

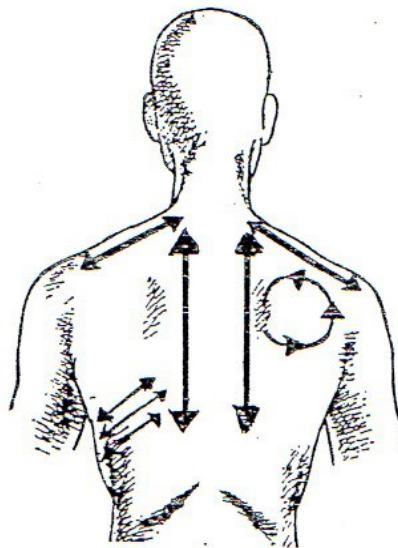
DRK Gemeinnützige Krankenhaus GmbH Sachsen / DRK Krankenhaus Chemnitz-Rabenstein		
 DRK KRANKENHAUS CHEMNITZ-RABENSTEIN DRK GEMEINNÜTZIGE KRANKENHAUS GmbH SACHSEN	Schröpfkopfmassage für zu Hause Dokumentennummer: PI-00196	 Deutsches Rotes Kreuz
Gültig für: Rab / Schmerz- Palliativ- Klinik / /		

Die Schröpfkopfmassage ist eine einfache und wirkungsvolle Methode, um eine Massage im häuslichen Bereich durchzuführen.

Wie kann die Schröpfkopfmassage angewendet werden?

1. Kontaktaufnahme durch Auflegen der Hände auf die Schultern.
2. Einölen des Rückens mit einem Haut- oder Massageöl.
3. Vorsichtiges Aufsetzen des Schröpfglases mit Sog und Massage durch langsame Bewegungen des Glases mit einem leichten Druck. So lange massieren bis eine Rötung eintritt. (Maximal 5 Minuten pro Rückenseite)
Die Intensität der Massage kann durch Regulierung des Vakuums beeinflusst werden.
4. Immer Kontakt halten, eine Hand ruht auf dem Körper.

Wie kann die Schröpfkopfmassage angewendet werden?



- Rückenmuskulatur** → rechts und links neben der Wirbelsäule „rauf und runter“
- Schultermuskulatur** → Das Glas wird auf den höchsten Punkt der Schulter aufgesetzt und Richtung Nacken und zurück zur Schulter bewegt
Achtung: Muskeln an der Halswirbelsäule nur nach Abklärung mit dem Arzt massieren.
- Schulterblatt** → umkreisen
bitte die knöchernen Bereiche aussparen
- Zwischenrippenmuskulatur** → bei akuter und chronischer Bronchitis und Asthmaerkrankung
Hierdurch kann die Schleimlösung unterstützt und die Atmung erleichtert werden.
Das Schröpfglas wird neben der Wirbelsäule aufgesetzt und in schrägem, fischgrätenähnlichen Verlauf beidseits über die Rippen geführt
- Glasgröße**

DRK Gemeinnützige Krankenhaus GmbH Sachsen / DRK Krankenhaus Chemnitz-Rabenstein		
 DRK KRANKENHAUS CHEMNITZ-RABENSTEIN DRK GEMEINNÜTZIGE KRANKENHAUS GmbH SACHSEN	Schröpfkopfmassage für zu Hause Dokumentennummer: PI-00196	 Deutsches Rotes Kreuz
Gültig für: Rab / Schmerz- Palliativ- Klinik / /		

Am besten eignet sich ein Schröpfglas von 3 bis 5 cm Durchmesser mit Gummiballon zum Herstellen eines Vakuums.
Für die Massage der Zwischenrippenmuskulatur ggf. ein kleineres Glas (2 – 3 cm Durchmesser) wählen.

Wirkung der Schröpfkopfmassage

Die Schröpfkopfmassage führt zu einer vermehrten Durchblutung der Haut, des Bindegewebes und der Muskulatur.
Die vermehrte Durchblutung bewirkt einen erhöhten Stoffwechsel in den Geweben und eine Entspannung der Muskulatur.
Durch den Saugreiz (Vakuum im Schröpfglas) können Blutkörperchen aus den kleinsten Blutgefäßen ins Gewebe austreten. Diese Blutkörperchen lösen einen anhaltenden Resorptionsreiz aus, der zu einer über mehrere Tage gesteigerten Durchblutung im sonst stoffwechselarmen Gewebe führen kann.

Körperstellen, die gemieden werden müssen

Knochen und Wirbelsäule

Nie über die Wirbelsäule massieren. Beim Seitenwechsel das Schröpfglas lösen und neu platzieren.

Ausnahme: Massage der Zwischenrippenmuskulatur.

Der Nackенbereich sollte nur durch einen Therapeuten geschröpft werden, da nervale und knöcherne Strukturen zu oberflächlich liegen.

Wann darf die Schröpfkopfmassage nicht angewendet werden?

Lokale Hautveränderungen
Bestrahlungstherapie (lokal)
Entzündete Bereiche (Psoriasis, Neurodermitis, Furunkel, Krampfadern)
Einnahme Blutgerinnungshemmer
Lokale Wunden

Viel Spaß bei der Schröpfkopfmassage!