Massageschule Gloggengiesser
Massageschule-Inhouse l Mobiler Massage Service
Website www.mpm-lehrinstitut-tegernsee.de
E-Mail mpm-lehrinstitut-tegernsee@gmx.de
Telefon (+49) 08029 / 99 713 0
Mobil (+49) 0175 / 440 946 5

MPM–Massage-Projekte-More
Christian Gloggengießer
Schönetweg 23
D-83708 Kreuth (Tegernsee)

MPM
Massageschule Inhouse
Christian Gloggengiesser

Ausbildungen, Betreuung, Coaching — Das ABC für die (Medical) Wellness, den Freizeitsport und mehr…

Sportmasseurln Präventiv - Theorie/Praxis-**Leistungskontrolle** am **…**

Name der/s Geprüften:

Dozentln-Prüferln: **Hr. Christian Gloggengießer**

NOTE

MUSTER - BEWERTUNGSPROTOKOLL

Der/die Masseurln soll im Rollenspiel zeigen, dass er/sie wie im späteren Berufsalltag **qualitätsvolle beispielhafte präventive Sportmassageformen**, daher ohne ärztliche Diagnose bzw. Verordnung, doch mit rascher **Befunderhebung** fachgerecht durchführen kann.
Dabei muss er/sie auch mögliche **Kontraindikationen** speziell nachfragend bzw. auch testend erkennen und dementsprechend handeln, z. B. nur beraten.
Übliche *Grifftechniken der Klassischen Massage und auch der Präventiven Manuellen Lymphdrainage* müssen therapiezweckmäßig eingesetzt werden!
Wichtig sind auch die umgesetzten **Präventionsziele** mit kurzen **Erklärungen** für den/die Freizeit-Sportlerln, die gezielte **Palpation und übliche manuelle Therapie** vorhandener Myogelosen bzw. Triggerpunkte.

Die Zeit für die **theoretisch-schriftliche Vorbereitung**, die im Berufsalltag meist nicht gegeben wird, wird deshalb nicht vorgegeben und kann vor der Prüfung zu Hause erledigt werden, da dieser Prüfungsbogen auch vorher dem/r Kursteilnehmerln ausgehändigt wird…

1. Erste Behandlung – „Vorwettkampfmassage"

Die erste Behandlung ist ein **Termin 20-minütiger Dauer**:

Zur **praktischen Vorbereitung** gibt es **ca. 2 Minuten** Zeit:
Eigene Hygiene, *Aus- und Ankleiden und Lagerung* des/r Sportlersln u. a. m.
Zu Beginn der Behandlung sollten **ca. 2 Minuten** zur **Befunderhebung** verwendet werden.
Die **Sportmassage** muss **15 Minuten** lang an der Modell-Person durchgeführt werden.
Der/die Prüferln gibt *Zeitansagen: Nach der 4. und nach der 13. Minute der Behandlungsdauer.*

THEMA:
Der/die Freizeit-Sportlerln erhält die Sportmassage mit dem *Ziel der spezialisierten Leistungssteigerung* **VOR dem sportlichen Einsatz eines Golfspiels** von ca. vierstündiger Dauer.
Es sind gerade *keinerlei Beschwerden* (z. B. Schmerzen) vorhanden; es treten *manchmal LWS-Schmerzen wegen muskulärer Verspannungen* durch einen Beruf in sitzender Tätigkeit auf.
Lymphdrainagegriffe sind vielleicht jetzt aus zeitlichen Gründen überflüssig; eine **Rückenmassage** in Bauchlage und eine **Schulter-Arm-Hand-Massage** im Sitzen sollen mit hoher Konzentration therapiezielbewusst verabreicht werden.

MPM © 2017

Massageschule Gloggengiesser
Massageschule-Inhouse l Mobiler Massage Service
Website www.mpm-lehrinstitut-tegernsee.de
E-Mail mpm-lehrinstitut-tegernsee@gmx.de
Telefon (+49) 08029 / 99 713 0
Mobil (+49) 0175 / 440 946 5

MPM
Massageschule Inhouse
Christian Gloggengiesser

MPM–Massage-Projekte-More
Christian Gloggengießer
Schönetweg 23
D-83708 Kreuth (Tegernsee)

Beurteilt wird die erste Behandlung nach den Kriterien in folgender Tabelle:

ERSTE BEHANDLUNG – Vorwettkampf-Sportmassage – Bsp. Golfsport

1 Hygiene: saubere Fingernägel UND keine Ringe – keine Armbanduhr	1 Pkt. alles erfüllt		auffällig ungepflegt doch an der Hand	
2 Lagerung der Modellperson 2.1 WS-gerecht hinlegen helfen zur Bauchlage	1 Pkt. (max. 3) je Bewegungsrichtung		vergessen	
2.2 massagegerechte Lagerung	1 Pkt. sinnvoll		ungünstig	
3 Gleitmittel: Mini-Menge, in eigene Hand	1 Pkt. gut gemacht		vergessen	
4 *Rücken-Massage:* Beginn > Os sacrum, Einhand-Streichungen + Kontakthand	max. 3 Pkte. (1 P./ ein Kriterium)		vergessen	
5 Streichung: 5.1 Tempo ent>anspannend	1 Pkt. gut gemacht		merklich falsch	
5.2 immer mehr Druck herzwärts	1 Pkt. oft gelungen		zu oft misslungen	
5.3 Kontakthand	1 Pkt. gelungen		zu oft vergessen	
5.4 Seitenwechsel am Rücken *nur* mit Kontakthand	1 Pkt. oft gelungen		zu selten gelungen	
5.5 mind. 8 verschied. Streichungen	1 Pkt. ausgeübt		zu wenig gezeigt	
6 Knetungen: 6.1 richtige Regionen (Muskulatur, Sehnenansätze)	1 Pkt. oft gelungen		merklich falsch	

MPM © 2017

Massageschule Gloggengiesser
Massageschule-Inhouse I Mobiler Massage Service
Website www.mpm-lehrinstitut-tegernsee.de
E-Mail mpm-lehrinstitut-tegernsee@gmx.de
Telefon (+49) 08029 / 99 713 0
Mobil (+49) 0175 / 440 946 5

MPM
Massageschule Inhouse
Christian Gloggengiesser

MPM–Massage-Projekte-More
Christian Gloggengießer
Schönetweg 23
D-83708 Kreuth (Tegernsee)

6.2 Tempo ent>anspannend	1 Pkt. oft gelungen		merklich falsch	
6.3 richtige Grifftechnik	1 Pkt. oft gelungen		zu selten gelungen	
7 Friktionen: Myogelosen u.a.m. behandelt 7.1 mit Fingerfriktionen	1 Pkt. gut gelungen		zu selten gelungen	
7.2 mit Daumenfriktionen und mit gebeugtem Daumen-Endgelenk	1 Pkt. gemacht + 1 Pkt. gelungen		misslungen	
7.3 mit geführten-Ellbogen-Friktionen	1 Pkt. gelungen		misslungen	
7.4 max. mit dem „Wohlweh“ massiert	1 Pkt. oft gelungen		missachtet	
8 Massage-Ende: wie 4–Beginn	1 Pkt. gelungen		vergessen	
9 auch Aufsetzen helfen + Abschlussgriffe	2 Pkte. gemacht		vergessen	
10 *Schulter-Arm-Massage:* 10.1 Streichung	1 Pkt. oft gelungen		zu selten gelungen	
10.2 Knetungen: zwei Grifftechniken richtige Regionen am Ellbogen u. a.	1 Pkt. oft gelungen 2 Pkte. gelungen		zu selten gelungen misslungen	
10.3 Friktionen	1 Pkt. oft gelungen		misslungen	

bayer. Notenschlüssel – Prüfung bestanden bei 30 - 22 Pkten.
1 = 30 29 28 / 2 = 27 26 25 24 / 3 = 23 **22** 21 20
/ 4 = 19 18 17 16 15 / 5 = 14 13 12 11 10 9 / 6 = 8 – 0 Punkte

SUMME DER PUNKTE
Erste Behandlung

Erklärungen:

Eine kurze **PAUSE** folgt vor der zweiten Behandlung.

MPM © 2017

Massageschule Gloggengiesser
Massageschule-Inhouse l Mobiler Massage Service
Website www.mpm-lehrinstitut-tegernsee.de
E-Mail mpm-lehrinstitut-tegernsee@gmx.de
Telefon (+49) 08029 / 99 713 0
Mobil (+49) 0175 / 440 946 5

MPM–Massage-Projekte-More
Christian Gloggengießer
Schönetweg 23
D-83708 Kreuth (Tegernsee)

2. Zweite Behandlung – „Nachwettkampfmassage"

Die zweite Behandlung ist ein **Termin 40-minütiger Dauer**:

Zur **praktischen Vorbereitung** gibt es **ca. 2 Minuten** Zeit:
Eigene Hygiene, *Aus- und Ankleiden und Lagerung* des/r Sportlersln u. a. m.
Zu Beginn der Behandlung sollten **ca. 5 Minuten** zur **Befunderhebung** verwendet werden.
Die **Sportmassage** muss **30 Minuten** lang an der Modell-Person durchgeführt werden.
Der/die Prüferln gibt *Zeitansagen: Nach der 7. und nach der 25. Minute der Behandlungsdauer.*

THEMA:
Der/die Freizeit-Sportlerln erhält die Sportmassage mit dem *Ziel der spezialisierten Entspannung bzw. Entmüdung (z. B. gegen möglichen Muskelkater der Beinmuskulatur)* **NACH dem sportlichen Einsatz eines Langlaufs** von ca. einstündiger Dauer.
1. Es sind gerade *Beschwerden* (Schmerzen) in der LWS-Region vorhanden; es treten allerdings *manchmal LWS-Schmerzen wegen muskulärer Verspannungen* auch durch einen Beruf in sitzender Tätigkeit auf.
2. Weiterhin gibt es *Beschwerden* (Schmerzen, leichte Schwellung) in einem Kniegelenk nach einem leichten Sturz (Prellung) darauf.
Eine **Rückenmassage mit beiden Beinen** in Bauchlage und eine **Fußmassage** in Rückenlage sollen auch verabreicht werden. **Speziell eingebaute Lymphdrainage** ist jetzt sinnvoll!

WICHTIG ist nun nach der langzeitlichen Anstrengung, **Symptome (körperliche Zeichen) möglicher Kontraindikationen der Massage** vor einer Sportmassage rasch zu erkennen, um richtig handeln (vgl. Rettungskette) und/oder nur beraten zu können:
Diese Symptome müssen als **Befunderhebung** erfragt oder vorsichtig getestet werden.

1 Verletzungen (Fuß, Knie, Hüfte, Haut) durch Überlastung bestimmter Organsysteme (z. B. Hautabschürfungen, Blasen > Wundversorgung, aktivierte Arthrose > Entzündungszeichen) > PECH-Regel - und ärztliche Konsultation „vorschreiben"

2 Schmerzen wegen akuter Bandscheibenschädigungen (LWS-Bandscheibenvorfall) durch Überlastung > Laséque-TEST und Stufenlagerung – und ärztliche Konsultation „vorschreiben"

3 Übelkeit bis Erbrechen, Zittern oder Hitzewallung wegen Kreislaufstörungen durch Überlastung > Schocklagerung oder auch kühlende Maßnahmen – und ärztliche Konsultation „vorschreiben" bzw. notärztliche Versorgung einleiten

4 Akute Schilddrüsenüberfunktion (hervorgequollene Augen, Kältebedürfnis, Durst, Hektik mit Pulsrasen) durch Überlastung > beruhigende und kühlende Maßnahmen – und ärztliche Konsultation „vorschreiben" bzw. notärztliche Versorgung einleiten

MPM © 2017

Beurteilt wird die zweite Behandlung nach den Kriterien in folgender Tabelle:

ZWEITE BEHANDLUNG – Nachwettkampf-Sportmassage – Bsp. Langlauf

1 Lagerung des Modells zum Befunden: WS-gerecht hinlegen helfen > Rückenlage	1 Pkt. erfüllt		vergessen oder misslungen	
2 Befunden: 2.1 LWS-Prolaps testen 2.2 Knieprellung testen	2 Pkte. erfüllt 2 Pkte. erfüllt		misslungen misslungen	
3 Befragen: 3.1 Übelkeit, Schwindel 3.2 Durst, Hektik, Hitze	1 Pkt. gelungen 1 Pkt. gelungen		vergessen vergessen	
4 MLD *Lymphdrainage*: 4.1 Basis 4.2 Bein 4.3 *Kniebandagierung* < Kornährenverband 4.4 mit weiteren Erklärungen > PECH-Regel	1 Pkt. gelungen 1 Pkt. gelungen 2 Pkte. gelungen 2 Pkte. gelungen		misslungen misslungen misslungen merklich falsch	
5 Zeit eingehalten – max. 15 Min bisher	2 Pkte. gelungen		5 Min überzogen	
6 *Rücken-Massage*: Beginn > Os sacrum, Einhand-Streichungen + Kontakthand	1 Pkt. gelungen		misslungen	
7.1 Streichungen: nicht-einschläfernd entspannendes Tempo; immer mehr Druck herzwärts, Seitenwechsel am Rücken *nur* mit Kontakthand, Hand-Finger-Haltung!	1 Pkt. gelungen 1 Pkt. gelungen 1 Pkt. gelungen 1 Pkt. gelungen		zu viel misslungen	

MPM © 2017

Massageschule Gloggengiesser
Massageschule-Inhouse I Mobiler Massage Service
Website www.mpm-lehrinstitut-tegernsee.de
E-Mail mpm-lehrinstitut-tegernsee@gmx.de
Telefon (+49) 08029 / 99 713 0
Mobil (+49) 0175 / 440 946 5

MPM–Massage-Projekte-More
Christian Gloggengießer
Schönetweg 23
D-83708 Kreuth (Tegernsee)

MPM
Massageschule Inhouse
Christian Gloggengiesser

7.2 mind. fünf verschiedene Streichungen	1 Pkt. ausgeübt		zu wenig gezeigt	
8 Knetungen: richtige Regionen (Muskulatur, Sehnenansätze), Tempo entspannend, richtige Grifftechnik	1 Pkt. oft gelungen 1 Pkt. oft gelungen		merklich falsch	
9.1 Friktionen: z. B. Myogelosen behandelt nur mit Finger-, Daumen-Friktionen, max. mit dem „Wohlweh“ *intensiv* massiert	1 Pkt. oft gelungen 1 Pkt. oft gelungen		zu selten gelungen	
9.2 Friktionen in der schmerzenden LWS-Region (Triggerpunkte cranial+caudal des Beckenkamms) mit Erklärung *GateControl*	1 Pkt. gelungen 1 Pkt. gelungen		misslungen misslungen	
10.1 Massage-Ende: wie 4–Beginn	1 Pkt. gelungen		vergessen	
10.2 Aufsetzen helfen + Abschlussgriffe	2 Pkte. gemacht		vergessen	

bayer. Notenschlüssel - Prüfung bestanden bei 30 - 22 Pkten.
1 = 30 29 28 / 2 = 27 26 25 24 / 3 = 23 **22** 21 20
/ 4 = 19 18 17 16 15 / 5 = 14 13 12 11 10 9 / 6 = 8 – 0 Punkte

SUMME DER PUNKTE
Zweite Behandlung

GesamtSumme der Punkte dividiert durch Zwei

Note

1. ☐ + 2. ☐ = ☐ : 2 = ☐ > Notenschlüssel angewendet ☐

Unterschrift des/r PrüfersIn:
Hr. Christian Gloggengießer _____
Unterschrift des/r Mit-PrüfersIn:
z. B. Fr. Petra Meusel _____

MPM © 2017