



Manuelle Therapie: Die Faszientherapie

Ruth Biallowons

Unter Faszien versteht man ein Netz aus Bindegewebe, welches unseren gesamten Körper umhüllt und durchzieht. Lange Zeit schenkten wir dem Bindegewebe keinerlei Aufmerksamkeit, es wurde schlicht als totes Stützmaterial gewertet, das nicht weiter von Bedeutung sei. Diese Sichtweise verändert sich nun langsam aber stetig, die Faszien gewinnen immer mehr an Bedeutung.

Der Begriff „Faszien“ stammt vom lateinischen Wort fascia ab und bedeutet so viel wie „Band“ oder „Bündel“. Band- oder bündelförmig durchzieht das weißlich-faserige Geflecht aus unterschiedlichen Kollagenen, je nach Aufgabe, unseren ganzen Körper. Jeder Muskel ist von Faszien umhüllt, jedes Organ besitzt eine eigene Hülle, jedes Gelenk hat eine bindegewebige Kapsel. Ohne die Faszien könnten wir keinen aufrechten Stand einnehmen, wir würden zusammensinken wie ein nasser Sack. Das zeigt bereits eine wichtige Funktion des Faszienorgans, es gibt uns Halt und Stütze.

Faszien sind also maßgeblich für unser Erscheinungsbild und unsere Körperstruktur verantwortlich, man bezeichnet sie daher auch als „strukturgebendes Organ“.

Aber ihre Funktion geht weit darüber hinaus. Erst langsam kommt ans Tageslicht, dass das Bindegewebe sehr lange unterschätzt wurde. Die Faszien sind maßgeblich an der Kraftübertragung auf den

Muskel beteiligt. Faszienorgane besitzen selbst Muskelzellen, sog. Myozyten, die es ihm ermöglicht, sich eigenständig zusammenzuziehen und auszu dehnen. Zwar viel langsamer als das Muskelgewebe selbst, aber das allein zeigt schon, dass bei Bewegungseinschränkungen und Schmerzen im Bereich der Muskeln Faszien mitbeeinträchtigt sind. Die neuesten Forschungsergebnisse geben sogar Hinweise darauf, dass das Faszienorgane möglicherweise für die oftmals ungeklärten Schmerzen am Bewegungsapparat verantwortlich sein könnten. Im Faszienorgane wurden überproportional viele Nervenendigungen gefunden, die für die Schmerzweiterleitung zum Gehirn verantwortlich sind. So ist es leicht zu erklären, dass bei Verkürzungen oder Verhärtungen im Bereich des Faszienorgans ein Schmerz wahrgenommen wird, der sich mit den klassischen Erklärungsmustern nicht erklären lässt.

Sind die Faszien durch ausreichende Bewegung und wenig Stress locker und ausreichend mit Flüssigkeit versorgt, dann gleiten sie mühelos über den Bewegungsapparat. Durch Fehl- oder Überbelastung ebenso wie durch Bewegungsmangel, wie zu

häufiges Sitzen, können sich die Faszien allerdings verdrehen, verkleben oder verfilzen. Die Folge können Gelenk- oder Rückenschmerzen, fehlendes Balancegefühl, Taubheitsgefühl oder Kribbeln sowie Bewegungseinschränkungen sein. Auch permanenter Stress wirkt sich negativ auf den faszialen Tonus aus. Dies äußert sich durch Verspannungen oder Steifheit – und da die Faszien im ganzen Körper miteinander verbunden sind, verteilt sich die Spannung im ganzen Körper.

BESCHWERDEN DURCH FEHLBELASTUNGEN UND BEWEGUNGSMANGEL

Viele Patienten, die unter langjährigen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich oder Schmerzen der Fußsohlen leiden, kennen diese Beschwerden nur zu gut. Trotz diverser Arztbesuche und vieler Untersuchungen, wie Röntgen und MRT, wird keine eindeutige Ursache für ihre Beschwerden gefunden. Lange Jahre hielten sich Erklärungen wie „es ist die Bandscheibe“ oder „sie haben Verschleiß“. Das impliziert nur leider, dass kaum eine Behandlung erfolgsversprechend durchgeführt werden konnte. Verschleiß lässt sich bekanntermaßen nicht heilen, auch Bandscheiben, wenn es kein massiver Vorfall ist, sind keine ausreichende Erklärung. Bisher waren diese Patienten irgendwann unbefriedigt und unbehandelt mit ihren Schmerzen allein ohne eine Aussicht auf Besserung oder Heilung. Für diese Menschen gibt es nun möglicherweise Hoffnung. Wenn die Theorie, dass das Faszien Gewebe für die unerklärlichen Schmerzen verantwortlich sein könnte, stimmt, dann kann man nun anfangen, die Beschwerden entsprechend zu behandeln.



Xxxxxx
Foto: © Xxxxxx - Fotolia.com

Die Behandlung der Faszien ist bereits seit Jahre bekannt. Physiotherapeuten lernten in jüngeren Jahren noch die klassische Bindegewebsmassage, bei der das Bindegewebe mit heftigem Druck intensiv massiert und ausgestrichen wurde. Die Technik geriet etwas in Vergessenheit und erlebt heute im Faziendistorsionsmodell nach Typaldos eine Verjüngungskur. Das Faziendistorsionsmodell (von lat. Distorsio „Verdrehung/Verrenkung“) ist ein Konzept aus der Osteopathie. Es wurde bereits 1991 von dem bereits verstorbenen Notfallmediziner Stephen Typaldos vorgestellt.

Das interessante an diesem Behandlungsmodell ist die zentrale Position des Patienten. Allein die Angabe der Schmerzen und die Körpersprache (also was der Patient zeigt) sind ausschlaggebend für die Durchführung der Behandlung. Die Behandlung der Faszien kann mitunter eine sehr schmerzhaft Angelegenheit sein, so dass der Patient vorab darüber informiert sein sollte. Auch das Auftreten von Hämatomen (blauen Flecken) ist bei einer intensiven Behandlung wahrscheinlich. Häufig bessern sich die Schmerzen bereits bei der ersten Therapiesitzung.

Viele Menschen trainieren tagtäglich ihr Faziengewebe, ohne es zu wissen, indem sie zum Beispiel Yoga oder QiGong betreiben, regelmäßig laufen und sich nach dem Training dehnen. Vor allem elastisch federnde Bewegungen, vorsichtiges dynamisches Dehnen oder auch hüpfen oder tanzen fördern die Faziensfitness. Gern werden auch so genannte Faziensrollen in der Therapie eingesetzt, mit denen man seine Faszien daheim problemlos selbst behandeln kann.

Eine weitere gute Nachricht gibt es bereits zu vermelden. Faziengewebe regeneriert sich in zwei Jahren vollständig und man kann mit zweimal pro Woche 10 Minuten Fazientraining entscheidend zur Lockerung und Lösung der Faszien beitragen. Auch wird sich die Lockerung des Bindegewebes positiv auf die Psyche auswirken, man fühlt sich entspannter und gelöst.

Es bleibt sicher sehr spannend, was wir in den nächsten Jahren noch aus der Faziensforschung erfahren werden, diese steht am Anfang und verspricht weitere wegweisende Erkenntnisse.

VERSCHIEDENE THERAPIEFORMEN

Therapien, bei denen die Faszien im Vordergrund stehen sind u.a.:

Die Osteopathie: Diese Therapieform beschäftigte sich als erste mit den Faszien. Ziel dabei ist, über eine Vielfalt verschiedener Handgriffe abnorme Spannungen zu lösen und Schmerzen zu lindern.

Bindegewebsmassage: Die Faszien werden mit stimulierenden, manuellen Zugreizen bearbeitet. Diese sollen das Unterhautgewebe und sogar Organe erreichen.

Triggerpunkt-Therapie: Schmerzhaftes Knötchen aus Muskel- und Faszienewebe können Schmerzen in den ganzen Körper ausstrahlen. Therapeuten versuchen, die Verhärtungen durch kräftige manuelle Druckanwendung aufzulösen.

Rolfing Methode: Ida Rolf wies den Faszien eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Schmerzen und Fehlhaltungen zu. Diese Therapieform kombiniert daher Bindegewebsmassage mit Haltungstraining.

Ruth Biallowons



Ruth Biallowons ist Ärztin mit den Schwerpunkten Faszientherapie, Haltung- und Bewegungsdiagnostik, Naturheilkunde und Akupunktur. Sie arbeitet in der Gemeinschaftspraxis für ganzheitliche Medizin in Düsseldorf zusammen mit Dr. Petersohn und Dr. Sütfels. Weitere Informationen

unter: www.schmerztherapie-ganzheitlich.de und www.pra-ga-med.de

Was tun bei Prüfungsangst?

Ein gewisses Maß an Prüfungsangst ist sicherlich ganz normal – Lampenfieber, schwitzige Hände, schlaflose Nächte. Aber es gibt eben auch die übersteigerte Prüfungsangst, die zu Blackout und Panik führt, zu Ausfällen, Selbstzweifeln, Ängsten. Und letztendlich zum Versagen in der entscheidenden Situation.

Gut zu wissen: Hier gibt es Abhilfe. Natürlich durch rechtzeitiges Lernen, aber eben auch durch naturheilkundliche und komplementäre Verfahren. Vor Jahren hat die Carstens-Stiftung eine erfolgreiche Studie zur Ohrakupunktur bei Prüfungsangst gefördert. Und das, was die Ohraku-

punktur kann, kann Ohrakupressur in gewissem Umfang auch. Daneben gibt es, für den Ernstfall, je nach Typ und nach Beschwerdebild homöopathische Arzneimittel, Aromatherapie, Phytotherapie und Bach-Blüten. Und es gibt eine Menge, was man im Vorfeld machen kann, um allgemein stressresistenter zu werden: Bewegung, gute Ernährung, Stressmanagement.

Wie wäre es also mit dem Band *Prüfungsangst* als kleines Geschenk für all diejenigen, bei denen in den nächsten Monaten Prüfungen anstehen – um entspannt darauf zuzusteuern und im Notfall kleine Hilfsmittel zur Hand zu haben?



Was tun bei Prüfungsangst

Akupunktur und Naturheilkunde

Annette Kerckhoff

KVC Verlag, 2010, 5,90 EUR, 74 Seiten

Zahlreiche Bausteine für Selbsthilfestrategien, damit Sie die nächste Prüfung entspannter und angstfreier angehen können.

Bestellen Sie diesen Ratgeber für 5,90 EUR zzgl. Versandkosten bei der Geschäftsstelle von Natur und Medizin e.V. oder im Internet unter: www.kvc-verlag.de