

Faszien – ein komplexes System- mehr als nur eine Muskelhülle

Hat man den Faszien in vielen Bereichen der Medizin lange Zeit wenig Beachtung geschenkt rücken Sie immer mehr in das Interesse. Faszienrollen gibt es mittlerweile in fast jedem Fitnessstudio, Faszienkurse boomen. Die Einbeziehung des Faszientrainings sollte hier immer eine wichtige Ergänzung für den Trainingsbereich sein. Bei chronischen Schmerzen kann dieses Training langfristig für den Erfolg sorgen.

Faszien- was ist das?

Faszien umhüllen Knochen, Muskulatur, Gelenke, Organe, Nerven und Gefäße. Sie bestehen aus Schichten von faserigem Bindegewebe, das aufeinander gleiten kann. Sie bilden eine lückenlose Verbindung zwischen allen Körperteilen und verleihen unserem Körper Gestalt und Struktur. Die Faszien sind durchsetzt mit Schmerz- und Sinnesrezeptoren, die äußere Schicht unter der Haut verhindert das Eindringen von Krankheitserregern, sie sind der Außenposten unseres autonomen, nicht durch den Willen gesteuerten Nervensystems.

Die Faszien erfüllen eine wichtige Funktion für unser Immunsystem, zwischen den einzelnen Schichten wird die Lymphe abgeleitet. Sie sind die Basis unserer koordinativen Fähigkeiten und sind für die Balance zwischen Stabilität und Flexibilität verantwortlich.

Einflüsse

Unmittelbar wirken sich Bewegungen auf das Faszien-system aus, spannt sich zum Beispiel sofort die Rückenfaszie wenn man sich bückt.

Aber auch Organbewegungen, wie Atmung, Herzschlag und Verdauung beeinflussen dieses Netzwerk.

Des Weiteren kann es infolge von Verletzungen und Entzündungen zu Verklebungen in den Faszien kommen.

Weniger bekannt sind die Einflüsse, die unser endokrines System, das Immunsystem und die Umwelt auf unser Faszien-gewebe haben.

Ein Auslöser für Faszienprobleme können im Körper persistierende Mikroorganismen sein, bekannt hierbei Borrelien, Herpesviren und verschiedenste andere Mikroorganismen. Sie lösen unterschwellige Entzündungsreaktionen aus, die schleichend ablaufen und fatale Folgen haben können, zeigen Sie sich häufig in unspezifischen Krankheitszeichen wie Muskel-, Weichteil- und Gelenkschmerzen, diffuse Kopf- und Gliederschmerzen, Müdigkeit und Abgeschlagenheit, bis hin zum Fibromyalgie- Syndrom.

Die Liste für Auslöser immunologischer Reaktionen mit krankmachender Wirkung ist lang: unentdeckte Zahnherde und Umwelteinflüsse wie Genussgifte, Farb- und Konservierungsstoffe, sowie eine Strahlenbelastung (Handy) zählen häufig dazu.

Somit ist das Faszien-system erheblichen Belastungen ausgesetzt, die nicht nur mechanisch verursacht sind und enorme funktionelle Auswirkungen haben können.

Auch die Psyche steuert unsere Faszien-spannung, führen Stress und psychische Anspannung, Angst und Trauer zu Faszien-verklebungen und damit zu Schmerzen und Funktionseinschränkungen im Bewegungsapparat.

Therapie:

Die Wiederherstellung eines funktionellen Bewegungsmusters des gestörten faszialen und muskulären Systems sollte somit durch verschiedene Maßnahmen erfolgen.

Eine individuelle Ernährung (ggf. eine Darmsanierung), das Meiden von krankmachenden äußeren Einflüssen und die Regulierung des vegetativen Nervensystems, aber auch Bewegung ist hier sicherlich ein entscheidender Faktor.

Therapieverfahren

Es gibt unterschiedlichste Therapieverfahren, über die man Zugriff auf das fasziale System und deren krankmachenden Ursachen bekommt.

Neben der mechanischen Faszientherapie, wie physiotherapeutische Techniken, Faszienrollen und ähnlichen Hilfsmitteln, die initial schon zu einer deutlichen Beschwerdereduktion führen können sollten gerade bei chronifizierten Krankheitsbildern ganzheitliche Ansätze gewählt werden, um langfristig eine Heilung zu erreichen.

Hierzu zählen die Osteopathie, die manuelle Medizin und die Akupunktur, spielen seit jeher die Faszien und deren Wiederherstellung im Heilungsprozess eine übergeordnete Rolle.

Der Begründer der Osteopathie, Andrew Taylor Still (1828-1917) postulierte, dass sich alle körperlichen Strukturen gegenseitig beeinflussen und das das Faszien-System als ein großes Sinnesorgan anzusehen sind, weiß man heute dass sie ein großes Geflecht an Nervenrezeptoren haben, die Informationen über Spannung, pH Wert und Stoffwechsel an das zentrale Nervensystem leiten.

In der Osteopathie kann der Therapeut Faszien- Spannungen ertasten und damit auf Bewegungs- und Funktionsstörungen schließen und durch die Behandlung eine freie Beweglichkeit und Funktion wiederherstellen.

Die Wechselbeziehungen zwischen Körperoberfläche, Emotionen und inneren Organen ist ein jahrtausendaltes Erfahrungsgut der chinesischen Medizin, die morphologische Struktur der Akupunkturpunkte konnte Heine 1988 nachweisen, entsprechen Sie der Durchtrittsstelle eines Gefäß-Nervenmündels durch die oberflächliche Hautfaszie.

In der Therapie mit Akupunktur kann neben der ganzheitlichen Syndromtherapie zusätzlich auch eine Faszien- und Triggerpunktbehandlung durchgeführt werden, um eine Beschwerdelinderung zu erreichen. Hier sind wie bei der Osteopathie mehrere Sitzungen notwendig bis sich ein Therapieerfolg einstellt.

Neuere Studien haben gezeigt, dass ein Teil der Rückenschmerzen keine Bandscheibenprobleme sind, sondern die Ursache im faszialen Gewebe liegt. Dies erklärt auch warum viele Menschen über Rückenschmerzen klagen, in den bildgebenden Verfahren aber keine adäquate Ursache zu finden ist. Umgekehrt kann es über chronifizierte Faszienprobleme auch zu einem Bandscheibenvorfall kommen.