



# Stresspunkt Massage

Ist, bei mir, ein Teil der normalen physiotherapeutischen Untersuchung.

Da werden die Stresspunktareale nach einem festgelegten Schema abgetastet. Diese Stresspunkte befinden sich auf den Muskelbäuchen. Zeigen sich diese Punkte als schmerzhaft /stressbehaftet an, werden diese mit verschiedenen Massagetechniken oder Behandlungstechniken behandelt um einen „normal“ Tonus des Muskels wieder herbei zu führen und den Stoffwechsel anzuregen.

## **Massageformen:**

- Punktueller Druck
- Querfraktionen
- Rhythm. Drücken
- Reibungen quer zur Faserverlaufes des Muskels

Diese Massageformen können auch mit Hilfsmitteln ausgeführt werden, wie das Maryhte (siehe Flyer Matrixrythmus), Guasha, Fingerfeinstäbe.

## **Kontraindikationen**

- akute Erkrankungen und Fieber
- Hautverletzungen/Hautreizungen
- Pilzbefall
- Ekzem
- bei tragenden Stuten: LWS/ISG- Region