

Faszien – ein Behandlungsansatz bei Tinnitus

von Ruth Biallowons, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Faszientherapeutin

Unter Faszien versteht man ein Netz aus Bindegewebe, das 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 war. Diese Sichtweise verändert sich nun langsam, aber stetig; die Faszien gewinnen immer mehr an Bedeutung. Inzwischen weiß man, dass Faszien als zusätzliches Sinnesorgan im Körper begriffen werden müssen. Ruth Biallowons, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Faszientherapeutin, führt im vorliegenden Artikel in die Behandlung der Faszien ein.

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 je nach Aufgabe unterschiedlichen Kollagenen 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 Fasziengewebes: 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 zeitlebens unterschätzt wurde. Die Faszien sind maßgeblich an der Kraftübertragung auf den Muskel beteiligt. Faszien besitzen selbst Muskelzellen, sogenannte Myozyten, die es ihnen ermöglichen, 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 Fasziengewebe möglicherweise für die oftmals ungeklärten Schmerzen am Bewegungsapparat verantwortlich sein könnte. Im Fasziengewebe wurden über-

proportional viele Nervenendigungen gefunden, die für die Schmerzweiterleitung zum Gehirn verantwortlich sind. So ist es leicht zu verstehen, dass bei Verkürzungen oder Verhärtungen im Bereich des Fasziengewebes ein Schmerz wahrgenommen wird, der sich zuvor mit den klassischen Erklärungsmustern („Es sind Verspannungen“ oder „Es ist Verschleiß“) nicht erklären ließ.

Sind die Faszien durch ausreichende Bewegung und wenig Stress locker und ausreichend mit Flüssigkeit versorgt, dann gleiten sie mühelos über den Bewegungsapparat. Die Bewegungen sind schmerzfrei und fließend. 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, Taubheitsgefühle oder Kribbeln sowie Bewegungseinschränkungen sein. Vor allem permanenter Stress wirkt sich negativ auf den faszialen Tonus (Anspannung) aus. Dies äußert sich durch Verspannungen oder Steifheit – und da die Faszien im ganzen Körper miteinander verbunden sind, verteilt sich die Spannung auf alle Bereiche des Körpers.

Beschwerden durch Fehlbelastungen und Bewegungsmangel

Faszien übertragen Spannungen im Körper. Bei mangelnder Elastizität sind sie verantwortlich für Bewegungseinschränkungen

und Stauchungen im Körper. 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 erfolgversprechend durchgeführt werden kann. Verschleiß lässt sich bekanntermaßen nicht heilen, auch Bandscheiben sind keine ausreichende Erklärung, wenn es kein massiver Vorfall ist.



Woran liegt es, wenn der Tinnitus in der Lautstärke schwankt?

Liebe TF-Leser, die Antwort auf diese Frage finden Sie auf Seite 59.

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 stimmt, dass das Faszienewebe für die unerklärlichen Schmerzen verantwortlich sein könnte, dann kann man nun anfangen, die Beschwerden entsprechend zu behandeln. Die Behandlung der Faszien ist bereits seit Jahren bekannt. Physiotherapeuten lernten in früheren 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 Faszien-distorsionsmodell nach Typaldos eine Verjüngungskur.

Das Faszien-distorsionsmodell (von lat. *distorsio*, „Verdrehung/Verrenkung“) ist ein Konzept aus der Osteopathie. Es wurde 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. Dieser Ansatz rüttelt an dem bisherigen Vorgehen, bei dem der Arzt meinte zu wissen, was der Patient braucht. Der Trend geht in eine andere Richtung, denn die Annahme in diesem Modell ist, dass schließlich der Patient weiß, was ihm fehlt und wo ganz genau der Schmerz sitzt.

Die Behandlung der Faszien kann mitunter eine sehr schmerzhaft Angelegenheit sein, sodass 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 Faszienewebe, ohne dass bislang der Fokus auf diesem Gewebe lag, indem sie Yoga oder QiGong betreiben, dadurch, dass sie regelmäßig laufen und sich nach dem Training dehnen oder indem sie ihre Anspannung durch aktive Entspannungsübungen reduzieren. Vor allem elastisch federnde Bewegungen, vorsichtiges dynamisches Dehnen oder auch hüpfen oder tanzen fördern die Faszienfitness. Gern werden auch sogenannte Faszienrollen in der Therapie eingesetzt, mit

denen man seine Faszien zu Hause problemlos selbst behandeln kann.

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

Dieser Aspekt ist für Menschen, die unter einem Tinnitus leiden, von entscheidender Bedeutung. Auch wenn sehr viele mögliche Ursachen für die Entstehung eines Tinnitus infrage kommen und diese Ursachen auch erst einmal kausal geklärt und behandelt werden sollten (wie Entzündungen, Knalltraumata, Hörstürze, Akustikusneurinome etc.), scheint die Stressreduktion ein entscheidender Faktor in der Therapie zu sein. Einen Tinnitus zu behandeln, ist aus ganzheitlicher

Sicht immer eine Herausforderung. Oftmals findet sich die Lösung jedoch in einem guten, multimodalen Therapiekonzept, wie wir es in unserer Praxis tagtäglich verfolgen.

Aus Sicht eines Faszientherapeuten ist es zunächst notwendig zu untersuchen, ob möglicherweise Verspannungen im Bereich des Schädels, des Kiefergelenks, der Kau-muskulatur und der kleinen Nackenmuskeln vorliegen, denn da findet sich dann oftmals ein erster Behandlungsansatz. Der Biss wird auf das mögliche Vorliegen einer craniomandibulären Dysfunktion (Fehlbiß und dadurch bedingte fasziale Verspannungen, die den Tinnitus mit triggern könnten) und die Augen auf das mögliche Vorliegen einer sogenannten Heterophorie (Winkelfehlsichtigkeit als Zeichen eines muskulären Ungleichgewichts mit hoher Anspannung der Augenmuskulatur) untersucht. Denn der Mensch ist ein Ganzes und alle Systeme hängen unvermeidlich zusammen. Stress und zu wenig Bewegung führen bei sehr vielen Men-



schen dazu, dass sie unbewusst, quasi zum Stressabbau vor allem in der Nacht mit den Zähnen knirschen, beißen oder pressen. Dadurch entsteht ein heftiger Druck auf das Kiefergelenk, welches das am häufigsten benutzte Gelenk des Menschen ist. Kiefergelenk und Gehörgang sind nur durch eine sehr dünne Membran voneinander getrennt. Wird auf diese dünne Haut permanent Druck ausgeübt, könnte ein Tinnitus die Folge sein oder ein bereits bestehender Tinnitus verschlechtert werden.

In Kooperation mit Zahnärzten können dann individuelle Schienen angefertigt werden, die in der Nacht getragen werden und den Druck zumindest reduzieren sollen. Begleitend ist dann eine Faszientherapie sinnvoll, um die Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen in diesem Bereich zu lindern. Auch ist die ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Aminosäuren und Mineralstoffen (wie B-Vitamine zur Stressreduktion, Vitamin D, Tryptophan, Prolin, Lysin zur Muskelentspannung, Zink, Selen etc.) nicht zu unterschätzen. Nach ausführlicher Blutuntersuchung finden wir heraus, was

genau fehlt und können dieses Defizit gezielt ausgleichen. Ein weiterer Baustein der Therapie könnte die Akupunktur sein, denn da vereinen wir verschiedene Elemente miteinander, vor allem können wir gezielt das vegetative Nervensystem (den beruhigenden Parasympathikus als Gegenspieler des aktivierenden Sympathikus) aktivieren und so zusätzlich eine Entspannung bewirken. Zu guter Letzt ist aber der eigene Lebensstil von entscheidender Bedeutung, der sich aus gesunder Ernährung, ausreichender und guter Bewegung (mindestens 30 Minuten täglich) und Stressreduktion (zum Beispiel durch aktive Entspannungsverfahren wie Yoga, QiGong, Progressive Muskelentspannung, Meditation oder autogenes Training) zusammensetzen sollte. Denn auch wenn wir einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen, funktioniert die Therapie nur, wenn Arzt und Patient an einem gemeinsamen Strang ziehen. Wunder können wir nicht vollbringen, aber wir können jeden Menschen auf seinem eigenen Weg individuell begleiten. Und dieses Privileg wissen unsere Patienten und wir jeden Tag zu schätzen.

Kontakt zur Autorin:



*Ruth Biallowons
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Schwerpunkte: Manuelle Therapie,
Chirotherapie, Triggerpunkttherapie,
Faszientherapie, Expertin für Haltungs-
und Bewegungsdiagnostik, Akupunktur,
Neuraltherapie, Präventionsmedizin,
Hausärztliche Betreuung*

*Praxis für ganzheitliche Medizin
Wildenbruchstr. 115
40545 Düsseldorf
Telefon: 0211 555880
www.pra-ga-med.de
E-Mail: biallowons@pra-ga-med.de*

DTL-Tipp

Schwankende Lautstärke – unterschiedliche Wahrnehmung des Tinnitus

Neben den Betroffenen, deren Tinnitus immer gleichförmig ist, gibt es eine ganze Reihe von Betroffenen, bei denen der Tinnitus in Lautstärke und Tonhöhe schwankt. Woran liegt das?

Dafür gibt es zwei unterschiedliche Ursachen:

Es gibt Erkrankungen, bei denen der Tinnitus schwankt. Dies ist zum Beispiel beim Hydrops und Morbus Menière der Fall, aber auch in den Fällen, in denen eine Beteiligung der Halswirbelsäule

oder des Kiefergelenks vorliegt. In letzteren Fällen beschreiben die Betroffenen, dass sie die Tinnitus-Lautstärke durch bestimmte Kopfbewegungen oder -haltungen beeinflussen können. Das ist eigentlich ein gutes Zeichen, denn das bedeutet, dass man durch eine geeignete Behandlung der Halswirbelsäule oder des Kiefergelenks große Fortschritte erreichen kann.

In den meisten Fällen hat die unterschiedliche Wahrnehmung des Tinnitus

aber nichts mit dem Tinnitus zu tun, sondern eher mit der Aufmerksamkeit und der Bewertung. Viele Betroffene nehmen ihn gar nicht oder viel leiser wahr, wenn sie zum Beispiel stark konzentriert, abgelenkt oder sehr entspannt sind. Auf der anderen Seite beschreiben viele Betroffene, dass ihr Tinnitus bei Stress und Aufregung lauter wird. Somit scheint die unterschiedliche Wahrnehmung eher eine Frage der individuellen Signalverarbeitung im Gehirn zu sein.