetung

Großflächig

- Die Knetung hat das Ziel, das Gewebe sanft zu dehnen und auszudrücken. Sie wirkt durchblutungssteigernd und detonisierend.
- Mit dem Griff wird die (Unter-)Haut und das Muskelgewebe bearbeitet und erzeugt - anders als bei der Ausstreichung - eine Tiefenwirkung.
- Die Griffausführung erfolgt quer zum Muskelfaserverlauf.
- Es erfolgt eine rhythmische Knetung zwischen Daumen und Fingern, zwischen zwei Händen oder zwischen Daumen der einen und Fingern der anderen Hand.
- Währenddessen gleitet die Hand über das zu behandelnde Areal.

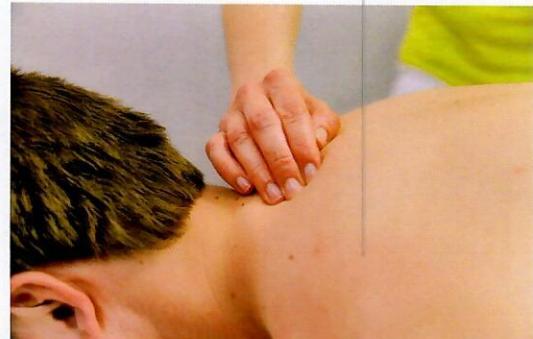


## GRIFFARTEN UND GRUNDTECHNIKEN DER MASSAGE

Friktionen = Reibung / Kreisen

punktuell

- Mittels Friktion werden im Muskelverlauf befindliche Verhärtungen behandelt. Zudem können die Übergangsbereiche von Muskulatur zu Sehne gezielt angesprochen werden.
- Reibungen dienen der Mobilisation des Gewebes und der Durchblutungssteigerung.
- Es handelt sich um eine tiefenwirksame Technik.
- Den Friktionen sind zudem wichtige biochemische Funktionen zuzuordnen, welche eine bessere Gewebedurchblutung sowie Schmerzhemmung bewirken.



### Wirkung der Sportmassage

- Die **Präaktivitätsmassage** wirkt anregend (tonisierend) auf die Muskulatur. Kräftige, zügig ausgeführte Griffe fördern die Durchblutung und lockern die Muskulatur. Sie sollte **unmittelbar vor der Aktivität** durchgeführt werden.
- Die **Postaktivitätsmassage** wirkt entspannend (detonisierend) auf die Muskulatur. Streichende, walkende und kreisende Bewegungen werden gleichmäßig und etwas sanfter ausgeführt. Sie unterstützen die Regeneration der beanspruchten Muskulatur nach dem Training oder Wettkampf.
- Die **Zwischenmassage** kann – je nach Bedarf – beide Effekte aufweisen, ggf. auf verschiedene Muskelgruppen verteilt.
- Jede Phase enthält auch einen **psychologischen Effekt**: der Sportler fühlt sich unterstützt, betreut und gefördert.

## EINFÜHRUNG IN DIE SPORTMASSAGE

### Organisatorisches

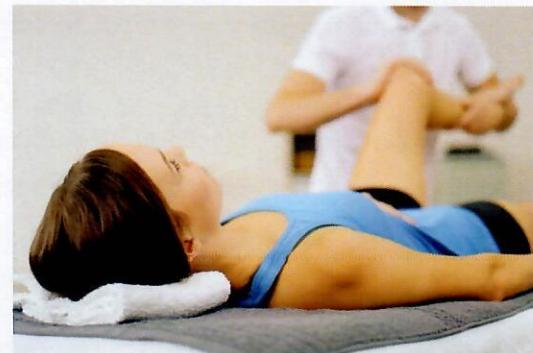
- Zur besseren Gleitfähigkeit während der Massage bietet sich die **Anwendung von Öl oder Lotion** an. In der Sportmassage nicht zu viel Öl verwenden, um an der Muskulatur nicht abzurutschen und eine gewisse Griffigkeit zu erhalten.
- In der Sportmassage ist auch ein **Tonikum** zur äußereren Anwendung gut geeignet, das am Ende der Massage zur Anregung aufgetragen und mit leichten Klatschungen oder Klopfgaben einmassiert wird.



## EINFÜHRUNG IN DIE SPORTMASSAGE

### Organisatorisches

- **Handtücher** dienen als Unterlage (siehe Hygiene) und um andere Körperregionen abzudecken, die nicht behandelt werden. Dadurch verhindert der Masseur ein Auskühlen der Muskulatur.
- Im optimalen Fall erfolgt die Massage auf einer **Massageliege** in ruhiger Umgebung bei angenehmer Temperatur. In der Sportmassage kann es aber auch sein, dass der Masseur auf dem Sportplatz behandelt.
- **Lagerungsmaterial** dient dazu, dass die Muskulatur des Sportlers entspannt ist.



-  **Normale Folie:** Diese Folien werden in der Präsentation vorgestellt, vom Dozenten besprochen und enthalten die wichtigsten Informationen zum Thema. Diese Inhalte sind prüfungsrelevant.
-  **Info-Folie:** Diese Folien beinhalten weiterführende Details zum Thema. Die Folien liegen den Teilnehmern in gedruckter Form vor, werden jedoch nicht im Rahmen der Präsentation vorgestellt. Die Inhalte sind ebenfalls prüfungsrelevant.
-  **Praxis-Folie:** Diese Folien beinhalten die Zusammenfassungen der Praxisteile, damit diese später nachvollzogen werden können.

## AGENDA | TAG 1

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



Tag 2

Dauer	Art	Thema
15 min	Theorie	Begrüßung, Klärung offener Fragen
15 min	Theorie	Anatomie des Schulter-Nacken-Bereichs Ablauf einer Schulter-Nacken-Massage
60 min	Praxis	Schulter-Nacken-Massage
15 min	Theorie	Anatomie der Arme und Hände Ablauf Arm- und Handmassage
60 min	Praxis	Arm- und Handmassage
45 min	Pause	-
15 min	Theorie	Muskelkater Funktionsmassage: Wirkungsweise und Ausführung
30 min	Praxis	Funktionssmassage
15 min	Theorie	Sportverletzungen und typische Belastungen Triggerpunkte im Sport
30 min	Praxis	Triggerpunktbehandlung
15 min	Pause	-
75 min	Praxis	Fallbeispiele mit Durchführung einer zielgerichteten Massage
30 min	Theorie	Gemeinsamer Abschluss, Feedback, Ausgabe der Zertifikate

