

# Wellness Zuhause



## Beschreibung einer klassischen Fußmassage

Schwangere sollten von Fußmassagen vorsichtshalber absehen. Es gibt Hinweise darauf, daß die Behandlung der Reflexzonen vorzeitige Wehen provozieren könnte. Und mit diesen sensiblen Druckpunkten kommt man auch bei einer klassischen Fußmassage unweigerlich in Kontakt.

Der Druck ist an die zu massierende Person anzupassen!

Stabilisiere den Fuß auch während der Massage.

- Führe eine Anamnese durch, um die Füße auf Rötungen, Schwellungen, Flüssigkeitsstaus, Pilz, Hühneraugen zu untersuchen. Dies vermindert die Gefahr von Nebenwirkungen und vermeidet Streuungen.
- Reibe den Fuß mit Massageöl oder Creme ein
- Den Fuß umschließen und sanft ziehen
- Zehendruckbehandlung mit kreisenden Daumenbewegungen
- Druckbehandlung der Zehengrundgelenke mit den Knöcheln der Faust



- Mit dem Handballen, von den Zehen bis zur Ferse über die Fußkanten (außen und innen) mit angepasstem Druck streichen.
- Kreisungen an den Ballen mit den Daumen
- Knetung der gesamten Fußsohle ( mit den Handballen )
- Fersendruckbehandlung mit den Knöcheln der Faust
- Umkreisen der Knöchel mit den Handballen und/oder mit den Fingern (Zeige, Mittel, Ringfinger)
- Achillessehnen Ausstreichung
- Massiere den Fußrücken, die Partie oberhalb des Fußes mit kreisenden Bewegungen. Diese werden lediglich mit den Fingern durchgeführt. Die Daumen positionieren sich unten an der Fußsohle.
- Beende die Massage mit dem Ausstreichen vom gesamten Fuß
- Abschließende ruhige Berührung des Fußes.
- Gönnen der Person eine Ruhephase.