

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 27 (1970)

Heft: 6

Artikel: "Sportmassage aus der Sicht des Praktikers"

Autor: Deuser, Erich

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994473>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 10.11.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Sportmassage aus der Sicht des Praktikers»

Erich Deuser, Düsseldorf

Wir möchten dem Thema «Massage» diesmal Raum widmen. Wir baten den ebenso erfolgreichen wie bekannten Düsseldorfer Masseur Erich Deuser um eine grundsätzliche Stellungnahme, die er uns gerne zur Verfügung stellte.

Prof. Carl Diem sagte zu diesem Problem: «...Dass wir für die Muskelpflege die Massage noch weiter entwickeln und ausbilden müssen, ist meine feste Überzeugung. Man lese die Lehren des Galen, welches Gewicht dieser Sportarzt des 2. Jh. n. Chr. auf weichmachende Massage gelegt hat. Hier sprechen Erfahrungen eines Jahrtausends. Sie sind nicht aus der Luft gegriffen. Mit rechter Massage kann man Muskeln weich kneten, schlafe Gelenke straffen, steife biegsam machen und Muskelrissen vorbeugen. Auch die mit der Massage verbundene Gymnastik ist für Dehnaufgaben nicht zu verachten. Dazu kommen die vielseitigen physikalischen Möglichkeiten: kalte und warme Abwaschungen in verschiedenem Wechsel, ferner Schwitzbäder. Frottieren mit Wasser und Öl, Salben, Pflege der Haut mit Sonnenbestrahlung, mit Sandabreibung; auch heute gibt es Masseure, die über ähnliche Erfahrungen verfügen... Ich habe gerade wieder eine schwere Kniebänderverletzung unter der Hand eines solchen Masseurs in erstaunlicher und nie erwarteter Weise zur Funktionsfähigkeit beseitigt gefunden...» (aus «Vortrag beim Weltkongress für Körperziehung in Melbourne, 1956», entnommen Band 22, Gedanken zur Sportgeschichte, Verlag K. Hofmann, Schorndorf).

Massage ist keine Erfindung der Neuzeit. Sie blickt auf eine Jahrtausend alte Vergangenheit zurück, die unvergleichlich ist. Man findet Massage bei fast allen Kulturvölkern der Erde. Durch sie versucht man die Muskulatur nach grossen Anstrengungen weich und geschmeidig zu machen, die Ermüdung zu entfernen und Schmerzzustände zu lindern und zu beheben. In der Antike war die Ölmassage das natürliche Hilfsmittel, dem trainierten Körper die beste Leistungsfähigkeit zu geben und sie lange zu erhalten.

Trotz unseres technischen Zeitalters gibt es bis heute kein Gerät und keine noch so gut konstruierte Apparatur, die auch nur im entferntesten an die Wirksamkeit einer guten von Hand ausgeführten Massage herankäme. Ein Massageapparat kann ebenso wenig den manuell arbeitenden Masseur ersetzen wie das elektrische Klavier den Pianisten.

Es ist selbst in sportlichen und medizinischen Kreisen wenig bekannt, dass Massage kein Allgemeinbegriff einer manuellen Betreuung ist. Die Heilmassage unterscheidet sich zum Beispiel von der Sportmassage in so vielen Beziehungen wie etwa ihre Wirkungsstätten, die Klinik und der Sportplatz. Ebenso wie man Höchstleistungssportler nicht mit Krankengymnastik erfolgreich trainieren kann, kann die Heilmassage nicht die optimale Massageform des Sportlers sein.

Grundsätzlich muss man bei der Massage folgendes unterscheiden. Es gibt

- a) eine Heilmassage, die dem kranken und bewegungsbehinderten Menschen angepasst ist;
- b) eine Massageform, die ich «Fleischkneterei» nennen möchte. Man findet sie in vielen Dampfbädern, zuweilen auch in Saunabädern, wo sie als Seifenmassage durchgeführt und irreführend als Sportmassage deklariert wird. Hierbei wird der vergebliche Versuch unternommen, Fettpolster verschiedenster Dimensionen zu vermindern. Hier sei auch dem übergewichtigen Sportler gesagt, dass Massage weder Training ersetzen, noch Gewicht vermindern kann.
- c) Die Sportmassage, die individuell auf die Sportart, auf den Sportler und die wechselnden Zielsetzungen im Sport zugeschnitten ist.

Man muss wissen, dass Sportmassage keine sportmedizinische Wissenschaft ist, sondern das, was man in der Medizin als Erfahrungsheilkunde bezeichnet. Leider gibt es sehr wenig Literatur über fortschrittliche Erkenntnisse aus der Praxis moderner Sportmassage. Ausbildungsstätten für Sportmasseure fehlen bis heute ebenso wie diesbezügliche Einrichtungen für die Fortbildung. Es bleibt hier leider nur der Weg der Autodidaktik.

Die auch noch heute meist beschriebene Form der Sportmassage als Vorkampfs-, Zwischenwettkampf- und Entmüdungsmassage erscheint mit im Fundament derselben ebenso «abgegriffen» wie die Formulierung, es muss immer zum Herzen massiert werden. Das Ziel einer modern ausgerichteten Sportmassage muss sein, leistungsvermindernde Zustände verschiedenster Art zu beseitigen und die Körperfunktionen günstig zu beeinflussen. Das erreicht man mit gezielter Massage auf den Bewegungsapparat, auf den Blut- und Säfteumlauf und auf die Behebung von Schmerzzuständen. Der Bewegungsapparat mit seinen aktiven Elementen Muskeln, Sehnen, Bändern, Bindegewebe usw. muss durch Massage so behandelt werden, dass der höchste Grad an erreichbarer Elastizität und Geschmeidigkeit erreicht und erhalten bleibt. Der Tonus

der Gegenmuskeln (Antagonisten) muss so herabgesetzt werden, dass er nicht wie eine «angezogene Handbremse» den Bewegungsablauf stört. Damit können die häufigen Sportverletzungen wie Muskelzerrungen und Muskelfaserrisse grösstenteils verhütet werden. Es gibt keine derartige Verletzungen ohne vorherige Verletzungsbereitschaft!

Durch die Beschleunigung des Blut- und Säfteumlaufs mittels Massage wird das so wichtige Stoffwechselfgeschehen im Körper günstig beeinflusst. Hierbei spielt die Lymphe eine wichtige Rolle. Durch erhöhte und beschleunigte Zirkulation der Säfte werden Ermüdungsstoffe schneller ausgeschieden und die Zellen reichlicher mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Bei jeder Bewegung des menschlichen Körpers, besonders bei der angestrengten Bewegung im Sport, entsteht ein chemisches Abbauprodukt im Muskel, die Milchsäure. Hierüber schreibt Prof. Dr. Tiralá folgendes:

Sie ist Gift für den Skelettmuskel und muss aus ihm ehe baldig entfernt werden, weil er sonst steif, müde und leistungsunfähig wird. Die Massage ist das Mittel, Milchsäure aus den Muskeln rasch zu entfernen und dadurch dem Herzen dieses wichtige Nahrungsmittel zuzuführen. Jede Bewegung ist daher kreislauffördernd nicht nur deshalb, weil der sich kontrahierende Muskel das Blut aus den Venen herzwärts befördert, sondern weil das chemische Produkt seines Stoffwechsels, die Milchsäure, als wichtige Nahrung dem Herzmuskel zufliesst, ohne die dieser seine Arbeit nicht leisten kann. Die optimale Wirksamkeit der Sportmassage hängt von der technischen Ausführung derselben ab. Sie muss dergestalt sein, dass man in relativ kurzer Zeit, möglichst beidhändig, ein hohes Mass an wirkungsvollen Griffen gezielt und rhythmisch appliziert. Die richtige Dosierung und Platzierung bestimmt den Erfolg der Sportmassage weitgehendst. Selten wird man eine Ganzmassage vornehmen! Viel hilft nicht immer viel. Von der Härte einer Massage hängt nicht ihre Wirkung ab! Klopfen, Hacken und Klatschen gehören nicht zu den Griffarten der Sportmassage. Vor einem Wettkampf ist die Ausführung der Sportmassage leichter und temporeicher gehalten

als nach einem Training und Wettkampf, beziehungsweise bei einer pflegerischen Massnahme.

In die Sportmassage einbezogen werden können sowohl die klassischen Massagegriffe mit ihrer mehr mechanischen Wirkung, als auch die reflektorisch wirkenden Massageformen der Reflexzonen-, der Nervendruckpunkt- und Periostmassage. In vielen Fällen zeigt sich die Lymphdrainage nach Dr. Vodder, Kopenhagen, als besonders empfehlenswert.

Ein erfahrener Sportmasseur wird individuell die verschiedensten Massagearten kombinieren und damit allen Ansprüchen gerecht werden. Denn es ist zu berücksichtigen, dass jeder Sportler zu jeder Zeit ein anderer ist. Dafür sorgen schon die ständig wechselnden Umweltverhältnisse wie Klima, Temperatur, Ernährung, Tageszeit, Trainingszustand, Reise Strapazen, berufliche und seelische Belastungen, Verletzungsfolgen, Wettkampfhäufigkeit, der Anfang oder das Ende einer Saison.

Zu den vielen Massagemitteln sei noch zu sagen, dass es keine «Wundermittel» gibt. Sie sind alle nur Hilfsmittel. Man kann auch trocken, also ohne sie massieren. In vielen Fällen, zum Beispiel bei starker Behaarung, bei feuchter Haut oder nach Bädern, ist jedoch ein Gleitmittel angebracht. Ein gutes Massage- oder Hautfunktionsöl halte ich persönlich für geeignet. Die erstrebte Wirkung hängt allein von der guten Massagetechnik ab. Auch die sogenannten Wärmemittel (hautreizende Einreibemittel) halten nicht das, was sie versprechen. Ich verzichte ganz auf sie, auch bei kaltem Wetter. Man erreicht nach meiner Ansicht das Gegenteil. Die starke Hautrötung, die diese Mittel nach sich ziehen, bringen eine Menge Blut an die Hautoberfläche, die der kalten Aussenluft dann zur Abkühlung grosszügig angeboten wird. Dem Muskel aber, der die Bewegungen ausführt, wird damit Blut und Nährstoff entzogen und damit die Leistung vermindert. Dagegen ist eine neutrale Öleinreibung, die Nässe und Kälte natürlich abschirmt, zu empfehlen. Im Sommer, bei grosser Wärme, kann Sportmassage manchmal mit wärmeabstrahlenden Mitteln wie Franzbranntwein, und Einreibungen mit kühlenden Zusätzen angewandt werden. Bei kühler Witterung im

Freien oder in kalten Massageräumen ist grosse Vorsicht bei der Massageausführung geboten. Die Muskulatur darf dabei nicht auskühlen, da sich sonst negative Auswirkungen zeigen. Hier muss gegebenenfalls über die Trainingskleidung massiert werden.

Die Kunst der Sportmassage ist erst wenig erschlossen und wartet als natürliches Hilfsmittel darauf, sich voll entfalten zu können.

Aus: Rundbrief JG
Älterer Langstreckenläufer

International Review of Sport Sociology

Band 4, Warschau, 1969

Neben den verschiedenen Beiträgen bietet der vierte Band einige interessante Hinweise auf sportsoziologische Arbeiten. An erster Stelle ist die von Ciupak (Polen) kommentierte Bibliographie zur Sportsoziologie von G. Lüschen zu erwähnen. Daneben wird über die Entwicklung der Sportsoziologie in den USA sowie über die Aktivitäten des 1964 gegründeten International Committee for Sport Sociology berichtet.

Die Mehrzahl der Artikel beschäftigt sich in dieser oder jener Form mit der Frage, wie durch die Teilnahme am Sport eine bessere Eingliederung in die Gesellschaft erzielt werden kann. Helanko (Finnland) zeigt, wie Kinder in einer für Finnland typischen Siedlungsform mit Sportspielen Verhaltensformen, die als wichtig erachtet werden, erlernen. Ausgehend von einer Beschreibung der Teilnahme am Sport von Arbeitern in Grossunternehmen untersucht Wohl (Polen) den Betriebssport einerseits als Möglichkeit, die Identifikation mit der Unternehmung zu fördern, andererseits soll der Sport als Therapie für das zunehmend an Bedeutung gewinnende Freizeitproblem eingesetzt werden. Bouet (Frankreich) sieht im Sport allgemein ein grundlegendes menschliches Bedürfnis, nämlich die Geselligkeit, verwirklicht, und Brockmann (BRD) deutet in einer historisch orientierten Arbeit auf die Rolle eines ländlichen Sportvereins als (Mit-)Träger der Dorfkultur hin.

Schafer (USA) findet in einem Aufsatz über gesellschaftliche Ursachen und Folgen des Schulsportes, dass die aktiven Sportler in geringerem Masse straffällig werden als Nichtsportler.

Wenn der Autor auch deutlich darauf hinweist, dass dieser Zusammenhang nicht so interpretiert werden kann, dass die Teilnahme am Schulsport als solche zu geringerer Delinquenz führt, liegt dieser Schluss nahe. Schafer liefert eine Reihe von plausiblen Erklärungen für den gefundenen Zusammenhang, ohne aber, wie er selbst bedauernd feststellt, diesen auf seine Richtigkeit hin überprüfen zu können. Er meint, dass Sportler weniger das Bedürfnis haben, durch ungewöhnliches Verhalten ihre Männlichkeit unter Beweis stellen zu müssen; dass sie weniger einem schlechten Leumund ausgesetzt sind; unter grossem gesellschaftlichen Druck stehen und seltener mit Personen in Kontakt kommen beziehungsweise beeinflusst werden, welche zu Straffälligkeit neigen. Die Problematik derartiger Schlussfolgerungen liegt darin, dass sie, wie hier, nicht empirisch überprüft oder nicht überprüfbar sind. Aber auch mathematisch-statistisch nachgewiesene Zusammenhänge können sich als unrichtig, das heisst als Scheinzusammenhänge erweisen. Was die Straffälligkeit anbelangt, und Schafer sieht diese Gefahr, kann die Ursache dafür in Faktoren liegen, welche sowohl die Teilnahme am Sport als auch, parallel dazu, die Neigung zur Delinquenz entscheidend beeinflussen. Es ist, wie der Autor sich ausdrückt, «insbesondere zu hoffen, dass diese einführenden Angaben die Aufmerksamkeit auf die Notwendigkeit lenken werden, weitere Forschungen durchzuführen, um die Rolle des Sports beim Schutz vor verbrecherischen Inklinationen zu ermitteln».

W. Zingg