

# Massage ist nicht gleich Massage

Von der wohltuenden Wellnessmassage bis zur therapeutischen Massage gibt es eine Menge Möglichkeiten, einen steifen Rücken zu entspannen

Von Katrin Schmidt

Wellnessurlaube, Thaimassage oder ayurvedische Behandlungen – in einer immer stressigeren Zeit voller Rückenschmerzen geplagter Menschen hat die Sparte der Rückenwellness einen Boom erlebt. Doch helfen Massagen eigentlich oder dienen sie nur dem kurzzeitigen Wohlbefinden? Unser Rückenfit-Experte Alexander Fräcke erklärt die Unterschiede und auf was man vor einer Massageanwendung achten sollte.

Es gibt wohl kaum jemanden, der nicht gerne massiert wird. Man kann tief entspannen, die Muskulatur wird angenehm durchgeknetet und man hat nach wenigen Minuten das Gefühl, völlig relaxed zu sein. Und natürlich fühlt es sich einfach gut an. Für viele ist eine Wellnessmassage genauso entspannend wie ein Kurzurlaub. „In erster Linie dienen diese Wellnessmassagen dem ganzkörperlichen Wohlfühlgefühl“, weiß auch der Heiligenhauser Physiotherapeut Alexander Fräcke. „Es spricht auch nichts gegen eine solche Behandlung, aber man darf nicht den Fehler machen, zu denken, eine Massage allein helfe gegen ein Beschwerdebild.“

Denn eine Massage ist nicht gleich eine Massage. „Es gibt unendlich viele Möglichkeiten und Angebote. Das Wichtigste ist: Die therapeutischen Massagen unterscheiden sich elementar von den Wellnessbehandlungen“, erklärt Fräcke. „Ich behandle aufgrund eines Beschwerdebildes. Massagen

## „Für eine Wellnessmassage besteht kein Grund“

Alexander Fräcke Physiotherapeut und Rückenfit-Experte

### SERIE

#### Rückenfit 2014

Folge 11: Reiten  
Folge 12: Garten- und Hausarbeit  
Folge 13: Massagen im Vergleich  
Folge 14: Sport zuhause  
Folge 15: Kinesio-Tapes

aus therapeutischer Sicht dienen einem medizinischen Zweck und gründen auf einer Diagnose, oftmals als Rezept verschrieben“, berichtet Alexander Fräcke.

Hat der Patient eine Beschwerde am Arm, dann wird auch nur der Arm behandelt. „Es gibt dann nicht wie im Wellnessbereich eine Ganzkörperbehandlung, wir Therapeuten arbeiten nach medizinischen Indikatoren und wir gucken uns die Patienten genau an.“ Einfache Wellnessmassagen könnten hingegen auch von Fachkräften angeboten werden. „Man sollte sich auf sein Bauchgefühl verlassen. Ist die Hygiene in Ordnung? Wird mir zugehört, was ich wünsche und was nicht?“, rät der Experte.

Der wesentliche Unterschied ist für Alexander Fräcke: „Für eine Wellnessmassage besteht kein Grund. Die kann man immer machen, entweder, weil man verspannt ist, oder weil man sich etwas Gutes tun will. Das Wohlfühlen steht im Vordergrund.“

Ganz anders bei den therapeutischen Massagen, da steht das Beschwerdebild im Vordergrund.“ Hier hat der Therapeut dann unterschiedliche Möglichkeiten. „Bei einer klassischen medizinischen Massage werden die Körperteile, die Beschwerden machen, behandelt. Bei der Massage gibt es unterschiedliche Griffmöglichkeiten, wir drücken hier, ziehen da, um eine Mehrdurchblutung zu erzielen“, erklärt der Physiotherapeut. Lymphdrainagen werden dann



Physiotherapeut Alexander Fräcke kennt die Handgriffe: Bei den therapeutischen Massagen steht das Beschwerdebild im Vordergrund. FOTO: HEINZ-WERNER RIECK

vom Therapeut durchgeführt, wenn es im Gewebe eine Wasserablagerung gibt. „Durch sanfte Bewegungen werden die Lymphen ange-regt, um das Wasser abfließen zu lassen“, berichtet Fräcke. Schmerzhafter sind die sogenann-

te Bindegewebsmassagen, die Verklebungen im Bindegewebe beheben sollen. Auch bei der manuellen Druckpunkttherapie, beispielsweise im Nacken, geht es nicht so sanft zur Sache wie bei einer Wellnessbehandlung.

## Wellnessbehandlung tut der Seele gut

Aus therapeutischer Sicht sind Massagen jedoch keine Lösung für eine dauerhafte Rückenfitness

Testweise haben wir von Alexander Fräcke die klassische medizinische Massage, eine Wellnessmassage und eine manuelle Therapie im Schulter-Nacken-Bereich erhalten. Am besten geholfen in unserem Fall hat die manuelle Therapie. „Hier gab es Störungen im Schulter-Nacken-Bereich, typisch für jemanden, der am Computer arbe-

itet“, erklärt Alexander Fräcke der WAZ-Mitarbeiterin. Aber notwendig sei auch die klassische Massage gewesen, nach der sie kurzfristig wie ein Schlumpf am Rücken aussah, nicht unangenehm hingegen war die Wellnessbehandlung.

Der Rückenfit-Experte empfiehlt, Massagen nicht als alleinige Behandlungsmethode anzusehen.

„Massagen können immer nur unterstützend wirken, aber sind nie eine Therapie der Wahl. Rückenprobleme lassen sich langfristig nur durch Bewegung oder Krankengymnastik beheben.“ Ebenso warnt der Therapeut: „Bevor ich eine Massage in Anspruch nehme, sollte ich den Therapeuten oder Masseur über mein Beschwerde-

bild in Kenntnis setzen. Je nachdem kann eine Massage sonst sogar mehr schaden als gut tun.“ Für eine Entspannung wie zum Beispiel eine Hot Stone- oder Hydrojetmassage spricht aus therapeutischer Sicht zwar nichts, aber wer langfristig etwas tun will, der muss leider einsehen: Massagen allein sind leider keine Lösung. KS

### KOMPAKT

Dies & Das aus der Stadt

#### TOP 3 ONLINE

**1 Ehemalige Gaststätte verfällt.** „Grüner Jäger“ ist in einem beklagenswerten Zustand.

**2 Sachkundige Bürger.** WAZ-Serie stellt von den Fraktionen entsandte Mitentscheider vor.

**3 Das Ärztehaus nimmt Konturen an.** Noch Platz für zwei Praxen und zwei Dienstleister.

**i** Diese und weitere Artikel der Heiligenhauser Lokalausgabe lesen Sie auf [waz.de/heiligenhaus](http://waz.de/heiligenhaus)

#### CROSSMEDIAL

Fotostrecken finden Sie auf [waz.de/heiligenhaus](http://waz.de/heiligenhaus) zu: **Woosoozy.** Geschäft für Partyartikel und Kostüme eröffnet. **Luftbilder.** Heiligenhaus von oben. **Adonia.** Bibel-Musical im IKG.

#### IHR TIPP – UNSER THEMA

**Haben Sie sich gewundert, geärgert oder gefreut über Ereignisse in unserer Stadt?** Haben Sie etwas beobachtet, was eine Zeitungsgeschichte wert sein könnte? **Dann werden Sie als Leser zum Tippgeber:** Melden Sie sich in Ihrer Heiligenhauser Lokalredaktion der WAZ: ☎ 02056/98 53 12, per E-Mail an [redaktion.heiligenhaus@waz.de](mailto:redaktion.heiligenhaus@waz.de), aber natürlich auch persönlich in der Jahnstraße 1.

#### TIPPS & TERMINE

##### KIRCHEN

• Kath. Pfarrgemeinde, Hl. Messe, 9 Uhr, St. Ludgerus. Wort-Gottesdienst, 16 Uhr, AH St. Josef.

##### STÄDTISCHE ANGEBOTE

• Heljens Bad, Gemeinschaftssau-na, 10-22 Uhr, Hallenbad, 7-8 und 13-21 Uhr, Selbecker Straße 12, ☎ 02056 922 171.

• Stadtbücherei, 14-18.30 Uhr, Hauptstraße 162.

• VHS Velbert/Heiligenhaus, Café „Verweile doch“, 8.30-12.30 Uhr, Südring 159.

• Dreck-Weg-Mobil, ☎ 02056 58 28 712.

• Annahmestelle für Grünabfall und Bauschutt, 13-18 Uhr, Friedhofsallee.

• Bürgerbüro, 8-18 Uhr, Rathaus-Innenhof, Hauptstraße 159.

• Jobcenter ME-aktiv Heiligenhaus, 8.30-11.30, 14-16.30 Uhr, Hauptstraße 157, ☎ 02104 14163-0.

#### NOTDIENSTE