

«Der Muskel ist mein Arbeitsfeld»



Die Medizinische Massage Praxis von Rolf Bollhalder, med. Masseur EFA, an der Spisergasse 26 in St.Gallen ist spezialisiert auf wirkungsvolle Behandlungen bei Beschwerden des Bewegungsapparates. Der Schwerpunkt liegt auf der Behandlung der Wirbelsäule, der Muskulatur und allgemeiner Verspannungsmuster. Im Interview erklärt Rolf Bollhalder, welche Auswirkungen das heutige Arbeitsleben auf den Körper hat und welche Behandlungen er in seiner Praxis anbietet.

Herr Bollhalder, in Ihrer Praxis legen Sie den Schwerpunkt auf Medizinische Massage. Was muss sich der Laie darunter vorstellen?

Genau genommen bezieht sich der Begriff auf den Berufstitel Med.Masseur EFA. Ich arbeite mit verschiedenen Massage-Techniken und kombiniere diese miteinander. Durch dieses Ineinanderfließen verschiedener Techniken kann man der jeweiligen Situation und den individuellen Beschwerden besser begegnen. Sehr effizient sind Verbindungen von Triggerpunkt-Therapie, klassischer Massage und Wärme-Anwendungen.

Was ist ein Triggerpunkt?

Vereinfacht gesagt sind Triggerpunkte Muskelfasern, die sich nicht mehr lösen. Sie sind quasi ineinander verkeilt. Durch Druck können Triggerpunkte gereizt werden. Dies kann ver-

schiedene Ursachen haben: Zum Beispiel Überbeanspruchungen durch Verletzungen oder Verspannungen nach Fehlhaltungen oder durch Stress. Bei Triggerpunkten überträgt jeder Muskel einen typischen Schmerz in eine oft entfernt gelegene Zone.

Können Sie dies anhand eines Beispiels aus Ihrer Praxis erläutern?

Nehmen wir an, dass sich jemand über einschlafende Hände oder Migräne beklagt. In solchen Fällen muss man wachsam sein. Denn sehr häufig sind Triggerpunkte die wahren Auslöser für solche Beschwerden. Typisch dabei ist, dass sich der Triggerpunkt in einem vom eigentlichen Schmerz entfernten Ort befindet. So kann der Triggerpunkt im Schulterbereich sein, obwohl sich der Patient über einschlafende Hände beklagt. Solche Muster können eine Kettenreaktion hervorrufen – eine schmerzhaft Erfahrung, die nicht sein muss.

Wie sieht ihr weiteres Praxis-Angebot aus?

Wir bieten Sportmassagen, klassische Massagen, manipulative Massagen, Lymphdrainagen, Kinesio-Taping, Fussreflexzonenmassage oder Entspannungsmassagen an. Insgesamt lässt sich sagen, dass der Muskel mein Arbeitsfeld ist.

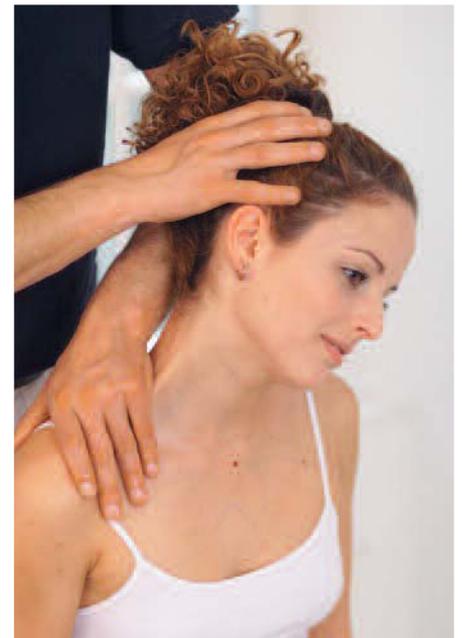
Welcher Einfluss hat die heutige, immer häufiger im Sitzen stattfindende Arbeitstätigkeit auf die Bedeutung von Medizinischen Massagen?

Die medizinische Massage ist aus der täglichen Praxis nicht mehr weg zu denken. Im Zeitalter zunehmender Haltungsschäden und degenerativer Erkrankungen ist sie eine tragende Säule der physikalischen Therapie geworden. Wir

stehen am Beginn einer neuen Ära der medizinischen Massage, auch in Anbetracht einer immer kritischeren Einstellung den Medikamenten gegenüber.

Verlieren die Menschen nicht zunehmend ihr Körpergefühl?

Im Gegenteil. Durch die gestiegene Belastung im Alltag ist das Körperbewusstsein in den letzten Jahren stark gestiegen. Viele Menschen suchen nach Angeboten, um entspannter und gesünder durch das Leben zu gehen. Denn eines ist klar: Die Energie nimmt zu, wenn keine



Spannung mehr abreagiert werden muss. Das Denken gewinnt an Klarheit. Durch die richtige Massage erhöht man also nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden.

 Bollhalder
Medizinische Massagepraxis

Medizinische Massagepraxis Rolf Bollhalder, Spisergasse 26, 9000 St. Gallen,
071 223 13 66, info@massage-bollhalder.ch, www.massage-bollhalder.ch