

Zeitschrift:	Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti
Herausgeber:	Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
Band:	- (1978)
Heft:	282
Artikel:	Sportmassage : ein integraler Bestandteil der Sportphysiotherapie
Autor:	Kersten, Klaus J.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-930614

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.02.2026

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

Sportmassage – ein integraler Bestandteil der Sportphysiotherapie

Klaus J. Kersten — Diplom-Sportphysiotherapeut

Der Begriff «Sportmassage» umfasst ein weitreichendes Behandlungsrepertoire im Rahmen der modernen Sportphysiotherapie und ist gar nicht so leicht zu umschreiben. Wer nun glaubt, diese Massage schnell und leicht zu beherrschen, da es sich ja «nur» um die «Bearbeitung» kraftstrotzender Athleten handelt, der muss bald erkennen, dass er sich auf einem Irrweg befindet. Die Krankenmassage, d.h. die Heilmassage, ist sehr wohl komplex, weil sie einen in Funktionen und Gesamtkraft eingeschränkten Körper behandelt. Der kranke Mensch ist meist schon über längere Zeit von Schmerzen gequält. Deshalb weiss er, dass er keine Wunder zu erwarten hat und ist für jede noch so geringe Schmerzlinderung dankbar.

Der Sportler, der ein bewusstes mit Belastungs- und Überbelastungsfolgen begleitetes Risiko bei seiner Leistung in Kauf nehmen muss, gehört nicht immer zu den «vollgesunden», kräftigen Menschen. Er kommt oft mit einer Reihe bedenklicher Schäden zu uns, die eine des Schweregrades, evtl. Rücksprache des Sportarztes, entsprechende Einstellung zur Massagebehandlung erfordern. Der sportlich Tätige, vor allem aber der Wettkämpfer, kommt voller Ungeduld zu uns und erwartet die baldige Wiederaufnahme der Wettkampfaktivität.

Er will überzeugend behandelt werden und vergleicht schonungslos mit gehabten Behandlungen. Die Devise heisst hier gezielt behandeln. Allein aus dieser Sicht sind die Anforderungen an die Sportmassage sehr hoch einzustufen.

Es ist bekannt, dass viele Sportler mit bereits chronischen Beschwerden wahre «Völkerwanderungen» von einem zum anderen Sportphysiotherapeuten unternehmen und dabei auch noch oft verschweigen, wo und wie sie schon behandelt wurden.

So schnell sich ein erfolgreicher Sportphysiotherapeut bei den Sportlern herumspricht, so schnell ist ein nicht erfolgreich arbeitender erledigt. Mehrjährige Erfahrung in der kritischen Anwendung der Behandlungsmetho-

den, Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Sportarzt (es gibt leider sehr wenige) zur Behandlung leistungsvermindernder Sportschäden, u.a. auch mit Massage, eigene Erfahrungen aktiver Sporttätigkeit in möglichst vielen Disziplinen, Grundkenntnisse der Biomechanik zur Kenntnis von Kraftwirkung in Muskelfunktionsketten und Belastungswirkung auf den Stütz- und Halteapparat des Körpers, die medizinische Basisformation als Physiotherapeut oder äquivalent sind die Bedingungen für erfolgreiche Tätigkeit. Es wird immer wieder festgestellt, dass durch sogenannte «Schnellbleichen» Masseure geschult werden, welche die Anforderungen verwischen. Sie sind von diesem Berufsbild meist selber enttäuscht, da der wirkliche Erfolg ausbleibt. In diesem Zusammenhang wird darauf hingewiesen, dass Behandlungsschemata nicht von einem auf den anderen Sportler ohne weiteres übertragbar sind. Nur die individuelle Behandlung und Zusammenarbeit mit dem Sportarzt garantieren einen optimalen Heilungsprozess und die schnellstmögliche Wiederaufnahme des Leistungssports.

Der Sportphysiotherapeut muss seine zu behandelnden Sportler, ob Fussballer oder Leichtathleten in kürzester Zeit genau kennen. Er muss die Behandlungsintensität der mechanisch-therapeutischen Einwirkungen auf die Gewebe, insbesondere die Muskulatur, vor, während und nach dem Wettkampf, sowie in der Rehabilitationsphase entscheiden. Dass die psychologische Betreuung dabei ein wesentlicher Bestandteil ist, steht außer Frage. Es wird vorausgesetzt, dass der Sportphysiotherapeut besonders ausgeglichen und verständnisvoll ist. Kurzum, es werden flexible Umgangsformen vorausgesetzt, die Selbstwertgefühl und Motivation des Sportlers entsprechend steigern, ohne dabei Personenkult zu treiben. Das eigene «Ich» steht deshalb immer im Hintergrund, was leider nicht immer der Fall ist.

Was die Sportmassagetechnik anbelangt, so geht sie davon aus, dass sie auf die Grund-

techniken der klassischen Massage aufbaut. Ich möchte an dieser Stelle trotzdem über die wichtigsten, wirkungsvollsten und ökonomischsten (Zeit- und Kraftaufwand besonders bei Mannschaftssportarten) Massagegriffe aus der Sicht des Sportphysiotherapeuten schreiben:

1. Streichungen: Wichtigste Massagegriffe, mit denen grundsätzlich jede Massage beginnt und normalerweise enden sollte. Entsprechend ausgeführt stellen sie die erste wichtige Körperkontaktnahme mit dem Athleten dar. In dieser entscheidenden Phase wird die innere Behandlungsbereitschaft des Sportlers gefestigt und es werden dabei psychologische Elemente zu erneutem Leistungswillen zurückgerufen.

Der mechanische Effekt besteht im Transport von Körpersäften im Haut-Muskelbereich und im Abtransport beweglicher Schlackenstoffe insbesondere aus der Muskulatur. Wichtig ist, dass die Extremitäten, Arme und Beine, besonders gut umfasst werden, damit ein Rückstrombypass vermieden wird. Die Streichungen sind auch die verbindende Griffart zur Überleitung von einem auf den anderen Massagegriff.

2. Kneten, Walken und Rollen: Sie haben grosse Tiefenwirkung auf die gesamte Muskulatur, die tiefen Gewebschichten und Organe durch Verschiebung und Auspressung. Dabei werden die die Muskulatur umgebenden Fascien gedehnt, der Körpersäftefluss verbessert und aber auch der Muskeltonus in gewissem Masse erhöht. Da die trainierte Muskulatur des Wettkämpfers in der Regel einen erhöhten Tonus aufweist, muss Letzteres mit besonderer Vorsicht beachtet werden. Es kommt dabei auf die Griffintensität und den physischen und psychischen Allgemeinzustand des Athleten an. Gerade diese drei Griffarten können einem Athleten mit seiner leistungsbereiten, stark kapillarisierfähigen Muskulatur Schaden zufügen. Das zeigt sich besonders bei Leichtathleten und Radfahrern so, dass sie über plötzliches Schwinden der Kräfte klagen, meist schon früh nach dem Start, später kaum.

Diese drei Griffarten wurden deshalb zusammengefasst, weil die Arbeitsstellung des Behandlers zum Behandelten sehr ähnlich ist. Das spart Weg und Zeit und trägt zur Ausstrahlung von Ruhe und Behandlungssicherheit bei. Kneten und Walken führen zur mo-

mentanen Formveränderung einzelner bzw. mehrerer Muskelgruppen, Rollen bewegt ganze Muskelmassen geschlossen um die Knochenachse und dehnt je nach Intensität die Fascien.

Das «KNE-WA-RO»-Prinzip bietet, aktive und passive Längsdehnungen von Muskeln und Sehnen mitberücksichtigend, beste Gewähr zur Beseitigung fast aller Kontrakturen und anderer bewegungshemmender Faktoren. Nervenläsionen müssen dabei leider weitgehend ausgeschlossen werden.

3. Reibung und Zirkelung: Sie dienen vorwiegend zum Durcharbeiten von lokaliserten Gewebsbereichen mit Verhärtungen und Verklebungen von Gelenkbereichen.

Obwohl beide Griffe in diesem Rahmen zum Universalrepertoire gehören, hat die Zirkelung eine wichtige «Nebenfunktion». Während ihrer Anwendung tastet der Behandler gleichzeitig noch alle Gewebe durch. Das Tasten und Massieren sind sowieso untrennbar Vorgänge, die, einmal beherrscht, dem Sportphysiotherapeuten den Eindruck über den Zustand der Gewebe abrunden. Das ist für den weiteren Behandlungsablauf von grosser Bedeutung.

4. Schüttelungen und intermittierende Drückungen: Die Schüttelung ist als klassische Lockerungsmethode bei der Vorwettkampfmassage besonders begehrte. Sie ist aber auch gut zwischen andere Griffe einzufügen und z.B. mit der Streichung kombinierbar. Die intermittierende Drückung intensiviert den Abfluss von Körpersäften, Schlackenstoffen, Oedemen und Ergüssen nichtentzündlicher Herkunft in allen Geweben, besonders auch in den bradytropen. Sie ist, ebenfalls wie die Schüttelung, zwischen andere Griffarten einfügbar.

Beide Massnahmen haben eine angenehme Begleiterscheinung. Es gibt hier und da sehr stark behaarte Athleten, die bei jeder Massagointervention sofort mit sehr unangenehmen Haarbalgentzündungen reagieren. Das ist besonders dann der Fall, wenn ungeübte Hände die Muskulatur nicht richtig umfassen und über die Hautoberfläche hinwegreissen. In diesem Falle sind beide Griffe besonders angezeigt und retten vor unliebsamen Folgen.

Die Sportmassage unterteilt sich in 4 Anwendungsgruppen:

- A. Trainingsmassage;
- B. Vorwettkampfmassage;
- C. Zwischenwettkampfmassage;
- D. Entmüdungsmassage;

A. Trainingsmassage: Es ist eine Massnahme, welche mit der Aufnahme des Trainings parallel vor sich geht. Sie wird in der Regel ziemlich intensiv durchgeführt und unterstützt die Umfunktionierung des Körpers auf dem Weg zur Erlangung höchster Leistungen. Besonders in der ersten Trainingsphase halte ich diese Massage für sehr nützlich, da hier leistungshemmende Faktoren, wie erhöhte Gewebskonsistenz, Ablagerungen, Verklebungen im Gewebe und Kontrakturen kontinuierlich und gründlich bearbeitet werden können und evtl. vom Training herrührende Mikrotraumen sofort behandelt werden können. Letzteres trifft besonders für die Entmüdungsmassage zu, welche mit fortschreitendem Trainingszustand in den Vordergrund gestellt werden sollte u.zw. auf Kosten der Trainingsmassage. Die Behandlung des Muskelkaters erfolgt in diesem Rahmen durch Überwärmungsbäder mit nachfolgenden Streichungen und Schüttelungen. Danach sind Warmhalten und aktive Bewegung angezeigt.

B. Vorwettkampfmassage: Es ist eine leichte und auflockernde Massage, bei der jegliche energische Massnahmen zu unterlassen sind. Entsprechend der Sportdisziplin und der spezifischen Belastung der Muskelfunktionsketten muss diese Massage dennoch ziemlich komplett sein. Der psychologische Rahmen ist dabei von grösster Wichtigkeit und muss unbedingt der Sensibilität des Athleten angepasst sein. Hier gilt fast immer das unübertreffliche Sprichwort: Reden ist Silber, Schweigen ist Gold; besonders auch, wenn man international tätig ist und die Sprache des Athleten nicht spricht.

Die Vorwettkampfmassage sollte auch die Wichtigkeit des Wettkampfes, die Wetterlage, die Dauer des Wettkampfes, eben durchgestandene Krankheiten und Verletzungen des Athleten, Flugreisen mit extremen kontinentalen Klimawechsel u.a. berücksichtigen. Spätestens hier, ca 1-2 Stunden vor dem Wettkampf weiss der Sportphysiotherapeut, was mit dem Athleten für den bevorstehenden Leistungsstress los ist. Es soll hier deutlich herausgestellt sein, dass Versäumtes zu diesem Zeitpunkt nicht mehr zu kompensie-

ren ist. Das gleiche gilt übrigens auch für den Trainer. Der Athlet darf das auf keinen Fall merken. Auf dem Leichtathletik-Weltcup 1977 habe ich mir meine Athleten für diese Massage entsprechend dem Veranstaltungssprogramm der Reihe nach vom Aufwärmplatz geholt. Für die Sprinter, bis zu den Mittelstrecklern hin, fand neben der Vorwettkampfmassage eine vorsichtige aktive, isometrische Muskelvorspannung der vorderen und rückseitigen Oberschenkelmuskulatur gegen Widerstand als Zerrungsprophylaxe statt. Danach hat sich jeder Athlet noch mindestens 20 Minuten weiteraufgewärmt. Diese kontrollierten Dehnungen sind eigentlich nicht üblich und es soll damit nur gezeigt werden, dass das persönliche Engagement des Sportphysiotherapeuten keine Grenzen im Rahmen seines Berufes kennt, um den Athleten, den er vielleicht noch nicht genau kennt, vor Schaden zu bewahren. Es sei nur am Rande erwähnt, dass das Afrika-Team als einziges den Weltcup verletzungsfrei beendet hat. Es waren ca. 45 Athleten.

C. Zwischenwettkampfmassage: Sie ist in der Regel eine eher flüchtige, was aber die Belastung der einzelnen Muskelgruppen angeht, gezielte Massage. Wichtig ist dabei die Kontrolle von Überlastungsschmerzpunkten und vermutlichen Blessuren. Der Sportphysiotherapeut sollte die Schwächen und Erfordernisse seiner Athleten unter den gegebenen Wettkampfbedingungen möglichst gut kennen, um in den Wettkampfpausen nur das Erforderliche zu machen.

D. Entmüdungsmassage: Diese Massageart ist im Rahmen des Leistungssports eine der wichtigsten. Es werden vorwiegend Streichungen, Schüttelungen und intermittierende Drückungen angewendet. Ein erhöhter Muskeltonus und noch gespannter vegetativer Zustand sollten weitgehend abgebaut werden. Leider wird dieser Massageart zu wenig Beachtung geschenkt. Dadurch werden meist kleine Verletzungen, die gleich behoben werden könnten, nicht versorgt und der Körper bleibt länger mit Schlackenstoffen belastet als es erwünscht ist.

Diese zusammenfassende Darstellung kann leider nicht auf Détails und die Feinheiten der Praxis Rücksicht nehmen. Ich hoffe aber, dass die Vielseitigkeit der Sportmassage im Rahmen der modernen Sportphysiotherapie zum Ausdruck gekommen ist.

Klaus J. Kersten