

Cupping

Myofasziale Massage mit Unterdruck

Faszienrollen, Faszienbälle und andere Faszientools arbeiten mit Druck auf die faszialen Strukturen. In diesem Artikel geht es um ein Tool, das das Gegenteil tut: Es zieht das Gewebe an.

Seit Jahrtausenden ist das Behandeln mit Unterdruck eine beliebte und wirksame Technik. Das Schröpfen soll das Gewebe reinigen, den Abtransport von Abfall- und Schadstoffen beschleunigen und zeitgleich für die Zufuhr energie- und nährstoffreicher Flüssigkeit sorgen. Cups aus Silikon übersetzen die Techniken des Schröpfens für eine breite Anwenderschaft, über die therapeutischen Möglichkeiten hinaus. Sie haben eine geringere Saugkraft als Schröpfgläser. Daher ist mit ihnen, neben dem punktuellen Arbeiten, auch die Anwendung von gleitenden Techniken, sogar über knöchernen Vorsprüngen hinweg, erlaubt. Das macht das Arbeiten gerade bei Sehnenansatzreizungen sehr interessant.

Was bewirkt Unterdruck?

Unterdruck bewirkt an den behandelten Körperregionen eine verstärkte Vaskularisierung (Mehrdurchblutung). Diese führt zu einer erhöhten Stoffwechselaktivität, was wiederum zu einer besseren Versorgung der Arbeitsmuskulatur beiträgt. Die Leistung kann steigen. Zugleich werden

mehr Stoffwechselendprodukte abtransportiert, was eine kürzere Regenerationszeit bewirkt. Neben den Stoffwechselendprodukten können auch Entzündungsbotschaften ausgeschwemmt und das Zellmilieu reguliert werden.

Ein Mehr an Flüssigkeit im Gewebe verbessert zugleich die bindegewebige Verschieblichkeit. Alle Strukturen, Muskeln und bindegewebige Platten sowie auch gelenkige Strukturen gleiten besser gegeneinander. Die Bewegungsreichweite (range of motion) nimmt zu.

Wie lange wird eine Massage ausgeführt?

Zunächst sollte die Verweildauer eines Cups an einer Stelle 30 bis 60 Sekunden betragen. Diese Zeitspanne kann individuell gesteigert werden. Das subjektive Empfinden gibt recht gute Signale, wann der Cup entfernt werden sollte. Bei den gleitenden Techniken wie das Sliding (siehe rechts.) wird eine maximale Behandlungslänge einer Region von 7 Minuten empfohlen. Auch bei den bewegenden Techniken darf diese Zeitspanne gesteigert werden. Bei einer Testreihe zur Behandlung des unteren Rückens habe



Beispiele für verschiedene Techniken:

SLIDING

Den Cup angesaugt in Linien entsprechend den verschiedenen Wirkungsfeldern über die Haut bewegen in folgenden Bewegungsrichtungen: parallel vertikal, parallel horizontal, sternenförmig, wellenförmig, kreisend, den myofaszialen Leitbahnen, Triggerlinien oder Meridianen folgend. Das kreisförmige Arbeiten bietet sich bei Schmerzpunkten und flächigen Schmerzfeldern an. Beginnend mit kleinen Radien, werden die Kreise langsam vergrößert, sodass sich angesammelte Schmerzbotenstoffe oder Stoffwechselprodukte in die Peripherie verteilen können.



STRETCHING

Zwei Cups werden gleichzeitig platziert und dann voneinander wegbewegt. Dabei können beide Cups mobil sein oder ein Cup ortsfest. Das Gewebe zwischen den Cups wird gespannt. Die zusätzliche Stretch-Wirkung weist jungen Kollageneinheiten die Richtung und führt zu dauerhafter Elastizität.

HINTERHER

Im Anschluss an die Bindegewebsmassage beeinflusst das Auftragen eines basischen Gels den Entsäuerungsprozess positiv. Auch ein Basenbad (länger als 30 Minuten Verweildauer) unterstützt die Wirkung des Cuppings.

ich mit wechselnden Techniken gute Erfahrungen mit einer Dauer von 15 Minuten gemacht.

Welche Regionen eignen sich gut?

Die sogenannten bradytrophen (durchblutungsarmen) Körperregionen sind prädestiniert. Dazu zählen beispielsweise die Fußsohlen, die Handflächen und auch die Lumbodorsalfaszie im unteren Rücken. Gerade diese reagiert sehr positiv und oft schmerzlindernd auf die Sogwirkung der Cupping-Technik. Sehr gute Erfolge erziele ich regelmäßig bei entzündlichen Schultern, verspannten Nacken, Achillessehnen- und Wadenproblemen. Regenerativ wirkt es Wunder bei stark beanspruchten Oberschenkelmuskeln, aber auch kosmetisch interessant ist die Anwendung auf der Bauchdecke zur Gewebestraffung oder im Gesicht zum Einarbeiten von Pflegeprodukten. Manchmal ist das reine Platzieren eines Cups auf einem Schmerzpunkt der Schlüssel, um die Spannung zu lösen.

Woher kommen die runden blauen Flecken?

Die blau-lila gefärbten Hautreaktionen sind die Folge einer Mehrdurchblutung in genau dieser Region. Bei Schröpf-techniken, die mit viel größerer Kraft arbeiten, sind entsprechend die Reaktionen des Hautbildes weitaus intensi-

ver als beim Cupping. Aber auch hier wird es zu kleinen Einblutungen kommen – ungefähr so, wie sie vergleichsweise bei einem Knutschfleck entstehen. Wir bewerten diese Reaktion als durchaus erwünscht und unbedenklich. Lediglich Menschen, die blutverdünnende Medikamente nehmen, sollten sich vorsichtig an das Cupping herantesten bzw. es ggf. meiden.

Anwendung & Technik

Vor dem Cupping ist es sinnvoll, die entsprechenden Stellen mit einem durchblutungsfördernden oder beruhigend wirkenden Öl einzureiben, um die gleitende Anwendung angenehmer zu gestalten. Dann wird der Cup auf der gewünschten Körperstelle platziert. Um die Sogwirkung zu erzeugen, wird er mit den Fingern zusammengepresst. Sobald Hautkontakt besteht, wird der Druck der Finger gelöst und der Cup saugt sich an der Hautoberfläche fest.



Gunda Slomka | Die Sportwissenschaftlerin und -therapeutin arbeitet als Dozentin für Sportwissenschaft, internationale Referentin und Ausbilderin, entwickelt präventive Trainingskonzepte und produziert Fachmedien. Sie ist Inhaberin der Trainer Akademie GS education * health concept.
www.gunda-slomka.de