

## Handmassage für schwerkranke Menschen

### **Vorbereitung:**

1 Handtuch,

ca. 10 ml Körperöl nach Wahl.

Während gesamter Massage den zu Massierenden im Blick behalten wegen eventueller Reaktionen (angenehm / unangenehm). Im Zweifelsfall Massage abbrechen.

### **1. Griff**

Der zu massierende Arm liegt auf dem Handtuch mit Handteller und Innenseite des Unterarms nach oben vor uns. Wir reiben ihn mit dem Körperöl sanft ein.

Wir beginnen die Massage an der Daumen-Seite des Unterarms, indem wir diese Seite am Handgelenk mit unserem Daumen (oben) und unseren Fingern (unten) umfassen.

Wir ziehen nun unsere Hand von dort aus mit etwas Druck bis zur Ellenbeuge hoch, und dann ohne Druck wieder hinunter. Dies wiederholen wir ungefähr 10x.

Bei sehr geschwächten Personen ohne Druck und ganz sanft, 3x. Am Ende beziehen wir den Ellenbogen mit ein und umkreisen ihn.



### **2. Griff**

Wir massieren den Handrücken (zeigt nach oben), indem wir die Hand mit unseren beiden Händen so umfassen, dass unsere beiden Daumen auf dem Handrücken liegen.

*Aktivierend:* wir massieren vorsichtig mit unseren Daumen zwischen den einzelnen Handknochen

vom Fingeransatz weg Richtung Handgelenk. Ca. 5 x oder so oft wie angenehm.

*Beruhigend:* Wir beginnen oben (nahe dem Handgelenk). Unsere Daumen treffen sich in der Mitte, unsere Finger sind unter der Hand. Nun streichen unsere Daumen sanft vom Zentrum zu den Seiten hin, als würden wir die Blätter eines Buches glattstreichen.

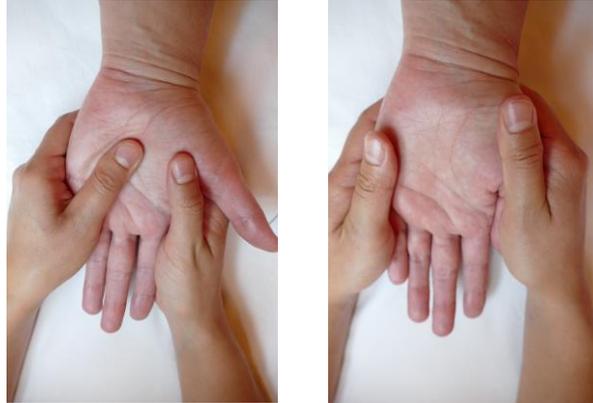
Mindestens 3x.

Danach die gleichen Streichungen in der Mitte und dann am unteren Teil der Hand (oberhalb von Fingerknöcheln) wiederholen. Dies kann man so oft durchführen wie es angenehm ist.



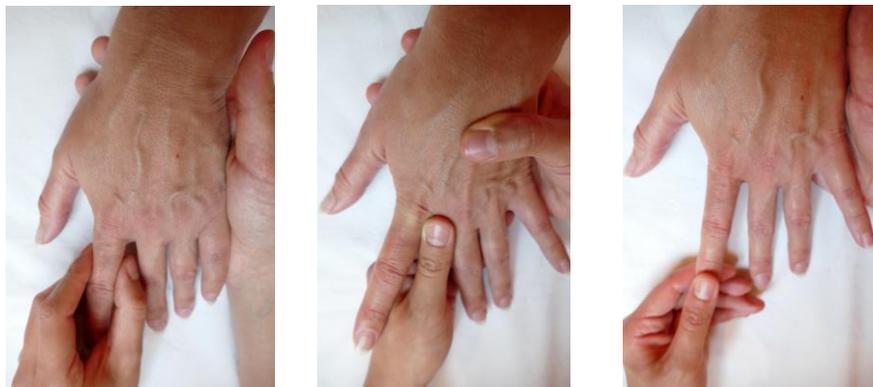
### 3. Griff

Wir drehen die Hand um und massieren die Handinnenfläche mit unseren Daumen. Wir wenden wie oben streichende Bewegungen vom Zentrum zu den Seiten an. Wir streichen über die Muskelstränge, über die beiden Handballen und über die kleinen Ballen der Fingeransätze. So oft wie angenehm.



### 4. Griff

Nun massieren wir die einzelnen Finger vom Fingergrundgelenk weg in Richtung Fingerspitze. Dabei umkreisen wir sanft die einzelnen Fingergelenke. Die Zwischenräume zwischen den Fingern ziehen wir vorsichtig aus. Anschließend die Fingerkuppen zwischen Daumen und Zeigefinger mit leichtem Druck halten.



### 5. Griff

Wir beenden die Massage, indem wir eine oder mehrere leichte Ausstreichungen mit beiden Händen vom Ellenbogen bis zu den Fingerspitzen machen. Dabei können wir die Hand zum Schluss in unseren Händen (eine oben/eine unten, oder beide unten) eine Weile ruhen lassen.

## **Fußmassage**

*in Anlehnung an Rhythmische Fußmassage nach Wegmann / Hauschka*

### **Vorbereitung:**

1 Handtuch, ca. 10 ml Körperöl nach Wahl.

Während gesamter Massage den zu Massierenden im Blick behalten wegen eventueller Reaktionen (angenehm / unangenehm). Im Zweifelsfall Massage abbrechen.

Zu Massierenden entspannt lagern. Beine evtl. auf Kissen so hochlagern, dass die Füße frei schweben oder zusammengerolltes Handtuch oberhalb Ferse legen.

Socken ausziehen und Fuß in (vorgewärmtes) Handtuch einhüllen.

Etwas Körperöl in beiden Händen anwärmen, Fuß aufdecken und Öl auftragen.

### **1. Griff**

„Wollsöckchen“

Mit beiden Händen (eine auf Fußrücken, eine auf Fußsohle) den Fuß umfassen. Von Ferse und oberen Fußrücken aus bis über die Zehen hin ausstreichen.



### **2. Griff**

„Fersenkappchen“

Mit einer Hand oberhalb Ferse den Fuß leicht anheben. Mit der anderen stark gewölbten Hand die Ferse erfassen und mehrmals umrunden.



### **3. Griff**

„Knöchelkreise“

Ferse wieder hinlegen. Nun mit den Fingerspitzen beider Hände gleichzeitig um jeweils den inneren und äußeren Knöchel einen Halbmond „malen“ mit sanftem Druck.



#### **4. Griff**

„Fußsohlenabstrich“

Mit einer Hand die Sohle des Fußes von Ferse zu den Zehen hin abstreichen.



Alle Griffe 5 x oder so oft wie angenehm ausführen.

Zum Schluss den Fuß zur Verabschiedung mit beiden Händen umfassen und leicht drücken. Dann den Fuß wieder in ein Handtuch einpacken, evtl. eine Decke darüberlegen, und sich dem anderen Fuß zuwenden, bzw. sich verabschieden und den Massierten nachruhen lassen.