

Wann ist eine Massage hilfreich – und wann eher nicht?

RATGEBER

Heute zum Thema: Gesundheit

Stil
Recht
Beziehungen
Geld
Daheim
Erziehung

Ihre Schilderung lässt vermuten, dass Sie einen akuten Hexenschuss hatten. Dabei verkrampft sich die Muskulatur sehr stark. Die Bewegung ist eingeschränkt und mit starken Schmerzen verbunden. Es ist anzunehmen, dass Sie bereits vor dem Vorfall eine hohe Spannung im Lendenbereich hatten. Dies kann mit der Diskushernie zusammenhängen. Oft entwickelt sich bei solch schmerzhaften Problematiken eine Schonhaltung und -spannung. Wenn nun eine zu grosse Anstrengung die Muskulatur belastet und weitere Bedingungen wie Kälte und/oder eine falsche Haltung beim Arbeiten hinzukommen, kann es zu einem sogenannten Hexenschuss kommen.

Massage beugt Hexenschuss vor

Muskuläre Spannung kann auch eine Diskushernie wieder aufleben lassen. Wenn der Nerv bereits wenig Platz hat und durch die verspannte tiefe Rückenmuskulatur zusätzlich eingengt wird,

SCHMERZEN Ich (m, 66), hatte vor einigen Jahren eine Diskushernie. Mit viel Bewegung, Gymnastik und Aqua-fit wurde ich praktisch schmerzfrei. Nun aber hatte ich bei Gartenarbeiten einen Rückfall mit wahnsinnigen Schmerzen. Meine Muskeln waren völlig verspannt. Ich ging in die Massage, aber das hat nichts gebracht. Nach kurzer Zeit ging es mir zwar besser, aber ich habe nun Angst, dass die Schmerzen bei körperlicher Betätigung wieder kommen. Bringt in diesem Fall regelmässige Massage etwas? Ist Massage grundsätzlich hilfreich? G. H. in L.

kann es zu Nervenstrahlungsschmerzen kommen. Massage ist in solchen Fällen sehr angezeigt. Durch die regelmässige Lockerung der Muskulatur wird Hexenschüssen vorgebeugt.

Eine mögliche Erklärung, weshalb bei Ihnen eine Massage nichts genützt hat: Bei einem Hexenschuss sind grosse

Teile der Muskulatur im Becken- und Lendenbereich verkrampft, man spricht auch von Hartspann. In der Regel braucht es etwas Zeit, bis die Muskulatur wieder adäquat auf Massage-Reize reagieren kann. Zudem verlangt ein Hexenschuss viel Fingerspitzengefühl des Therapeuten. Es darf nicht zu stark massiert werden, zumal der Hartspann auch eine gewisse Stabilität bringt.

Kurzantwort

Der geschilderte Vorfall lässt auf einen Hexenschuss schliessen. Massagen können da sehr hilfreich sein, wobei es oft etwas Zeit braucht, bis sich ein lindernder Effekt zeigt. Massagen sind im Allgemeinen eine gute Sache, es gibt aber diverse Krankheitsbilder, bei denen mit Massagen Vorsicht geboten oder ein Verzicht angebracht ist. Im Zweifelsfall: Arzt fragen.

Vorsicht in diesen Fällen

Für Massage im Allgemeinen gibt es schon auch Fälle in denen diese nicht angebracht ist oder angepasst werden muss. Bei fieberhaften Infektionen zum Beispiel sind Massagen keineswegs sinnvoll, denn der Körper könnte den Reiz gar nicht entsprechend verarbeiten. Bei Gefässerkrankungen wie Arteriosklerose oder Krampfadern muss eine Massage am betroffenen Ort in der Intensität genau angepasst werden, oder es muss ganz darauf verzichtet werden. Auch bei Knochenerkrankungen wie Osteoporose

ist abzuklären, wie stark die Krankheit fortgeschritten ist, und dementsprechend wird die Intensität angepasst oder auf die Massage verzichtet. Bei verschiedenen Hauterkrankungen wird meist das betroffene Gebiet ausgelassen.

Auch bei einem Bandscheibenvorfall ist Vorsicht geboten. Bei einer akuten Diskushernie kann es sein, dass man gar nicht massiert. Allgemein wird man bei einer Diskushernie zunächst nicht in voller Stärke massieren und die Reaktion nach der ersten Behandlung abwarten. Man wird versuchen, die Reize gering zu halten und die höchstmögliche Wirkung mit wenig Druck zu erzielen. Des Weiteren wird man eruiere, welche Methode die passendste ist. Zum Beispiel kann man mit einer oberflächlicheren Methode, wie beispielsweise der Bindegewebsmassage oder der rhythmischen Massage, auch sehr viel erreichen, ohne Gefahr zu laufen, in der Tiefe etwas zu verletzen.

Arzt soll mitentscheiden

Sie sehen, Massage ist zwar sehr oft angezeigt und hilfreich. Es gibt aber Fälle, in denen man nicht massieren sollte. Im Zweifelsfall sollte man mit dem Arzt entscheiden, wann massiert werden kann und wann nicht.



SARAH HUMMEL
Geschäftsführerin
Medpraxis GmbH, Zug,
www.medpraxis.ch
ratgeber@luzernerzeitung.ch

ANZEIGE

Vortrag

HIRSLANDEN

KLINIK MEGGEN

Handchirurgische Therapie-
möglichkeiten bei Arthrose
der Fingergelenke

Die Hände sind für uns wichtig, um auf die Umwelt einzuwirken und sie zu verändern, sie zu «begreifen». Verschleiss (Arthrose) führt zu starken Schmerzen und Funktionseinbussen der Hände und damit zu einer erheblichen Beeinträchtigung der Lebensqualität. Dank moderner handchirurgischer Therapie ist dies kein Schicksal, das man ertragen muss, sondern es ist möglich, die Schmerzen zu beheben und Funktionseinschränkungen erheblich zu bessern.

Dr. med. Sandra Vossen wird in ihrem Vortrag in verständlicher Sprache die Grundzüge der Erkrankung, die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten und die Nachbehandlung erläutern. Zudem beantwortet sie gerne Ihre Fragen.

Mehr zu diesem Thema erfahren
Interessierte am Vortrag.

Dr. med. Sandra Vossen
Fachärztin FMH Handchirurgie
Ortholuzern
Rüeggisingerstrasse 29
6020 Emmenbrücke

Dienstag, 12. Mai 2015, 19.00 Uhr,
Hirslanden Klinik Meggen

Wir bitten um Anmeldung: Hirslanden
Klinik St. Anna AG, Klinik Meggen
Huobmattstrasse 9, 6045 Meggen
Tel. 041 379 60 00/Fax 041 379 60 95
klinik-meggen@hirslanden.ch