

3.2 Massagetechnik

Wenn es daran geht, die Massagen richtig durchzuführen, gibt es zwei wichtige Ziele: Sicherheit und Wirksamkeit. Sie müssen wissen, wie Sie richtig massieren, ohne die Muskeln in Ihren Unterarmen und Händen zu sehr zu belasten und zu erschöpfen, und Sie wollen so massieren, dass Sie auch tatsächlich eine Wirkung auf den Triggerpunkt erzielen.

Tabelle 3.1 zeigt neun Grundsätze für eine sichere und wirkungsvolle Triggerpunkt-Selbstmassage. Diese Anleitung definiert den elementaren Massagestrich, der überall am Körper eingesetzt wird. Jeder einzelne Triggerpunkt sollte relativ kurz massiert werden, weniger als eine Minute. Das stellt eine Behandlung dar. Es ist nicht notwendig, mehr zu tun. Es ist am besten, dann mit dem nächsten Triggerpunkt weiterzumachen. Zu viel Behandlung kann kontraproduktiv sein. Ein fundamentaler Grundsatz der Medizin besagt, dass man nur die Umstände schaffen kann, die eine Heilung fördern – der Körper selbst ist der Heiler. Sie müssen darauf vertrauen, dass die natürlichen Heilungsprozesse Ihres Körpers darauf reagieren und ihre Arbeit tun.

Versuchen Sie nicht zu erzwingen, dass ein Triggerpunkt sich löst. Triggerpunkte lösen sich von selbst, wenn sie mehrmals jeden Tag nach den Richtlinien in der folgenden Tabelle behandelt werden. Seien Sie geduldig – Sie werden erstaunt sein, wie gut diese einfache Methode funktioniert. Falls sich jedoch kein Behandlungserfolg einstellen sollte, ist das normalerweise darauf zurückzuführen, dass zu aggressiv oder ganz einfach an der falschen Stelle massiert wird.

Diese Richtlinien sind besonders nützlich für Betroffene, die sich ohne Anleitung eines fachkundigen Therapeuten selbst behandeln wollen. Es ist viel besser, vorsichtig zu behandeln und stetige, allmähliche Erfolge zu erzielen, als zu aggressiv zu massieren und eine vorübergehende Schmerzkrise zu verursachen. Wir haben diese Anleitung im Internet unter der Adresse auf der Homepage des Verlags ([↗ http://www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)) zum Herunterladen zur Verfügung gestellt, sodass Sie sie ausdrucken und bei sich tragen können.

Falls sich kein Behandlungserfolg einstellen sollte, ist das normalerweise darauf zurückzuführen, dass zu aggressiv oder ganz einfach an der falschen Stelle massiert wird.

- | |
|--|
| 1. Benutzen Sie nach Möglichkeit ein Werkzeug, um Ihre Hände zu schonen. |
| 2. Arbeiten Sie mit tief streichender Massage. |
| 3. Massieren Sie mit kurzen, wiederholten Strichen von einer Seite der schmerzenden Stelle zur anderen. |
| 4. Führen Sie den Massagestrich nur in eine Richtung aus, das ist aus ergonomischer Sicht am besten. |
| 5. Führen Sie den Massagestrich langsam aus. |
| 6. Versuchen Sie, durch das Massieren eine Schmerzintensität von 5 auf einer Skala von 1 bis 10 zu erzeugen. |
| 7. Führen Sie für jeden Triggerpunkt nicht mehr als zehn bis zwölf Massagestriche aus. |
| 8. Behandeln Sie einen Triggerpunkt drei- bis sechsmal täglich. |
| 9. Falls sich keine Linderung einstellt, massieren Sie vielleicht die falsche Stelle. |

Tabelle 3.1: Selbstmassage-Anleitung auf einen Blick