



Foto: Thorben Wengert_pixelio.de

Massage an Fuß und Unterschenkel

Die podologische Behandlung der Füße beinhaltet neben dem Kürzen und Schleifen der Nägel sowie dem Abtragen von Hyperkeratosen auch die abschließende Pflege der Haut. Zusammen mit Tipps für die Auswahl und richtige Applikation von Pflegeprodukten oder Hilfsmitteln können Sie Ihren Patienten über eine Fußmassage eine Zusatzportion Wohlbefinden und Hautpflege anbieten. Wie erklärt Birgit Mittenzwei im Folgenden.

Die Massage als eine Form der physikalischen Therapie ist eine durch die gesetzlichen Krankenkassen anerkannte Heilbehandlung. Sie kann vom Arzt verordnet und zur Ausführung an den Physiotherapeuten delegiert werden. Podologie und Physiotherapie „teilen“ sich ein Rezeptformular (Heilmittelverordnung 13).

Im folgenden Artikel möchte ich die Fuß- und Unterschenkelmassage im Rahmen einer podologischen Behandlung betrachten. In diesem Zusammenhang wird die Massage nicht zum Zweck des Heilens eingesetzt und ist damit klar abzugrenzen von physiotherapeutischen Maßnahmen, für die es einer gesonderten Ausbildung bedarf.

Die Geschichte der Massage ist sicherlich so alt wie die Menschheit selbst. Jeder von uns, der sich schon einmal das Schienbein gestoßen hat kennt die schmerzlindernde Wirkung, wenn man die betroffene Stelle reibt. Dieses Reiben oder Kneten (französisch: masser) wurde in den unterschiedlichen Kulturkreisen auf der Grundlage des jeweiligen medizinischen Kenntnisstandes und der kulturellen und religiösen Besonderheiten weiterentwickelt. Erwähnt sei in diesem Zusammenhang die aus der indischen Heilkunst und Gesundheitslehre (Ayurveda) hervorgegangene Ölmassage (Abhyanga). Die in unserem Kulturkreis praktizierten Massagegriffe der schwedischen Heilmassage gehen zurück auf Pehr Henrik Ling, der 1813 in Stockholm das „Zentralinstitut für Heilgymnastik und Massage“ gründete und dort seine Methoden der Massage

und Gymnastik lehrte. Diese Form der Massage ist von verschiedenen Therapeuten und Autoren immer wieder modifiziert und erweitert worden.

Wirkungsweise der Massage

Die Haut als unser größtes Organ besitzt verschiedene Sinneszellen, die auf unterschiedliche Reize wie zum Beispiel Druck (Lamellenkörperchen) oder Wärme/Kälte und Berührung (Tastkörperchen) reagieren. Über freie Nervenendigungen (Nozizeptoren) werden Berührungs- und Schmerzreize wahrgenommen und verarbeitet. Von unseren fünf Sinnen ist der Tastsinn einer der ursprünglichsten und lebensnotwendigen Sinne, um uns in unserer Umwelt zu orientieren.

Eine Teilmassage des Körpers, wie sie zum Beispiel eine Fuß- und Unterschenkelmassage darstellt, wirkt sich also nicht nur auf das unmittelbar bearbeitete Gebiet aus, sondern auf das ganze „System“ Mensch.

Zu nennen sind hier insbesondere folgende Effekte:

- Verbesserung der arteriellen Durchblutung,
- Verbesserung des venösen Abflusses,
- Verbesserung des Zellstoffwechsels,
- Anregung des Lymphflusses,
- Verbesserung des Hautzustandes durch erhöhte Wirkstoffaufnahme bei gesteigerter Durchblutung,
- Beeinflussung des vegetativen Nervensystems,
- Senkung der Pulsfrequenz,
- psychische Entspannung.

Wann (nicht) massieren?

Vor der Massage sollte immer eine Risiko-Nutzen-Einschätzung des Behandlers auf Grund einer vorhandenen Anamnese stehen. In diesem Zusammenhang sei auf die Wichtigkeit einer umfassenden Erstanamnese und deren laufender Aktualisierung hingewiesen.

Indikationen

Zu nennen ist hier insbesondere die positive Beeinflussung eines trockenen Hautzustandes durch das intensive Einarbeiten des verwendeten Massagemittels. Speziell die Haut älterer Patienten und die Haut des Diabetikers benötigt eine intensive Pflege zum Schutz vor Fissuren die wiederum eine Eintrittspforte für Keime darstellen. Gleichzeitig kann mit einer Massage bei beginnender Neuropathie das Gefühl für die betroffene Extremität in das Bewusstsein des Patienten „zurückgeholt“ werden, das Bein ist „fühlbar“ und damit auch vorhanden. Da sich die Neuropathie „strumpfartig“ an den Extremitäten ausbreitet, ist für den Patienten im Verlauf der Fuß- und Beinmassage mit einer unterschiedlichen Wahrnehmung der Massagegriffe zu rechnen und während der Massage die Druckintensität in den bearbeiteten Gebieten mit dem Patienten abzustimmen.

Patienten berichten von einem „leichten“ Gefühl nach einer Fuß- und Beinmassage. Hervorgerufen wird dieser Effekt durch eine Lockerung und Dehnung der Muskulatur und eine verstärkte Durchblutung im Behandlungsgebiet. Über die in den Muskelbinden

Griffolge Fußmassage

Ausstreichen des Fußes/ „Begrüßung“	Mit beiden Händen, Kippgriff, mit Druck zum Herzen hin, drucklos zurück	
Reibung des Fußes	Eine Hand mit Handfläche auf Fußrücken, andere Hand mit Handrücken auf Fußsohle, schnell gegeneinander arbeiten, Erwärmung!	
Friktionen der Zehen	Kleine Kreise mit dem Daumen dorsal auf den Zehen, je drei Mal	
Ausstreichen der „Schwimmhäute“	Wechselseitig mit beiden Daumen	
Ausstreichen des Fußrückens	Beide Hände umfassen locker den Fuß, die Daumen bearbeiten den Fußrücken	
Friktionen der dorsalen Interossalräume	Mit Mittelfinger, beginnend vom Zehengrundgelenk, je drei Mal, der Fuß wird aufgestellt oder die nicht arbeitende Hand unterstützt von plantar	
Auswringen des vorderen Quergewölbes	Beide Hände umfassen den Vorfuß, Daumen liegen plantar und dehnen mit mäßigem Druck nach plantar und zu den Außenkanten hin das vordere Quergewölbe	
Reibung der seitlichen Fußränder	„Pistolengriff“	
Knetung der seitlichen Fußränder	Daumen arbeiten gegen 3./4. Finger	
Ausstreichen der plantaren Interossalräume	Mit beiden Daumen, beginnend am Zehengrundgelenk, mit Druck zur Ferse hin, drucklos zurück	
Umkreisen der Malleolen	Mit den Fingerspitzen beider Hände und leichtem Druck	
Ausstreichen des Fußes/ „Verabschiedung“	Mit beiden Händen, Kippgriff, je drei Mal	

(Faszien) vorhandenen Nerven werden dem Gehirn ständig Informationen über den Zustand der Muskeln (angespannt oder erschlafft) gegeben, somit lässt sich auch der „entspannte“ und als sehr angenehm empfundene Gesamtzustand nach der Massage erklären.

Kontraindikationen

Eine Massage ist aber nicht immer möglich. Bei den folgenden Erkrankungen sollte keine Massage durchgeführt werden.
 – Fieber und entzündliche Erkrankungen,

- dekompensierte Herzkrankung (Herzschwäche),
- periphere arterielle Verschlusskrankheit,
- ausgeprägte Arteriosklerose,
- venöse Rückflussstörungen (Krampfadern),
- Phlebitis (Venenentzündung),
- Thrombose,
- Ödeme,
- Wunden oder Effloreszenzen im Behandlungsgebiet.




Grundtechniken der Massage

Mit einer Massage werden überwiegend Muskeln bearbeitet. Dazu stehen unterschiedliche Massagegriffe zur Verfügung die in Bezug auf Intensität und Geschwindigkeit unterschiedliche Wirkungen hervorrufen.

Streichungen (Effleurage)

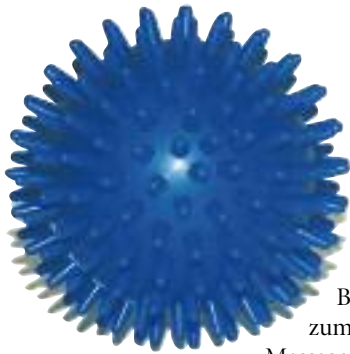
Streichungen werden mit der komplett aufgelegten Hand durchgeführt. Sie erfolgen mit Druck zum Herzen hin und ohne Druck zurück zum Ausgangsort. Sie können als lange Striche oder großflächige Kreise schiebend oder zie-

Grifffolge Unterschenkelmassage

Ausstreichen des Unterschenkels „Begrüßung“	Mit beiden Händen, Hand über Hand, Kippgriff, mit Druck zum Herzen hin, drucklos zurück, je drei Mal	
Flächiges Zirkeln der Schienbeinmuskulatur	Eine Hand fixiert den Fuß, die Arbeitshand führt flächige Zirkelungen über den musculus tibialis anterior (vorderer Schienbeinmuskel) durch	
Friktionen der Peroneusmuskulatur	Fuß fixieren, Arbeitshand friktiert seitlichen Wadenbeinmuskel	
Dehnende Streichungen des musculus gastrocnemius	Die Mittelfinger beider Hände arbeiten zwischen den „Bäuchen“ des zweiköpfigen Wadenbeinmuskels, mit Druck zum Herzen hin, drucklos zurück, je drei Mal	
Zirkelungen des musculus gastrocnemius	beidhändiges Arbeiten mit der flachen Hand	
Schüttelung der Wadenbeinmuskulatur	Bein aufstellen lassen, beidhändiges, abwechselndes Arbeiten mit den Handkanten	
Ausstreichen des Unterschenkels „Verabschiedung“	Bein aufstellen lassen, beidhändiges, abwechselndes Arbeiten mit den Handkanten	

Merke:

- Die Massagegriffe sollen in einem gleichmäßigen Tempo ausgeführt werden – jeder Griff drei Mal.
- Kontakt halten, eine Hand bleibt immer am Fuß/Bein des Patienten.
- Zu Beginn der Massage Patienten befragen, ob der Druck als angenehm empfunden wird.
- Störungen während der Massage vermeiden.



hend ausgeführt werden. Streichungen wirken beruhigend und können sowohl am Beginn als auch zum Ende einer

Massage eingesetzt werden.

Zwischen den einzelnen Massagegriffen wirken sie als „fließender“ Übergang und sorgen dafür, dass der Kontakt der Hand jederzeit hergestellt ist. Es wird vom Patienten unbewusst als störende Unterbrechung der Massage empfunden, wenn abrupt von einem Griff beziehungsweise von einem Areal zum anderen gewechselt wird! Streichungen beeinflussen je nach ausgeübtem Druck sowohl das Lymphgefäßsystem als auch das Nervensystem. Sie wirken beruhigend und schmerzlindernd. Stärker ausgeführte Streichungen nehmen auch Einfluss auf tiefere Strukturen und bewirken eine verstärkte Durchblutung und Entspannung der Muskulatur.

Reibungen (Friktionen)

Reibungen werden mit stärkerem Druck und Tempo als Streichungen ausgeführt. Es wird nur mit einem Teil der Hand gearbeitet, zum Beispiel Daumenballen und Zeigefinger (vgl. Abb. Massageanleitung „Pistolengriff“). Sie dienen der Erwärmung eines Behandlungsareals.

Zirkelungen (Friktionen)

Zirkelungen dienen der gezielten Bearbeitung kleinerer Flächen und werden mit den Fingerkuppen, zum Beispiel von Mittel- und Ringfinger, in kreisenden Bewegungen und mit starkem Druck auf einer Stelle ausgeführt. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass immer während einer Massage in die gleiche Richtung gezirkelt wird. Als Faustregel kann man sich merken, immer zum Daumen der arbeitenden Hand hin zu kreisen. Ebenso ist es empfehlenswert sich mit dem Patienten kurz abzustimmen ob der angewendete Druck als angenehm empfunden wird.

Zirkelungen rufen eine verstärkte Durchblutung im Behandlungsgebiet hervor und können lösend auf Verklebungen wirken.

Knetungen (Petrisage)

Das Gewebe wird mit beiden Händen erfasst und zwischen Daumen und übrigen Fingern wechselseitig geknetet. Da-

bei hebt man den Muskel etwas von der Unterlage ab und sollte darauf achten, dass man den Patienten nicht kneift. Der Griff soll kraftvoll aber dennoch mit entsprechendem Einfühlungsvermögen durchgeführt werden und führt zu einer vermehrten Durchblutung und zum Abtransport von Stoffwechselschlacken.

Schüttelungen

Bei der Schüttelung der Wadenmuskulatur wird bei angestelltem Bein locker die hohle Hand auf die Wadenmuskulatur aufgelegt und in gleichbleibend zügiger Frequenz hin und her bewegt. Als Alternative kann man auch wechselseitig mit den Handkanten der Daumen-seiten der Hände die Wadenmuskulatur hin und her schwingen lassen (Abb. Massageanleitung). Dieser Griff sollte jedoch erst nach entsprechender Übung ausgeführt werden, weil er nicht leicht erlernbar ist. Keinesfalls soll dabei die Wadenmuskulatur mit „hackenden“ Bewegungen bearbeitet werden. Ein gleichmäßiger Rhythmus erleichtert die Ausführung dieses Griffes.

Durch dieses „Ausschütteln“ der Muskulatur wird der Ursprung und Muskelansatz der Wadenmuskulatur (musculus gastrocnemius und musculus soleus) gedehnt und trägt zur Lockerung und Entspannung der Muskeln bei.

Behandlungsaufbau

Die Fuß- und Beinmassage sollte so aufgebaut werden, dass von distal nach proximal gearbeitet wird. Wenn man sich für bestimmte Massagegriffe entschieden hat, sollten beide Beine im gleichen Ablauf, beginnend mit dem rechten Bein massiert werden. Das einmal gewählte Tempo sollte für die gesamte Massage beibehalten werden. Prinzipiell sollte jeder einzelne Griff mindestens drei Mal ausgeführt werden. Wenn einige Griffe als besonders angenehm empfunden werden, kann die Frequenz jedoch auch variiert werden.

Massagemittel

Zur Verfügung stehen diverse Cremes, Lotionen und Öle. Bei der Auswahl sollte man sich nach dem Hautzustand des Patienten und eventuell bestehenden Allergien gegen Inhaltsstoffe (z. B. Duftstoffe, ätherische Öle) richten. Aber auch die persönlichen Vorlieben des Patienten können vorab erfragt werden.

Wer nicht auf handelsübliche Produkte zurückgreifen möchte, kann mit dem Einsatz ätherischer Öle selbst Massage-

peclavus.

Natürlich für Fuß und Pflege.

www.peclavus.de



Foto: Duffel Web-Store

pedavis[®]basio

Die vielseitige Pflegelinie mit den Schwerpunkten normalisierend und befeuchtend. Ein komplettes Sortiment mit großer Anwendungspalette und ausgewogener Zusammensetzung der Inhaltsstoffe.



HELLMUT PUUCK GmbH
D-41836 Großenbrode
D-73055 Heimbühl
web: www.hellmutpuuck.de

PUCK
FR. 4011 400 4000

öle herstellen. Ätherische Öle werden aus Pflanzenteilen gewonnen und sind leicht flüchtig und hoch konzentriert. Sie sind wasserunlöslich aber sehr gut löslich in Alkohol oder Öl. Je nach Herkunftspflanze weisen sie einen spezifischen Geruch auf und unterscheiden sich in ihrer Wirkung. Diese erstreckt sich nicht nur auf das behandelte Hautareal sondern über den Geruchssinn auch auf die Psyche. So weiß man zum Beispiel, dass der Geruch von Orangenöl stimmungsaufhellend wirkt und dass das ätherische Öl des Thymians starke antimikrobielle Eigenschaften besitzt. Speziell bei der Verwendung von ätherischen Ölen ist hinsichtlich ihrer Konzentration jedoch Vorsicht geboten. Wenige Tropfen genügen um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Auf Grund des mitunter sehr intensiven Geruches empfiehlt es sich, vor der Massage dem Patienten zwei bis drei in Frage kommende Duftnoten zu präsentieren und erst danach das Öl anzumischen. Als Trägeröl können unter anderem Sojaöl, Mandelöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl oder Jojobaöl verwendet werden.

Generell sollte bei einer Massage mit Ölen eher sparsam dosiert werden, da sich bei einer zu fettigen und damit rut-



So fühlen sich die Patienten bei der Massage wohl: Die Massagegriffe sollen in einem gleichmäßigen Tempo ausgeführt werden; eine Hand sollte immer am Fuß/Bein des Patienten bleiben; Zu Beginn der Massage sollte man den Patienten befragen, ob der Druck als angenehm empfunden wird. (Foto:Shajenn_pixelio.de)

Auswahl ätherischer Öle und ihre Wirkung

Melissenöl

beruhigend, krampflösend

Eukalyptusöl

durchblutungssteigernd, schmerzlindernd, keimhemmend

Heublumenextrakt

entzündungshemmend, schmerzlindernd, gewebebildend

Kamillenöl

entzündungshemmend, antibakteriell, antimykotisch

Lavendelöl

geruchslindernd, beruhigend, keimhemmend

Rosmarinöl

durchblutungssteigernd, anregend

Salbeiöl

antibakteriell, antimykotisch

Thymianöl

keimhemmend, juckreizstillend

schigen Haut die einzelnen Gewebeschichten nicht mehr so gut gegeneinander verschieben lassen und somit der Effekt der Massage nachlässt. Das gilt natürlich auch beim Einsatz entsprechender Massagecremes und erspart am Ende der Massage auch das zeitaufwendige Abwischen überschüssigen Fettes (Rutschgefahr!).

Durchführung

Der Patient wird in einer bequemen Sitzposition gelagert. Zur Unterstützung kann unter die Knie eine Halbrolle platziert werden und das Rückenteil des Behandlungsstuhles leicht nach hinten verstellt werden.

Sämtliche benötigten Materialien, wie Massagemittel, sollten vorher bereitgestellt werden, um unnötige Unterbrechungen zu vermeiden. Die Fingernägel des Behandlers sollten kurz sein, Ringe sind abzulegen da sie nicht nur ein hygienisches Problem darstellen, sondern auch störend wirken. Nach einer Inspektion der Beine auf zum Beispiel Wunden oder Ekzeme und Abklärung eventuell vorhandener Kontraindikationen kann nun mit der Massage begonnen werden.

Preiskalkulation

Als grober Richtwert kann man sich bei der Kalkulation des Preises für eine Fuß-, beziehungsweise Fuß- und Beinmassage an der Formel: „pro Minute Behandlungszeit einen Euro“ orientieren, da sich der Aufwand an eingesetzten Materialien in Grenzen hält. Bedenken sollte man bei seiner Preiskalkulation jedoch immer die zusätzlich notwendige Zeit für diese Behandlung, die auch mit anderen, eventuell gewinnbringenderen Tätigkeiten, genutzt werden kann. Eine

Marktanalyse (was kostet die Behandlung bei meinen Mitbewerbern?) ist in diesem Fall auch hilfreich, den „richtigen“ Preis für seine Behandlung zu finden und eventuell gerade mit der angebotenen Massage ein Alleinstellungsmerkmal für seine Praxis zu kreieren und die Patientenbindung zu erhöhen. Nichts ist eine bessere Werbung als ein zufriedener Patient, der seine positiven Erfahrungen anderen mitteilt.

Eine ausführliche Massageanleitung mit Abbildungen der einzelnen Griffe finden Sie auf den Seiten 9 ff.. Sie stellt lediglich eine Anregung dar und kann jederzeit mit „Ihren“ Massagegriffen kombiniert werden. Jede Massage ist so individuell wie der Mensch der sie ausführt und erhält. «

Quellen:

- Hellmut Ruck (Hrsg.): „Handbuch für die medizinische Fußpflege“, Hippokrates Verlag Stuttgart
- H.G. Pratzel/W. Schnizer: „Handbuch der medizinischen Bäder“, Haug Verlag Heidelberg
- H.P.T. Ammon (Hrsg.): „Hunnius Pharmazeutisches Wörterbuch“, Verlag Walter de Gruyter

Anschrift der Verfasserin:

Birgit Mittenzwei
Podologin, Wundexpertin ICW
Zum Vitholz 81
38855 Wernigerode
www.podologie-mittenzwei.de