

Faszien & Schmerz

Faszientherapie

Faszientherapie ist immer auch eine Körpertherapie. Sie beginnt da, wo die klassische Gesprächsanamnese aufhört. Durch Berühren Deiner Strukturen findet nun ein Austausch auf anderer Ebene statt. Der Körper gibt Rückmeldung über Muskeltonus, Reflexe und Puls. Es kommt oft vor, dass unser Gespräch und das, was der Körper erzählt, nicht übereinstimmt. Bei Deinem ersten Besuch erstellen wir eine Art Körperatlas durch Berührung und Gespräch. Am Ende dieser Sitzung weißt Du alles, was Deine eigene Weisheit über Dich und Deinen Körper zu sagen hat. Auf dieser Grundlage und unserer langjährigen Erfahrung und Expertise kann unsere Arbeit beginnen.

Wir berühren Deine Faszien

Deine Muskeln sind umgeben von Faszien und gleiten durch Kontraktion und Entspannung zueinander und voneinander weg. Ist jedoch fasziales Gewebe verletzt worden (z.B. bei einer Operation), oder durch starken Druck (z.B. langanhaltendes Sitzen oder Liegen), so kann es zu einer Verklebung der Faszien kommen und Deine muskuläre Beweglichkeit eingeschränkt werden. Deine Muskeln können sich stark verkürzt anfühlen wie ein „Korsett“ am Körper.

Für wen ist Faszientherapie geeignet

Faszientherapie ist für alle Menschen geeignet, die fühlen, dass sie ihr körperliches Potential nicht gänzlich ausschöpfen können. Das kann bedeuten, dass Du Dich in Deiner Beweglichkeit eingeschränkt oder starke Verspannung fühlst, unspezifische Schmerzen hast oder einfach Deinen Körperradius erweitern möchtest, weil Du Tänzerin bist. Deine Körperräume sind auch Atemräume und der tiefe Atem fällt Dir schwer? Das Baby in Deinem Bauch „sitzt“ fest und kann sich nicht bewegen? Du hast den Eindruck jemand drückt auf Deine „Nerven“? Das alles kann seinen Ursprung in zu festen faszialen Strukturen haben.

Wir finden eine Lösung, weil wir lösen

Natürlich wünschen wir uns, dass Du Deine Beschwerden vorab medizinisch abklären lässt. Viele Menschen besuchen uns erst dann, wenn alle anderen medizinischen Untersuchungen keine Lösung gebracht haben. In Zusammenarbeit mit der Faszientherapie freuen wir uns über die guten Erfolge für unsere Klient:innen.

Was sind Faszien?

Faszien sind ein alles miteinander verbindendes Netzwerk. Sie ziehen sich durch unseren ganzen Körper. Von deinen Zehenspitzen bis zum Kopf. Sie sind Bindegewebe, Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln. Faszien bestehen aus Kollagen, viel Flüssigkeit und Elastin. Diesen Bestandteilen haben sie ihre Elastizität und Gleitfähigkeit zu verdanken – vorausgesetzt, unsere Faszien sind gesund. Faszien sehen aus wie ein flüssiges Spinnennetz, was scherengitterförmig und wellig Angeordnet ist. Es ist schwer, Faszien in Bewegung zu sehen, vor allem im lebendigen, sich bewegenden Körper. Vielleicht ist das

der Grund, warum ihnen bis vor kurzem kaum Beachtung geschenkt wurde. Mit einem neuartigen und hochauflösenden Ultraschallgerät, konnten Forscher der Uni Ulm Faszien jetzt im lebendigen Körper sichtbar machen. Was sie herausfanden: Faszien sind alles andere als unnützes Gewebe in unserem Körper.

Matrix des Lebens – das alles verbindende Netzwerk im Körper

Faszien legen sich wie eine Hülle um deine Muskeln, Organe, Nerven und Knochen, um sie zu schützen und zusammenzuhalten. Wenn unsere Faszien nicht wären, hätten Muskeln, Organe und Wirbelsäule keinen Halt und würden in sich zusammenfallen. Vielmehr „schwebt“ unsere Skelettmuskulatur regelrecht in einem gigantischen myofaszialen Netzwerk und wird durch dieses getragen. Was dadurch entsteht, ist ein alles miteinander verbindendes Netzwerk, das sich durch unseren ganzen Körper in sogenannten myofaszialen Ketten zieht.

Nichts in unserem Körper ist getrennt voneinander

Funktionelle Beschwerden, die schon über längere Zeit bestehen, machen also weniger Sinn, einseitig an Geräten trainiert zu werden, oder mit ein paar Griffen vom Therapeuten wieder zurechtgerückt werden. Faszien formen unseren Körper und bilden eine veränderliche Grundmatrix, die sich an unsere Bewegungs- und Haltungsmuster anpasst. Nicht die Knochen halten deine Muskeln. Deine Muskeln und Faszien halten deine Knochen, und halten sie in Balance.

Faszien als Kraft- und Energiequelle

Bei sportlichen Aktivitäten fungieren Faszien als Energiespeicher und erzeugen Kraft und Leistungsfähigkeit. Während des Laufens oder Springens ziehen sich Deine Faszien beispielsweise auseinander und wieder zusammen. Durch die Dehnspannung wird zusätzlich Kraft erzeugt, welche von Muskel zu Muskeln übertragen werden. Dadurch kann Dein Körper noch mehr Kraft ausüben. Sind Deine Faszien gut trainiert, bleiben sie elastisch und geschmeidig, sodass eine erhöhte Kraftausübung ermöglicht wird. Deine Muskeln können reibungslos miteinander kooperieren. Im Gegenzug führen untrainierte Faszien zur verringerten Leistungsfähigkeit.

Faszien ermöglichen die eigene Körperwahrnehmung

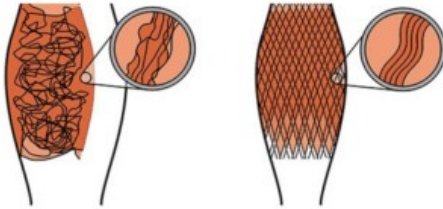
Da sich in Deinen Faszien die meisten Nervenzellen und Rezeptoren befinden, spielen sie auch eine signifikante Rolle für die eigene Körperwahrnehmung. Über die Nervenfasern werden Signale bis in den Bereich des Großhirns gesendet, welches emotionale Befindlichkeiten steuert und uns Gefühl für das Selbst gibt. Durch die Signale der Faszien wird das eigene Körperbewusstsein erst ermöglicht. Daher sind Faszien für die eigene Sinneswahrnehmung mindestens genauso wichtig wie Augen, Nasen oder Ohren.

Wie kommt es zu Schmerzen?

Sollte keine akute Verletzung vorliegen, die deine Schmerzen logisch erklären, ist der häufigste Grund ein genereller Bewegungsmangel. Hinzu kommen Überbelastungen, die durch einseitige Körperhaltungen (bspw. langes Sitzen) oder häufig ausgeführte Bewegung entstehen. Unser Körper ist sehr anpassungsfähig, was einerseits sehr

vorteilhaft ist, andererseits aber auch zum Verhängnis werden kann. Denn unser Bewegungsapparat degeneriert, wenn wir ihn nicht benutzen. Muskeln und die umliegenden Faszien verlieren an Elastizität und Geschmeidigkeit, wodurch es in der Folge zu kompensatorischen Fehlhaltungen mit einhergehenden Verspannungen und Schmerzen kommen kann.

Die wunderbare Welt der Faszien – kollagene Architektur



Auf dem linken Bild siehst Du ein wirres Durcheinander von Strukturen der menschlichen Bindehaut. Man könnte auch sagen, es ein Verlust einer klaren netzartigen und welligen Struktur des Gewebes. Rechts kannst Du eine „ordentlich“ trainierte fasziale Struktur sehen. Deutlich lässt sich eine Scherengitter-Ausrichtung und Wellung der Kollagenfasern erkennen.

Je beweglicher desto flexibler

Die rechte Gewebestruktur entspricht gesunden und bewegungsaktiven Menschen. Die Faszien bilden sich straff und netzartig aus, Deine Fasern überkreuzen sich und bilden eine geflechtartige Struktur. Straffes, trainiertes Faszien Gewebe dient vor allem der Stabilisation Deiner Muskulatur.

Es wurde erforscht, dass Faszien die Kraft durch unseren Körper weiterleiten und so dynamische und zielgerichtete Bewegungen ermöglichen. Gesunden Kollagenfasern haben eine charakteristische Wellung, wenn sie entspannt sind. Diese Eigenschaft schützt Dein Gewebe vor schneller und heftiger Zugbelastung, die ansonsten das Bindegewebe womöglich schädigen könnten.

Wenn Faszien verkleben

Besonders durch mangelnde Bewegung oder durch eine gleichförmige, sich stetig wiederholende Muskelbeanspruchung, kann es zu Verklebungen oder Verhärtungen der Muskelfaszien kommen. Die Ursache ist der mangelnde Austausch mit Nährstoffen, vor allem Sauerstoff.

Was können wir also tun, um etwaige Probleme zu vermeiden?

Bewegen, bewegen, bewegen. Vor allem im Hinblick auf chronische Beschwerden gilt: regelmäßiges und auch vielfältiges Bewegen (lockeres Bewegen). Denn Faszien lieben ständig wechselnde Reize, Richtungswechsel innerhalb einer Bewegung oder Dehnung sowie wippende und federnde Bewegungen. Also sollte unsere alltägliche Belastung stets variieren und vielfältig gestaltet werden, da lang andauernde einseitige Bewegungsmuster, wie sie viele von uns in ihrem Arbeitsalltag erleben, schädlich auswirken können.

Atem fokussiert üben

Da die Diaphragmen im Körper Membranen sind, die Schwingungen erzeugen, ist unser Schatz an Atemtechniken und Kombination mit Bewegungen aus dem Yoga hier Gold wert!

Faszien berühren und bewegen

Das Massieren durch manuellen Druck bewirkt eine Rehydration (Bewässerung) im Gewebe sowie eine Steigerung der Blutzirkulation und des Stoffwechsels. Allesamt positive Effekte, die eine eingeschränkte oder gar verletzte Faszie benötigt, um sich adäquat regenerieren zu können. Zusätzlich jedoch bieten wir Dir ein auf Dich zugeschnittenes Bewegungsprogramm aus der Yogatherapie des Viniyoga an. Hier achten wir darauf Deine Faszien mit zu trainieren und die passende Bewegung mit Atemtechniken aus dem Yoga zu verbinden.

Das empfehlen wir

Um ein nachhaltiges Ergebnis für Dich zu erlangen, empfehlen wir Dir zunächst eine Erstanamnese als Einzelstunde zu buchen und anschließend individuell mit Deiner Therapeutin ein Paket für 5 weitere Behandlungstermine zu schnüren, in denen wir Faszienmassage mit Bewegung kombinieren.