

Massage kann der Entspannung dienen und im Wellnessprogramm Ihres Tieres Anwendung finden. Sie wird aber vor allem auch bei medizinischen Indikationen zu therapeutischen Zwecken genutzt.

Beispiele für die Wirkung der (Wellness-)Massage

- Entspannung/Beruhigung
- Verbesserung des Körpergefühls
- Lockerung der Muskulatur
- Senkung der Muskelgrundspannung (Vorsicht: nicht vor sportlichen Aktivitäten durchführen, erhöhte Verletzungsgefahr)
- Anregung der Durchblutung und des Lymphflusses
- Entschlackung
- Schmerzlinderung
- Verbesserung der Bindung

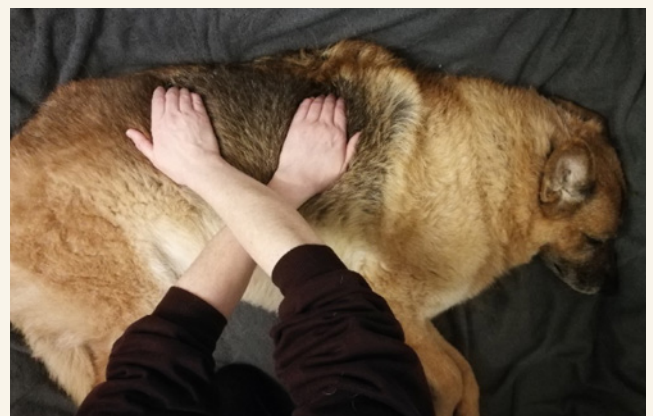
Grundsätzlich sollte die Massage langsam, ruhig und rhythmisch durchgeführt werden. Eine Hand liegt dabei immer auf dem Hund.

## Streichungen – Effleurage

Streichungen wirken auf den ersten Blick unspektakulär, sind aber die wichtigste Technik bei der Massage Ihres Hundes. Beginnen und beenden Sie jede Massage bitte mit dieser Technik. Außerdem wenden Sie sie immer dann an, wenn Sie von einer Technik zur anderen wechseln. Streichungen dienen auch der ersten Kontaktaufnahme mit dem Tier und dazu, sich gemeinsam auf das Kommende einzustellen.

### Los geht's:

Beginnen Sie, indem Sie die gesamte Handfläche und die Finger flach auf die zu behandelnde Region legen. Streichen Sie großflächig und mit leichtem Druck (Gewicht der Hand in Ruhe) mit dem Haarstrich vom Kopf über den Rücken bis zum Schwanz. Achten Sie darauf, dass Sie nicht direkt über die Wirbelsäule streichen, da viele Tiere dies als unangenehm empfinden. Anschließend können Sie auch die Gliedmaßen ausstreichen.



## Dauer der Streichungen

Wie oft und wie lange Sie die Streichungen durchführen, richtet sich in erster Linie auch danach, was Ihnen und Ihrem Tier gefällt und guttut. 7-10 mal streichen pro Körperstelle/Körperareal ist ein guter Richtwert. An Stellen, an denen Ihr Tier die Streichungen besonders genießt, dürfen Sie auch länger massieren.

## Kneten

Kneten geht mehr in die Tiefe des Gewebes als die Streichungen, ist also intensiver. Es wirkt auf Haut und Unterhaut, sowie das Bindegewebe und die Muskulatur. Wie schon die Streichungen, fördert es die Durchblutung und den Lymphfluss und hilft bei der Entschlackung des Gewebes. Außerdem wird das massierte Gewebe erwärmt, Verklebungen (zum Beispiel zwischen Haut und Unterhaut) werden gelöst, Muskeltonus und Muskelstoffwechsel werden positiv beeinflusst. Auch können Verspannungen in der Muskulatur gelockert werden, was schmerzlindernd wirkt. Man kann das Kneten am Rücken und an den Gliedmaßen durchführen.



### **Los geht's:**

Um das Kneten durchzuführen, greifen Sie mit beiden Händen eine Hautfalte bzw. einen Muskelbauch ganz locker und ohne zu quetschen zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger und bewegen die Hände S-förmig gegeneinander.

## Zirkeln

Auch das Zirkeln sollten Sie erst dann anwenden, wenn Sie Ihr Tier durch Streichungen vorbereitet haben. Das Gewebe ist dann bereits erwärmt und ein wenig gelockert. Beim Zirkeln massieren Sie punktuell mit den Fingerspitzen (nicht zu steil auflegen) in kreisenden Bewegungen und mit langsam zunehmendem Druck in das Gewebe hinein. Mit Hilfe des Zirkelns kann man so bis in die tieferen Gewebe- beziehungsweise Muskelschichten vordringen. Es handelt sich also um eine sehr intensive Form der Massage, die besonders gut geeignet ist, um Muskelverspannungen zu lösen.

**Achten Sie wie immer darauf, ob Ihr Tier Beschwerden oder Schmerzen zeigt und brechen Sie die Behandlung im Zweifel lieber ab.**

## Risiken und Nebenwirkungen

Grundsätzlich gilt: Sollten Sie sich nicht sicher sein, ob bestimmte Griffe bei Ihrem Tier angewendet werden dürfen oder wie genau diese aussehen sollen, halten Sie bitte zunächst Rücksprache mit einem/einer Tierphysiotherapeut\*in.

Sollte der Hund sich während der Massage verkrampfen, ist diese kontraindiziert. Beobachten Sie Ihren Hund deshalb genau (immer aus dem Augenwinkel, da er sich bei direktem Blickkontakt verkrampfen würde) und achten Sie auf die Reaktionen seines Körpers. Unsachgemäß ausgeführte Griffe bringen unter Umständen mehr Schaden als Nutzen.

**Und nun viel Spaß beim gemeinsamen (Er-)Fühlen und Entspannen!**