

Sportsmassage

Autor(en): **Baumgartner, Louis**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Der Heilmasseur-Physiopraktiker : Zeitschrift des Schweizerischen Verbandes staatlich geprüfter Masseure, Heilgymnasten und Physiopraktiker = Le praticien en massophysiothérapie : bulletin de la Fédération suisse des praticiens en massophysiothérapie**

Band (Jahr): **1 (1922-1923)**

Heft 4

PDF erstellt am: **16.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-930706>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Zeitschrift für Massage und Heilgymnastik inklusive physikalisch-therapeutische Hilfsmittel

Obligatorisches Organ des Schweizerischen Fachverbandes
staatlich geprüfter Masseure und Masseusen

Verlag: Schweiz. Fachverband staatlich geprüfter Masseure und Masseusen
Redaktion: Otto Leibacher, Tödistrasse 47, Zürich

Jahresabonnement (8 Nummern):
für Mitglieder Fr. 4.—
für Nichtmitglieder Fr. 6.—

Insertionspreis:
pro $\frac{1}{8}$ Seite Fr. 4.—

1. Jahrgang

9. September 1922

Nr. 4

Sportsmassage

von Louis Baumgartner, Basel.

Wenn ich mich im Folgenden etwas eingehender mit der Sportsmassage beschäftigen will, so hat dies den Zweck, den vielen falschen Anschauungen und oberflächlichen Urteilen über Zweck und Wirkung der Massage, speziell der Sportsmassage, entgegenzutreten und gleichzeitig aufklärend und belehrend zu wirken, um derselben den ihr zukommenden und wohlverdienten Platz beim Sport, sowohl beim Training wie beim Spiel selbst, einzuräumen.

Die Massage ist eine Methode uralten Datums, wissen wir doch, dass sie schon bei den alten Indern und Chinesen, ferner bei den Griechen und Römern ausgiebig geübt wurde. Insbesondere waren die alten Griechen überzeugte Anhänger der Massage, deren wohltätige Wirkung auf den menschlichen Organismus sie frühzeitig und richtig erkannt hatten. Ihre so grossen Erfolge bei den olympischen Spielen verdankten sie nicht zuletzt der hierbei ausgeübten allgemeinen Körperpflege bzw. -Massage, welche sie kräftiger, widerstands- und vor allem leistungsfähiger machte. Im Mittelalter vernachlässigt, ist sie dann in den beiden letzten Jahrhunderten wieder an das Tageslicht gezogen worden, um gerade in den letzten Jahrzehnten ausserordentliche Verbreitung auf wissenschaftlicher Grundlage zu erfahren.

Unter Massage im allgemeinen verstehen wir einen Komplex von Handgriffen, welche systematisch am menschlichen Körper angewandt werden. Im engeren Sinn ist Massage, welche von dem hebräischen Worte »maschesch« = betasten, nach andern von dem arabischen »mas« = kneten, abgeleitet wird — auch hieraus geht

schon das hohe Alter des Massageverfahrens deutlich genug hervor — der Gesamtbegriff aller ausgeübten Handgriffe, welche auf rein mechanischem Wege die Gewebe des Körpers unabhängig von dessen Willensimpulsen beeinflussen. Diese Handgriffe sind das Streichen (Effleurage), das Klopfen (Tapotement), das Kneten oder Walken (Pétrissage), das Reiben (Friction) und die Erschütterung (Vibration). Es würde zu weit führen, und gehört zudem nicht in den Rahmen der mir gestellten Aufgabe, wollte ich auf die Ausführung dieser einzelnen Manipulationen näher eingehen; nur über die physiologischen Wirkungen dieser, bei der Massage allgemein, bei der Sportsmassage speziell in Anwendung gebrachten Manipulationen lassen Sie mich zum bessern Verständnis einiges erwähnen.

Das bei der Sportsmassage übliche Verfahren, in erster Linie das centripetale Streichen, Kneten und Walken beschleunigt den Lymph- und Blutstrom, presst flüssige, wie fein zerteilte Stoffe in die Lymphbahnen und befördert somit die Resorption, d. h. die Ueberführung der Stoffe in die kreisenden Gewebssäfte. Für Teile, die von der Hand nicht erreichbar sind, kommt die rückwärtswirkende Saugkraft des beschleunigten Blut- und Säftestromes zur Geltung. Die Fähigkeit, fremde Stoffe wegzuschaffen, die Gewebe zu reinigen, ist ebenso durch zahlreiche Versuche wie durch die Erfahrung fest begründet und verleiht in erster Linie der Massage ihren grossen Wert. Auf den Muskel wirkt die Massage als mechanischer Reiz, der Kontraktionen auslöst und den Muskel blutreicher macht. Knetungen und Streichungen befreien den Muskel von Ermüdungsstoffen, wirken wie eine Durchspülung und sind imstande, die Leistungsfähigkeit in ganz hervorragendem Masse zu steigern. Auf einen durch Ueberanstrengung geschwächten Muskel übt die Massage einen erholenden Einfluss aus.

Die Uebermüdung des Muskels kommt dadurch zustande, dass sich die Muskelzersetzungsprodukte (Ermüdungsstoffe) im Muskel selbst anhäufen und dass der im Muskel vorhandene Sauerstoff verbraucht ist. Der Muskel ist nach seiner Arbeitsleistung in seinen physikalischen und chemischen Eigenschaften wesentlich anders als vor derselben. Er nimmt aber seine früheren Eigenschaften wieder an, sobald er einige Zeit ruht und von sauerstoffreichem Blute durchströmt wird. Am meisten wird durch die Ermüdung die normale Erregbarkeit und die elektromotorische Kraft des Muskels herabgesetzt. Sodann häufen sich Milchsäure, die sogen. Fleischmilchsäure und phosphorsaures Kali im ermüdeten Muskel an. Erstere entzieht wegen ihrer grossen Verwandtschaft zum Sauerstoff dem Muskel-eiweiss den zu seiner Zersetzung notwendigen Sauerstoff. Infolge der Neutralisation der Milchsäure durch das alkalische Blut in der Ruhe wird die Ermüdung auch mitgehoben. Ausgiebige Atmungsbewegungen,

durch welche das Blut sauerstoffreicher und der gesamte Blutlauf ein regerer wird, haben insofern einen günstigen Einfluss auf die Hebung der Ermüdung, als sie mit Hilfe der gesteigerten Zirkulation die ermüdenden Stoffe rasch aus dem Muskel entfernen. Wie wir hieraus sehen können, ist die Ermüdung oder Erschöpfung bedingt teils durch zu grossen Verbrauch des erregbaren Materials, teils durch schädliche Wirkung der im erregbaren Gebilde angehäuften Ermüdungsstoffe. Wenn nun auch ein in Ruhe gelassenes, ermüdetes Gebilde sich von selbst allmählich nur langsam erholt durch Wiedereinsatz des erregbaren Materials und durch Entfernung aller Ermüdungsstoffe, so erreichen wir eben diesen Zweck viel schneller und ausgiebiger durch die kunstgerecht angewandte Sportsmassage. Bei dieser werden in ganz kurzer, nur wenige Minuten in Anspruch nehmenden Zeit, alle Ermüdungsstoffe entfernt und für Zufuhr von belebendem Sauerstoff und Brennmaterial Sorge getragen. Wie die Erfahrung lehrt, sind Sportsleute, wenn auch noch so erschöpft, nach einer solchen Massage sofort wieder imstande weiter zu spielen oder zu üben und sie fühlen sich nach derselben wie neugeboren; jede Müdigkeit ist geschwunden, während einfach der Ruhe überlassen, oft Stunden vergehen, bis völlige Regeneration eingetreten ist. Aber nicht nur nach dem Sport, sondern auch vorher und ganz besonders in den Pausen, sollte von der Massage zur Hebung und Kräftigung der Muskeln ausgiebig Gebrauch gemacht werden; denn das Bewusstsein, eine kräftige und geübte Muskulatur zu besitzen, erzeugt Mut und Selbstvertrauen.

Zur Ausübung der Sportsmassage ist nicht jedermann geeignet; denn gerade diese Art von Massage verlangt Ausdauer, Willenskraft und Geduld, ganz abgesehen von gründlichen anatomisch-physiologischen Kenntnissen. Der Sportsmasseur muss den Sport selbst genau kennen und wissen, welchen Muskelgruppen und Partien er besondere Aufmerksamkeit zu schenken hat und welche bei der Ausübung des Sports in besondere Mitleidenschaft gezogen werden. Beim Wasser-, Ruder- und Schwimmsport sind vornehmlich die Muskeln der Extremitäten, der Arme und Beine, beim Box-Sport hauptsächlich diejenigen der Arme, beim Fussballsport die Beine- und Rumpfmuskeln etc. angestrengt, bzw. in Tätigkeit.

Der Sportsmasseur soll ferner eine sympathische Persönlichkeit sein, denn die kunstgerechte Ausführung der Massage tut es allein nicht; es muss ein sympathisches Band zwischen Masseur und Sportler vorhanden sein, da bei der mit voller Energie ausgeübten Massagebehandlung die Willenstätigkeit des Masseurs empfindlich angespannt wird.

Zur Technik der Sportsmassage möchte ich nicht unerwähnt lassen, dass vor derselben die Haut gründlichst von Schweiss

und Staub durch Abwaschen gereinigt werden muss, um diese schädlichen Stoffe nicht einzumassieren und dadurch Hautentzündungen, Ekzeme, Furunkeln etc. hervorzurufen. Zur Sportsmassage empfiehlt es sich ferner, die Haut nicht mit der sonst üblichen Vaseline einzufetten. Letztere ist bei der Krankenmassage, wo es sich meist nur um kleine bestimmte Körperbezirke, z. B. bei Quetschungen, Ausrenkungen, Brüchen, rigiden Narbengewebe, krankhafte Ausschwitzungen, Ergüssen etc. handelt, wohl angebracht. Bei der Sportsmassage aber wollen wir die Poren nicht mit Fett verstopfen, sondern im Gegenteil öffnen und verwende ich zu diesem Zwecke seit langer Zeit mit bestem Erfolg das von mir hergestellte Camphosapol, eine alkoholhaltige Campher-Clycerin-Seifenlösung mit Zusatz von balsamischen Bestandteilen. Diese bewährte Flüssigkeit entfernt nicht nur Schmutz, sondern löst gleichzeitig die Fettschicht der Oberhaut und öffnet die Poren, durch welche sie dann in das Muskelgewebe eindringt und zu dessen schneller Erholung und Kräftigung ganz wesentlich mit beiträgt.

Was die Dauer der Sportsmassage anbelangt, so lassen sich hierfür bestimmte Regeln nicht gut aufstellen. Der Sportsmasseur muss auch hier streng individualisieren. Er soll bei der Ausübung der Sportsmassage die Natur nur in wohltätiger Weise zur Reaktion anregen, keinesfalls aber eine Reaktion erzwingen.

Das Entblößen grosser Körperteile macht es ferner notwendig, dass der Temperatur des Raumes Rechnung getragen wird. Die Temperatur darf keine zu niedrige sein. Eine gewisse Wärme ist daher in solchen Fällen Voraussetzung.

Eine zweckmässige Ergänzung der Sportsmassage bilden des weitern noch gymnastische Uebungen, welche ebenfalls dazu dienen, den Muskelapparat zu kräftigen und die durch die Massage erzielte Beschleunigung des Blutkreislaufes zu unterstützen. In manchen Fällen empfiehlt es sich, gymnastische Uebungen vorangehen zu lassen, so beispielsweise beim Training, um der nachfolgenden Massage eine bessere Einwirkung zu sichern. Es gibt bekanntlich nichts Gutes in der Welt, dessen Uebermass und Uebertreibung nicht schädlich und verderblich würde. So verhält es sich auch mit der Massage und Gymnastik. Stellen sich Muskelschmerzen ein, so hat man zulange geübt, weshalb man bei der nächstfolgenden Uebung diesem Umstand Rechnung tragen und die Anzahl der Bewegungen verringern muss. Aber auch hiebei sei man nicht allzu ängstlich besorgt und verzage nicht, wenn die eine oder andere Uebung etwas angreift; die Massage wird schnell darüber hinweg helfen. Man schreite dann später zur Wiederholung derselben und lasse allmählich eine Steigerung und Verlängerung der Uebungen eintreten; der

sichere Erfolg wird nicht ausbleiben. Man achte nur auf das richtige Verhältnis zwischen Bewegung und Ruhe, zwischen Anstrengung und Ermüdung. Wie dies am schnellsten, gewissermassen spielend durch kunstgerechte Sportsmassage überwunden wird, ist der Zweck dieser Zeilen. Möge meine Erfahrung aus der Praxis für die Praxis allen Sportsfreunden zugute kommen.

□□□

Massage - Gleitmittel.

Von Otto Leibacher.

Zur Vorbedingung einer technisch einwandfreien Massage zählt neben der theoretischen und praktischen Fachkenntnis u. a. die Verwendung geeigneter Gleitmittel. Bekanntlich bestehen in Bezug auf Wahl und Nutzen derselben, selbst unter ärztlichen Autoritäten, Meinungsverschiedenheiten, indem die einen dem Vaseline oder Oel, die andern dem Puder oder Schleim den Vorzug geben. Die Vermeidung jeglicher Mittel findet, falls es sich nicht um eine beabsichtigte Hautreizung handelt, wohl wenig Liebhaber. Bestimmend können m. E. nur Behandlungszweck, Gleit- und Tastfähigkeit der massierenden Hand, ferner Hautbeschaffenheit des Objekts und Widerstandsgrad in der Abtastung, bezw. Bearbeitung der tieferen Gebilde sein.

Nach Dr. Müller (Gladbach) macht der Widerstand an der Haut das Tastgefühl für die Tiefe sehr undeutlich; er täuscht Widerstände vor, die nicht da sind, und entzieht Feinheiten der Wahrnehmung. Indessen kann man sich nicht ohne weiteres mit der von ihm empfohlenen Verwendung von Schleim (einer Abkochung von Carrageen) befreunden. Derselbe trocknet, wenn er nicht stets erneuert wird, ziemlich rasch zu Schüppchen, ähnlich wie das Kaloderma, und wird vom Masseur unangenehm und störend empfunden. Die gebräuchlichsten Gleitmittel sind Vaseline und Puder; ersteres besteht aus einem Gemisch verschiedener, bei der Petroleumdestillation gewonnener Paraffine. Ich benütze fast ausschliesslich das Vaselinum album germanicum der Hausmann A.-G., welches schlüpfrig, haltbar und sparsam ist. Diesem entspricht ungefähr das von Dr. Kirchberg empfohlene, weisse virginische Vaseline, über dessen Verwendung er sich folgendermassen äussert:

„Dieses Vaseline wird von der Haut als mineralisches Fett nicht resorbiert, schliesst also nicht die Poren, sodass deren Verkleben vollständig vermieden wird, und ist bei richtiger Behandlung (Aufbewahren in verschlossenen Gefässen) unbegrenzt haltbar. Die Anwendung von Puder bei der Massage, die von manchen Seiten immer noch empfohlen wird, ist durchaus unzweckmässig; die Finger gleiten wirkungslos über die eingepuderte Hautoberfläche hinweg.

Das Vaseline ist so sparsam wie möglich zu verwenden. Bei weicher, glatter Haut des Patienten und gut gepflegten Massage-