

# Massage - Studie beweist Wirksamkeit



Nach dem täglichen Stress am Abend eine Massage ist wohltuend für Körper und Seele. Fehlhaltungen beim langen Sitzen und zu wenig Bewegung fördern die Verspannungen einzelner Muskelpartien, Schmerzen im Nacken oder Rückenbereich sind die Folge. Instinktiv reiben wir schmerzende Stellen unseres Körpers und versuchen, den Schmerz an der betreffenden Stelle zu lindern. Viele Menschen leiden an chronischen Entzündungen, die eine langfristige Einnahme von Schmerzmitteln erforderlich machen. Diesen Patienten könnte mit den neuesten Erkenntnissen über Massagen jetzt besser geholfen werden.

## Die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft

Bisher konnte jedoch nicht erklärt werden, warum Massagen schmerzlindernd sind. Wissenschaftler aus Kanada haben nun herausgefunden, dass der Organismus während einer Massage Stoffe produziert, die wie Schmerzmittel entzündungshemmend auf die betreffenden Bereiche funktionieren. In der McMaster Universität in Ontario, arbeiteten Wissenschaftler fieberhaft daran, die Frage nach dem "wie" zu beantworten.

Das Forschungsteam ließ Probanden kurzzeitig und mit Anstrengung auf einem Fahrradergometer fahren. Danach massierte man diesen Testpersonen nach der sportlicher Aktivität nur eines der Beine. Die Forscher nahmen dann jeweils Zellproben aus den Oberschenkeln beider Beine und verglichen die Ergebnisse.

**Die Überraschung war groß, denn die Auswertung zeigte deutlich, daß bei dem massierten Bein zwei verschiedene Gene aktiviert wurden, die für die Produktion entzündungshemmender Botenstoffe in den Muskeln verantwortlich sind. Des Weiteren fand man in den massierten Beinen der Probanden vermehrt Mitochondrien. Mitochondrien sind Bestandteile von Zellen, die die Heilung verletzter Muskelfasern fördern und somit den Heilungsprozess positiv beeinflussen und beschleunigen können. Außerdem liefern sie Energie an die Muskeln.**

Bisher wurde angenommen, dass Massagen helfen, Milchsäure und weitere Abbauprodukte im Muskelstoffwechsel zu verringern. Die Untersuchungen der Gewebe sagten aber, dass es keinerlei Veränderungen im Muskelgewebe diesbezüglich gegeben hat. Das Forschungsteam geht davon aus, dass dem Muskelkater kleine Verletzungen im Gewebe vorausgehen und den typischen Schmerz auslösen.

Wir dürfen also gespannt sein, wie Wissenschaft und Schulmedizin auf die neuesten Erkenntnisse reagieren und neue Schmerztherapien entwickeln. Für viele Patienten, die dauerhaft auf Schmerzmittel angewiesen sind, könnten gezielte Massagen zur Schmerzlinderung eine Wohltat sein.

## **Generelle Wirkung einer Massage**

**Eine professionelle Massage hilft, den Körper wieder zu entspannen. Durch den ausgeübten Druck auf die betreffenden Muskelpartien entspannen die Muskeln und wir verspüren Erleichterung. Nutzt man verschiedene Hilfsmittel wie Massagebälle kann die Durchblutung ebenfalls verbessert werden. Über die körperliche Entspannung wirkt eine Massage auch erleichternd auf unsere Psyche, was den Stressabbau begünstigt. Generell fördern Massagen die Durchblutung, sorgen für eine verbesserte Wundheilung, helfen bei der psychischen Entspannung und wirken schmerzlindernd auf die betreffenden**

Zur Studie McMaster Univ. Ontario:

[http://fhs.mcmaster.ca/main/news/news\\_2012/massage\\_therapy\\_study.html](http://fhs.mcmaster.ca/main/news/news_2012/massage_therapy_study.html)

Originalartikel:

[http://www.physiowissen.de/thema-artikel4333-Massage\\_Studie\\_beweist\\_Wirksamkeit.html](http://www.physiowissen.de/thema-artikel4333-Massage_Studie_beweist_Wirksamkeit.html)

Zurück zur Homepage:

<http://www.dermasseur.at/index.html>