

Das Fasziensystem

Wie Hände heilen können

Organe, Muskeln, Knochen, Gelenke – sie alle haben einen festen Platz im Körper. Umgeben und zusammengehalten werden sie von Bindegewebe. Genauer gesagt, einem ganzen Netzwerk an Gewebe, das mit unterschiedlicher Dicke und Festigkeit für Formgebung und -erhalt sorgt: die Faszien.

Die nach Definition wird der Begriff der Faszien enger oder weiter gefasst. So zählt man heute allgemein üblich auch die Sehnen und Bänder zum Faszienystem, während die enger gefasste Bezeichnung sich nur auf die flächigen Bindegewebeiteile, die man am ehesten mit einer Art Hülle oder Haut bildlich vergleichen könnte, bezieht. Dazu zählen beispielsweise die Gelenkkapseln und die muskulumgebenden Faszien, die besonders im Hinblick auf orthopädische Beschwerden interessant sind, oder die Organkapseln. Egal wie dick die verschiedenen Fazienteile sind, alle sind so miteinander verbunden, dass man von einem Fasziennetz sprechen kann. Verschiedene Autoren berichten, dass viele der Fazienlücken mit den Akupunkturpunkten übereinstimmen. Die Faszien bestehen hauptsächlich aus kollagenen Fasern und Elastin, eine Kombination, die einerseits Festigkeit, aber gleichzeitig auch Flexibilität bewirkt. Auf den Faszien befinden sich feine Nervenendigungen, die autonomes Nervensystems und damit verantwortlich für viele Körperfunktionen sind.

Netz und Boden

Das Fasziennetz des Körpers ist in drei verschiedenen Schichten anzutreffen: Die innersten Faszien sind die sogenannten viszeralen Faszien. In ihnen sind die Organe eingebettet. In der Literatur tauchen sie oftmals nicht mit dem Namen „Faszie“ auf, sondern sind als zu dem jeweiligen Organ zugehörig benannt, z. B. Hirnhaut, Herzebeutel, Brust- oder Bauchfell. Die tiefen Faszien umhüllen Knochen, Muskel, Blutgefäße und Nerven. Die Form und Rahmen und Halt für den Heilungsspro-

zess, für Krankheitserreger sind sie eine Barriere. Lympflüssigkeit wird unter anderem über die Faszien transportiert, und macht sie somit zu einem wichtigen Bestandteil des Immunsystems. Daher trägt Bewegung auch zu einem guten Lympfluss bei. Da die Faszien alle miteinander verbunden sind und sich an ihnen auch Nervenzellen und Rezeptoren befinden, geht man mittlerweile davon aus, dass es sich dabei um eine Art Kommunikationsnetzwerk handelt.

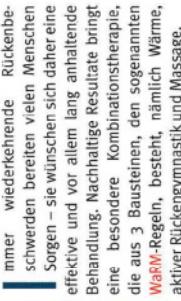
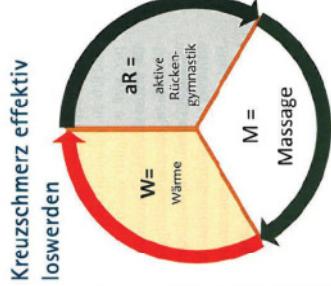
Außerdem spielen sie eine Rolle bei der Kraftübertragung durch die Muskeln. Sie findet nicht nur statt, indem die Muskelkontraktion die Sehne spannt und damit die Knochen bewegt, sondern auch die Faszie, welche den Muskel umgibt, und wiederum mit anderen Faszien verbunden ist, wird bewegt. Ebenso wie die Existenz von Nervenfasern in einigen Faszien konnten durch In-vitro-Experimente und histologische Untersuchungen auch Zellen in den Faszien ermittelt werden, die Ihnen Kontraktion ermöglichen. So profitieren nicht nur Muskel von regelmäßigen Training, sondern auch die Faszien.

Beeinträchtigungen der Faszien

Durch mangelnde Bewegung, z. B. in einer Schonhaltung, verlieren die Faszien an Leistungsfähigkeit und können verkürzt. Ihre Beweglichkeit schränkt sich ein, womit sie wiederum auch die Einheiten, die sie umgeben, wie Muskeln, einschränken. Bei Erkrankungen wie Morbus Dupuytren finden sich auch Faszien, deren Elastizität stark abgenommen hat; die Ursachen dafür liegen aber nicht in Bewegungsman gel. Eine Verstärkung des Gewebes findet ebenso häufig bei Verletzungen, wie z. B. Verstauchungen, statt. Als Leitungssystem für die Lympflüssigkeit kann es in den Faszien auch zu Verklebungen und in deren Folge zu einem Lymphstau kommen. Da die einzelnen Faszien alle miteinander verbunden sind, können sie einander auch negativ beeinflussen. Das heißt, wenn es an einer Stelle zu einer Verkürzung oder Verhärtung der Faszie kommt, kann sich die Zugkraft an anderen Stellen auch verstärken.



Die 3 Bausteine der WaRM-Regel



Ganz wichtig ist die richtige Wärme

Besonders Moor ist als Wärmetherapie sehr beliebt. Dies beruht auf seiner außergewöhnlichen Fähigkeit, Wärme langsam wiewohlpackungen besonders intensiv und tief. Die Moor-Wärme-Therapie sorgt für eine Durchblutung verbessert, für eine erhöhte Salzausträufuhr, sorgt und das Muskelgewebe entspannt. Im Gegensatz zu konventionellen Wärmeträgern, wie Wärmeflaschen oder Heizkissen, ist bei Wärmetherapien mit Moor ein als sehr angenehm empfundener Hautkontakt mit so Grad Celsius möglich. In Kombination können die 3 Bestandteile der WaRM-Regel so zu nachhaltigem Erfolg und Schmerzfreiheit führen.



Die sechs verschiedenen Faszialen Dysfunktionen im Faszien-Distorsions-Modell

1. Triggerband: ein Faszienband ist beeinträchtigt durch die Faszie
2. Kontinuumsdistorsion: die Übergänge zwischen Bändern, Sehnen und Knochen sind funktioell verändert
3. Faltdistorsion: weisen eine Faszienebene auf, die Faszienebene ist dreidimensional verändert
4. Zylinderdistorsion: einzelne Faszienelemente weisen eine Fixierung auf, die Gleitfähigkeit der faszien ist verändert
5. Tektische Fixierung: die Übergänge zwischen Bändern, Sehnen und Knochen sind funktioell verändert
6. Faltdistorsion: weisen eine Faszienebene auf, die Faszienebene ist dreidimensional verändert

Faszien-Distorsions-Modell
Eine Behandlungsmethode, die sich mit den Faszien beschäftigt, ist das sogenannte Faszien-Distorsions-Modell (FDM). Es wird bei Schmerzen im Bewegungsapparat angewendet. Ein wesentlicher Bestandteil des Modells ist die Diagnose, bei der insbesondere den verbalen und gestikulären Erfärfungen der Patienten eine hohe Aufmerksamkeit geschenkt wird. Der Entwickler des FDM (Stephen Typhlos) beobachtete in seiner Praxis nämlich, dass die Beschreibungen der Patienten sehr ähnelt und im Zusammenhang mit den Körperfazien in sechs verschiedene Kategorien eingeteilt werden können. Therapeuten, die nach diesem Modell arbeiten, konzentrieren sich also sehr stark auf die Körpererkenntnung ihrer Patienten. Mit diesen Informationen werden spezielle Handgriffe bzw. Berührungen zur (direkten) manuellen Therapie des Patienten ausgewählt. Die verdrängt bzw. verentzten Faszien (Distorsion = Verdrehung) sollen so korrigiert und Verklebungen gelöst werden. Dies ist entweder bereits die Behebung der Beschwerden oder aber eine Vorbereitung für weitere (manuelle) Therapien.

von Stefanie Zeres

Indikationen zur Anwendung des Faszien-Distorsions-Modell (FDM)

- Verstauchungen
- Irritationen nach Luxationen
- Arthrose
- Nervenirritationen
- Ansatzinititiden (Sehnenentzündungen)

Die manuelle Therapie
Schnittmengen. Die Chiropraktik und die Osteopathie gehören dazu.

Die Chiropraktik

Besonders der Begriff Chiropraktik wird häufig synonym zu dem Oberbegriff manuelle Medizin verwendet. Verstärkte Automechanik wird bei der Chiropraktik dem Nervensystem geschenkt. Man geht davon aus, dass dieses durch (mechanische) Störungen seine Informationsfunktion nicht mehr ausführen kann, und will dies korrigieren. Die sogenannten Justierungen, die ein Chiropraktiker – dieser ist meist Arzt oder Heilpraktiker – vornimmt, finden Häufig an der Wirbelsäule und den Gelenken statt. Wenn sich beispielsweise ein Windel verschoben hat, und Nervenbahnen und Rückenmark negativ beeinflusst, kann er durch einen geübten Chiropraktiker wieder gerichtet werden, indem er einen gezielten Druck auf den Dornfortsatz ausübt. Die Unterkorrektur amerikanische Chiropraktik versteht sich als ein etwas sanfterer Ansatz mit Fokus auf die Aktivierung von körpereigenen Selbstheilungskräften. Dabei werden Muskelfasern entspannt, Blockaden gelöst und der Nervenfluss verbessert. Für die Behandlungen können auch Hilfsmittel, z.B. zum Dehnen, genutzt werden. Zu den Methoden der Chiropraktik gehören Traktion, Adjustierung, Mobilisation, Reflextechniken und Behandlungen der Weichteile: Die Taktiken werden man an um Gelenke zu entlasten, indem die zwei Gelenkenteile auseinandergezogen werden. Dabei werden auch Bänder, Muskeln und Gelenkkapseln gedehnt. Mittels Adjustierung werden Verdrehungen an der Wirbelsäule wiedergerichtet und so zuvor gereizte Nervenstrukturen entlastet. Hat ein Gelenkan Beweglichkeit verloren, kann dies durch Mobilisation, d.h. passive Bewegungen der Gelenkpartner, die der Therapeut ausführt, verbessert werden.

Auch der Osteopathie arbeitet man mit speziellen „Handgriffen“ am Patienten und will die Selbstheilung des Körpers aktivieren. Nach dem Beginn der Osteopathie ist das Gefäß- und Nervensystem ausschlaggebend für die Ge-

Die manuelle Therapie
Es gibt verschiedene Methoden und Ansätze, um Erkrankungen, die mit den Faszien zusammenhängen zu behandeln. Sie werden als manuelle Therapie bezeichnet.

Der Begriff „manuell“ geht auf den lateinischen Begriff „manus“, die Hand zurück. Manuelle Therapie ist der ausführende Behandlungsteil der manuellen Medizin und wird von speziell geschulten Ärzten, Heilpraktikern und Physiotherapeuten ausgeübt. Insbesondere für sehr starke und ruckartige „Ehrungen“, wie man sie vielleicht im ersten Moment mit dem Begriff verbinden mag, die aber nur einen geringen Teil des Therapiespektrums ausmachen, ist ein gut geschulteter Therapeut notwendig. Bei der manuellen Therapie handelt es sich in der Regel um gezielte (Hand-)Griffe, mit denen der Therapeut versucht, die körperliche Ordnung wiederherzustellen, um Beschwerden zu lindern bzw. zu heilen. Sie sind meist eher sanft und nicht schmerhaft. Die Therapie kann mit (aktiv) oder ohne (passiv) das Mitwirken des Patienten erfolgen. Manueller Therapeuten können die Patienten mittels Palpation (Abtasten) zuvor auch untersuchen und/oder sich auf von anderer Stelle erstellte Befunde, z.B. mittels Bildgebung, stützen. Besonders im orthopädischen Bereich werden manuelle Therapien angewendet. Aber auch bei anderen Beschwerden kommen sie zum Tragen. Es ist ein wichtiges Grundprinzip, dass in dieser medizinischen Disziplin, das Einkrankungen immer ganzheitlich betrachtet werden, das heißt vereinfacht beschrieben, dass Kopfschmerzen nicht zwangsläufig im Kopf/Rückenschmerzen im Rücken, Bauchschmerzen im Bauch etc. entstehen. Bei Kopfschmerzen – um im Beispiel zu bleiben – stellt es sich sogar, dass Dysbalancen im Bewegungsapparat oder Verspannungen im Hals/Nacken-Bereich schuld sind. Wird diese Ursache mit manuellen Techniken beseitigt, können auch die Symptome verschwinden. Innerhalb der manuellen Medizin gibt es verschiedene Methoden und Richtungen mit gemeinsamen



Bildlich verglichen kann man das Fasziensystem mit den weißen Hüten einer Apfelsine. Sie trennen die einzelnen Fruchstücke voneinander und von der Schale. Dabei sind sie miteinander verbunden.

Die Osteopathie

Auch der Osteopathie arbeitet man mit speziellen „Handgriffen“ am Patienten und will die Selbstheilung des Körpers aktivieren. Nach dem Beginn der Osteopathie ist das Gefäß- und Nervensystem ausschlaggebend für die Ge-