

# Klassische Massage:

---

Die klassische Massage (Abkürzung KLM) ist ein manuelles Behandlungsverfahren, das überwiegend zur Vorbeugung und Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparats eingesetzt wird.

Bei der klassischen Massage werden mit den Händen Druck- und Zugreize auf Gewebe und Muskeln ausgeübt. Die Berührungen haben zum einen eine direkte und lokale Wirkung, in dem sie verkrampte Muskulatur dehnen und entspannen. Dadurch werden auch Schmerzen, die durch Verspannungen entstehen, beseitigt. Zum anderen übt die Massage einen positiven Einfluss auf den Herzschlag, den Blutdruck, die Atmung und die Verdauung aus und fördert so die Entspannung und das Wohlbefinden.



## **Medizinische Massage**

*Der Begriff „Medizinische Massage“ verbreitet sich in der Schweiz seit einigen Jahren zunehmend. Es geht bei diesem Begriff nicht um eine besondere Massagetechnik, sondern um die entsprechende Zielgruppe bei der Anwendung.*

*Die Übersetzung heisst in etwa „Heilkundige Massage“ oder „Massage der Heilkunde oder Heilkunst“. Heilkunde findet Anwendung bei Patienten, also kranken Menschen.*