

Die Faszien – isoliert behandeln?

Autorin: Petra Kunz Blunert

Das Bindegewebe, die Faszien, hat in der Anatomie und bei der Analyse von Problemen im Bewegungssystem in der Vergangenheit wenig Beachtung erhalten. Umso wertvoller sind die Erkenntnisse der letzten Jahre hinsichtlich der Bedeutung des „Bindegewebes“ für zusammenhängende Verbindungen und Prozesse im Körper.

Wie das Wort Bindegewebe schon aussagt, verbinden die Faszien einzelne Strukturen miteinander. Aber was ist wichtiger: Die Einzelteile, die verbunden werden, oder die Verbinder (Faszien)? Können wir die Faszien, wie in vielen manuellen (Faszien-)Therapien, losgelöst von den verbundenen Strukturen sehen und „behandeln“?

Die Faszien im Körper haben ganz unterschiedliche Funktionen und Eigenschaften. Ihre Stärke, Elastizität und Plastizität variieren je nach der Aufgabe der lokalen Faszie. Das Bindegewebe, das die Venen und Arterien umhüllt, braucht Flexibilität, um den pulsierenden Fluss des Blutes zu gewährleisten.

Die Faszien des bewegungsmuskulären Systems sind sehr viel kräftiger, haltgebend, plastisch und trotzdem elastisch. Die Myo-(Muskel)-Faszien sind, wie die Pflanze, die sich in der Erde mit ihren Wurzeln verankert, mit dem Muskelgewebe verbunden. Die Muskelfaszien sind daher von der Aktivität der Muskeln abhängig.



Eine Pflanze bildet Wurzeln, um sich in der Erde zu verankern. Das gleiche Prinzip finden wir auch bei den Muskelfaszien

Abb.: © Bodilance



Bei einer isolierten Behandlung des lokalen Faszien Gewebes durch Krafteinwirkung wird dieses zur Längung/zum Nachgeben genötigt. Macht das jedoch Sinn?

Die Muskel-(Myo-)Faszien verbinden vom Kopf zu den Füßen und umgekehrt einzelne Muskeln und Knochen, gelenkübergreifend miteinander.

Die Muskeln führen die Einzelbewegungen aus. Zum Beispiel: Während die Streckmuskeln (Extensoren) das Abspreizen des Fußes gegen den Unterschenkel ermöglichen, haben die Beugemuskeln (Flexoren) die Aufgabe, den Fuß wieder anzuwinkeln. Diese Muskeln bilden die lokal wirkenden, die Knochen in dem Gelenk (Fußgelenk) bewegenden Motoren. Die Faszien, die diese Muskeln umhüllen und eng mit dem jeweiligen Muskel zusammenarbeiten, bewegen sich mit. Solange Spannung und Entspannung ausgeglichen sind, arbeiten sowohl die Muskeln als auch die Faszien unbelastet.

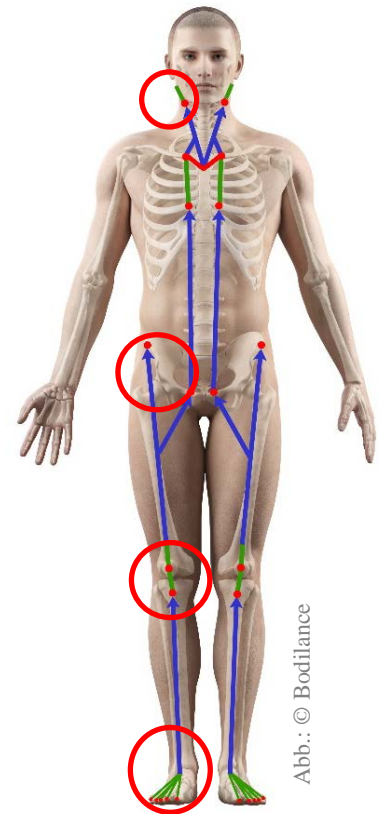
Findet über einen längeren Zeitraum eine einseitige Beanspruchung der Muskulatur statt, führt dies dazu, dass sich die Muskeln verkürzen, und damit auch die Faszien, die mit diesen verbunden sind. Es entstehen die oft beschriebenen faszialen Verdickungen, Verklebungen oder Verhärtungen. Die Elastizität der Faszie in diesem Bereich nimmt ab. Es entsteht in unserem Beispiel eine Unbeweglichkeit im Fußgelenk.



Abb.: wikipedia commons, Bearbeitung: © Bodilance

Die lokalen Faszien sind jedoch nicht nur mit den lokalen Muskeln verbunden, sondern sie führen weiter bis zum jeweiligen Ende der Faszienkette:

- Auf der Abbildung rechts ist die Oberflächliche Frontallinie (*eine der fünf Rumpf-Muskelfaszien-Ketten*) zu sehen. Die zunächst lokal (im Fußgelenkbereich) stattfindende Muskel-/Faszienvverkürzung setzt sich fort im weiteren Verlauf dieser faszialen Verbindung.
- Die Muskulatur und Faszien in den Oberschenkeln, über das Knie- und Hüftgelenk, über die Bauchmuskulatur und den Brustkorb bis hin zum Ende dieses Faszienzuges, hinter den Ohren am Hinterhaupt, sind ebenfalls betroffen.
- Besteht nur eine **kurzfristige** Verkürzung (z.B. bei sportlicher Überbelastung), kann sicher durch lokale Behandlung, Manipulation oder Dehnung eine Entspannung erreicht werden.
- Die meisten Muskel-/Faszien-Beeinträchtigungen entstehen jedoch zumeist durch **jahrelange** Fehlbelastung/Anspannung der lokalen Muskulatur.
- Dies geht einher mit einer Veränderung der gesamten Faszienkette und beeinträchtigt je nach dem Grad der Verkürzung (oder Überdehnung auf der Gegenseite) auch die Bewegungsfreiheit aller Gelenke, die von diesem Faszienzug überquert werden.



In unserem Beispiel werden durch eine chronische Anspannung der Unterschenkelmuskulatur neben dem Fußgelenk auch das Knie und Hüftgelenk in ihrer Beweglichkeit beeinflusst. Außerdem kann die Verkürzung der Faszie, da sie über den Hals bis zum Hinterhaupt führt, ebenfalls zu einer Bewegungseinschränkung des Kopfes führen.

Diese Bewegungseinschränkungen verändern auch die täglichen Bewegungsabläufe und können zu statischen Dysbalancen im gesamten Körper führen. Soll eine tatsächliche Besserung erreicht werden, ist es notwendig, die Folgeerscheinungen der lokalen Problematik zu beachten.

Eine lokale manipulative Fasziendehnung oder -entspannung wird keinen Erfolg zeigen oder dieser wird nur kurzfristig sein. Meist werden die entstehenden Probleme als Einzelphänomene wahrgenommen: die Unbeweglichkeit des Fußgelenkes wird nicht in Verbindung gebracht mit einer ebenfalls vorhandenen Nackenverspannung. Umgekehrt kann es sein, dass der betroffene Mensch keine Beschwerden im Fußgelenk hat, dafür aber im Hüftbereich. In dem Fall wird der Hüftbereich „behandelt“, die tatsächliche Ursache, das bewegungseingeschränkte Fußgelenk, wird jedoch nicht beachtet.

Das Wissen um die Faszienverbindungen, die gelenk- und muskelübergreifend wirken, hilft uns, Zusammenhänge zu sehen und von der lokalen Problematik zu einem ganzheitlichen Verständnis der Statik des Körpers und der Bewegungsabläufe zu kommen.

Fokussieren wir uns, wie das in vielen manuellen Therapien der Fall ist, auf das lokale Geschehen, können die Ursachen und deren Auswirkungen nicht verbessert oder gelöst werden.

Schmerzhafte Faszienbehandlungen (auch mit den Faszienrollen) führen zu weiteren Verspannungen im Körper. Jeder Schmerz bewirkt eine Abwehr-/Schutzspannung in anderen Muskeln, nicht zuletzt in der Atemhilfsmuskulatur. Bei empfundenem Schmerz halten wir unwillkürlich die Luft an.

Es wäre sinnvoll und wünschenswert, dass wir das nun vorhandene Wissen um die verbindenden Funktionen der Faszien im Körper nicht (wieder) nur lokal einsetzen, sondern die Chance ergreifen, das wahre Wesen des Myo-(Muskel-) Faszien-systems in seinen dynamischen Funktionen für die Körperauf-richtung und seine Bedeutung für alle Bewegungsabläufe zu sehen, und dies auch in den the-rapeutischen und körperschulenden Prozessen einsetzen.

Kiel, Januar 2019

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie unter:

www.bodilance.de

Literatur:

Die Bodilance-Methode, Petra Kunz Blunert, ISBN 978-3-00-039847-6

Das Lehrbuch: Bodilance® - Das Praxisbuch, Petra Kunz Blunert, ISBN 978-3-00-047320-3