

Neu im
Stadtbad



Faszienmassage

Was sind Faszien

Faszien sind eine Art Schutzhülle mit Pufferfunktion. Sie umgeben Muskulatur, Sehnen, Bänder, Nerven und so ziemlich alles andere, was im Körper vorzufinden ist und sorgen für Stabilität. Ein guter Vergleich ist zum Beispiel eine Orange. Wenn man sie schält und öffnet, ist das Fruchtfleisch von einer Hülle umgeben. So ähnlich sehen auch Faszien aus.

Funktion der Faszien

Sie sind zuständig für die Kraftübertragung, enthalten zudem viel Bewegungssensoren und Schmerzrezeptoren und sind dementsprechend zentral für unser Wohlbefinden. Selbst hinter Schmerzen, die ein Gelenk wie das Knie betreffen, können verklebte Faszien stecken.

Was bringt eine Faszienmassage

Faszien reagieren empfindlich auf verschiedene Reize wie Überforderung und Unterforderung. So können zum Beispiel anhaltender Stress oder zu wenig Bewegung zu Verklebungen führen. Bei der Faszienmassage geht es darum,

diese Verklebungen zu lösen. Dies kann einerseits bei hartnäckigen Verspannungen zu einer schnelleren Regeneration führen. Andererseits sind zufriedene Faszien auch gut für die Beweglichkeit und gegen Cellulite.

Regelmässig angewendet kann eine Faszienmassage unter anderem bei folgenden Beschwerden helfen:

Verspannungen
Schmerzen im Rumpfbereich
Spannungskopfschmerzen
Schlafstörungen
Akute und chronische Schmerzen des Bewegungsapparates
Bewegungseinschränkungen
Stress

Wie funktioniert die Faszienmassage

Die Faszienmassage wird meist ohne oder mit sehr wenig Öl durchgeführt, um einen besseren Kontakt zum Gewebe zu gewährleisten. Die Hände der Therapeutin oder des Therapeuten arbeiten mit langsamen, tiefen und gezielten Techniken, um die Faszien zu stimulieren, zu dehnen oder zu lösen. Die tiefgehende Behandlung, kann am darauffolgenden Tag, durchaus zu einem leichten Muskelkater führen.

Preise

| | | |
|----------------|--------|-------|
| Faszienmassage | 50 Min | 140.– |
|----------------|--------|-------|