



Für Eilige gibt's am Ende des Artikels eine kurze Zusammenfassung.

Sogenannte Massagepistolen werden von verschiedenen Herstellern beworben und erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Es handelt sich dabei um batteriebetriebene Geräte, die äußerlich einem Akkuschauber ähneln. An der Spitze befindet sich eine Art Massageball, der bei der Anwendung vibriert und die verspannte Muskulatur, die mit der Pistole bearbeitet wird, lockern soll. Die Pistolen erreichen dabei eine Stoßfrequenz von bis zu 3.000 Bewegungen pro Minute, der Massageball bewegt sich mit einer Amplitude von bis zu 16 mm und es wird eine erhebliche Kraft auf die behandelte Körperregion ausgeübt. In verschiedenen [Medienberichten](#) wurde daher ein vorsichtiger Umgang mit den Geräten empfohlen, um Verletzungen zu vermeiden. Dabei wurde vor allem auf die Entstehung von [Hämatomen](#), z. B. bei der Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten, oder auf Knochenverletzungen bei [Osteoporose](#) hingewiesen.

Kleiner Werbebreak

Deine neue Flamme!

Heiß!

Zwei Fallberichte zeigen neues Risiko

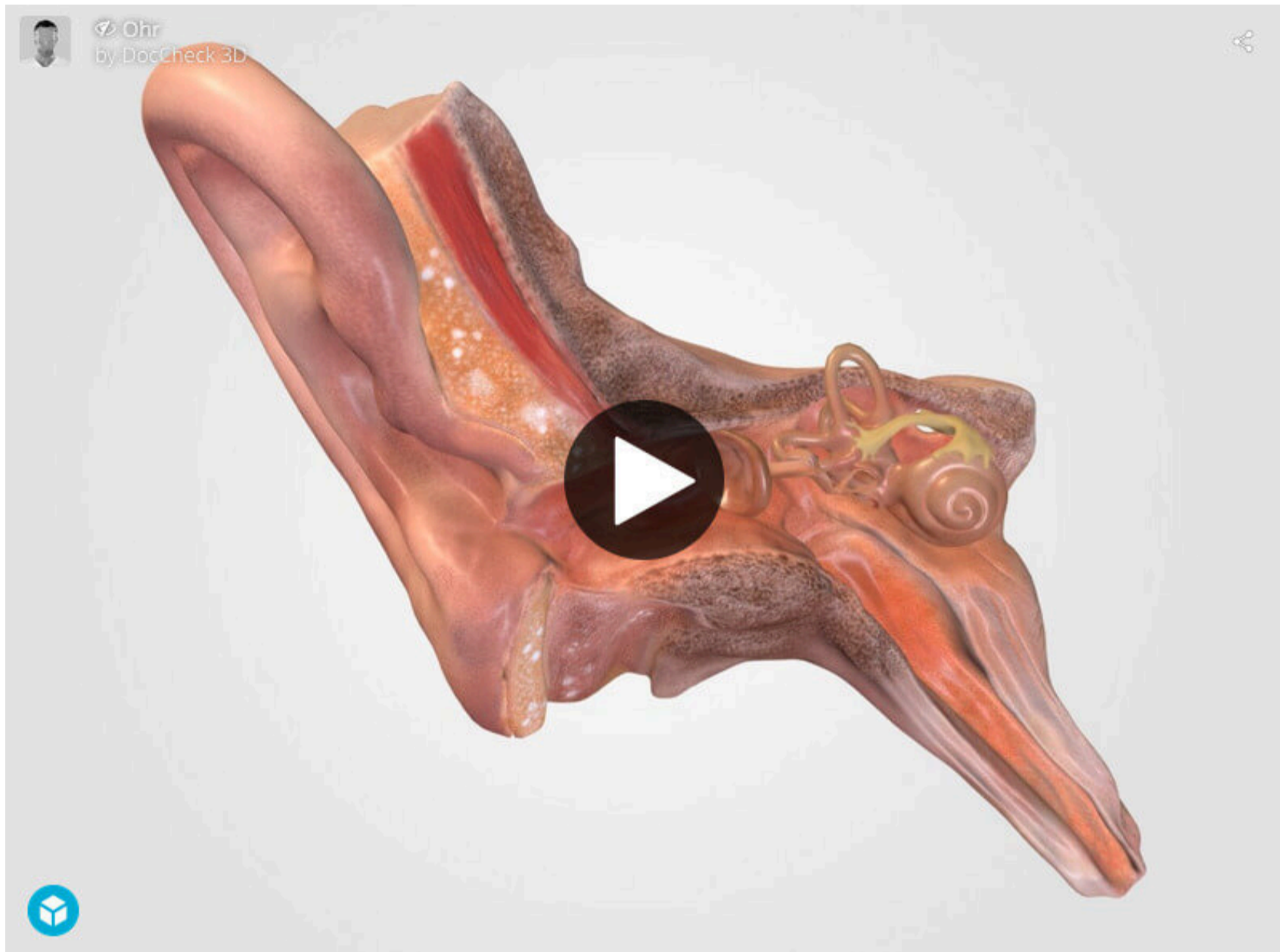
Ein weiteres Risiko könnte die Entwicklung eines [benignen paroxysmalen Lagerungsschwindels](#) (BPLS) sein. Zwei Fallberichte wurden kürzlich in der Fachzeitschrift [JAMA Otolaryngology](#) veröffentlicht. Die erste Patientin war 31 Jahre alt und stellte sich wegen einer akut aufgetretenen [Schwindelattacke](#) vor. Es wurde ein BPLS des rechten hinteren [Bogengangs](#) diagnostiziert und entsprechend behandelt. Zwölf Stunden vor dem Auftreten der Symptome hatte sie eine Massagepistole benutzt.

Vibrationen führen zur Ablösung von Otolithen

21.06.24, 19:37

Case Report: Von Pistolen, Schwindel und Massagen - DocCheck

Es ist bekannt, dass ein BPLS gehäuft nach einem Trauma auftritt. Dabei können auch leichtere Krafteinwirkungen bei entsprechender Veranlagung zu einer Ablösung der Otolithen führen. Noch häufiger tritt dies jedoch spontan auf, die meisten Patienten berichten von keinem Trauma oder besonderen Umständen vor Auftreten der Symptomatik. Oft beginnt die Symptomatik auch kurz nach dem Aufwachen, so dass in diesen Fällen nicht von einem vorangegangenen Trauma ausgegangen werden kann. Durch die erhebliche Krafteinwirkung und die schnellen Vibrationen bei der Anwendung von Massagepistolen erscheint es plausibel, dass bereits locker sitzende Otolithen abgelöst werden können und so einen BPLS auslösen.



Kurze Zusammenfassung für Eilige

- **Massagepistolen mit Nebenwirkungen:** Diese Geräte sind der neueste Trend, können aber diese Überraschungen wie Hämatome und sogar heftigen Schwindel verursachen – das zeigen zwei Fallberichte.
- **Schwindel durch Vibrationen:** Die Vibrationen einer Massagepistole können Otolithen im Innenohr losrütteln und so den Gleichgewichtssinn durcheinanderbringen. Ergebnis: Alles dreht sich, und der Magen spielt verrückt – nicht gerade das gewünschte Wellness-Erlebnis.
- **Mit Vorsicht genießen:** Wer also auf Nummer sicher gehen will, sollte seinen Patienten empfehlen, die Massagepistole nur mit Bedacht einzusetzen oder gleich zur Handmassage raten. Die kann genauso entspannend sein, ohne dass man danach Karussell fährt.

Quellen:

Elisha et al. Benign Paroxysmal Positional Vertigo After Use of Handheld Massage Gun. *JAMA Otolaryngol Head Neck Surg*, 2024.

doi: [10.1001/jamaoto.2024.0543](https://doi.org/10.1001/jamaoto.2024.0543).

Sayal et al. Analysis of Patients Diagnosed with Benign Paroxysmal Positional Vertigo and the Corresponding Incidence and Patterns of Electric Toothbrush Use. *Cureus*, 2019. doi: [10.7759/cureus.5697](https://doi.org/10.7759/cureus.5697)

Chang et al. Benign Paroxysmal Positional Vertigo after Dental Procedures: A Population-Based Case-Control Study. *PLoS One*, 2016.

doi: [10.1371/journal.pone.0153092](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0153092).

Packheiser et al. A systematic review and multivariate meta-analysis of the physical and mental health benefits of touch interventions. *Nat Hum Behav*, 2024.

doi: [10.1038/s41562-024-01841-8](https://doi.org/10.1038/s41562-024-01841-8)

Bildquelle: [Yasin Aribuğa, Unsplash](#)



Luisa Pantke
Physiotherapeut/in

2 Tage

Es ist doch manchmal wie verhext. Man redet von etwas und direkt zeigt Google Werbung dafür an. Hier ist es so, dass ich erst vorgestern Abend einen Vibrationsstab (keine Pistole!) an meinen rechten Kiefermuskel hielt, da dieser nach einer langen...**mehr**

[Antworten](#)  22  2

DocCheck

[Über uns](#)

[Investor Relations](#)

[Presse](#)

[Karriere](#)

Für Unternehmen

[Werbung](#)

[Login Services](#)

[Content Marketing](#)

[Marktforschung](#)

[Agile Commerce](#)

[Alle Services](#)

