

Hot-Stone-Massage

Wohlgefühl durch warme Steine

Etwa 88 Prozent aller Deutschen klagen mindestens einmal im Leben über Rückenschmerzen. Dabei ist unser Rücken ein Wunderwerk der Natur. Die Evolution hat es geschafft, Stabilität mit hoher Beweglichkeit zu vereinen. So können wir laufen, klettern, schwimmen und unsere Hände für körperliche Tätigkeiten nutzen.

Unsere moderne Lebensweise verlangt diesem Wunderwerk jedoch einiges ab. Bewegungsmangel, Fehlhaltungen, Verletzungen, Übergewicht und hohe Stressbelastung können zu akuten oder chronischen Schmerzen führen. Rückenschmerzen können vielfältige und durchaus ernste Ursachen haben. Daher ist eine Untersuchung durch einen Facharzt sehr wichtig.

Physiotherapeutische Behandlungen sind eine gute Möglichkeit, die Schmerzen zu stoppen. Je nach Ursache der Problematik können Manuelle Therapie, Krankengymnastik, Massagen und Wärmebehandlung zur Linderung beitragen. Außerdem sollte eine Minimierung der oben genannten Risikofaktoren erreicht werden.

Gerade bei muskulären Problemen und stressbedingten Verspannungen ist die Hot-Stone-Mas-

sage oder Warmsteinmassage eine angenehme Möglichkeit, die Muskulatur zu lockern und damit Verspannungen aufzulösen. Sie wird von speziell ausgebildeten Therapeuten durchgeführt und ist keine Krankenkassenleistung. Schon vor sehr langer Zeit wurden heiße Steine im asiatischen, pazifischen und amerikanischen Raum zur Behandlung genutzt – auf Hawaii waren dies beispielsweise Lavasteine. Heutzutage werden Basaltsteine verwendet, diese werden zur Behandlung in einem Wasserbad erhitzt.

Mit den warmen Steinen wird aktiv gearbeitet, es können Kreisläufe, Streichungen, Vibrationen und andere Massagetechniken genutzt werden. So vereint die Hot-Stone-Massage Wärmebehandlung mit Massage, die verspannte Muskulatur wird gezielt gelockert, die Durchblutung und der Stoffwechsel im massierten Gewebe steigen. Dadurch kann der Körper sich schneller regenerieren und die Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Dies führt zu einer Schmerzlinderung und einer besseren Beweglichkeit.

Durch die wohlige Wärme, die Wirkung der Massage und die Platzierung von Steinen im Bereich von Nervenzellansammlungen des autonomen Nervensystems, zum Beispiel des Solarplexus, wird eine Tiefenentspannung erreicht. Zudem kann die Hot-Stone-Massage auch als Aromatherapie durchgeführt werden. So wirken zusätzlich noch ätherische Öle, die im Massageöl enthalten sind, auf den Körper.

Die Hot-Stone-Massage bietet also die ideale Möglichkeit, einem geschundenen Lendenbereich oder einem verspannten Nacken etwas Gutes zu tun. Sie können Ihren Rücken pflegen und dazu beitragen, dass er lange und möglichst schmerzfrei gute Dienste leistet.

Stefan Nentwig



PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE JÜRGEN MEIER

Birkenweg 44 b
51503 Rösrath
Telefon 02205 83150
www.praxis-meier.com

JÜRGEN MEIER
PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

- Chirogymnastik
- Craniosacrale Therapie
- Das Bobath-Konzept
- Dorn-Breuss-Methode
- Fußreflexzonen-therapie
- Heiße Rolle
- Krankengymnastik
- Lymphdrainage
- Manuelle Therapie
- Meditaping
- PNF
- Radiale Trigger-Stoßwellentherapie
- Triggerpunkttherapie