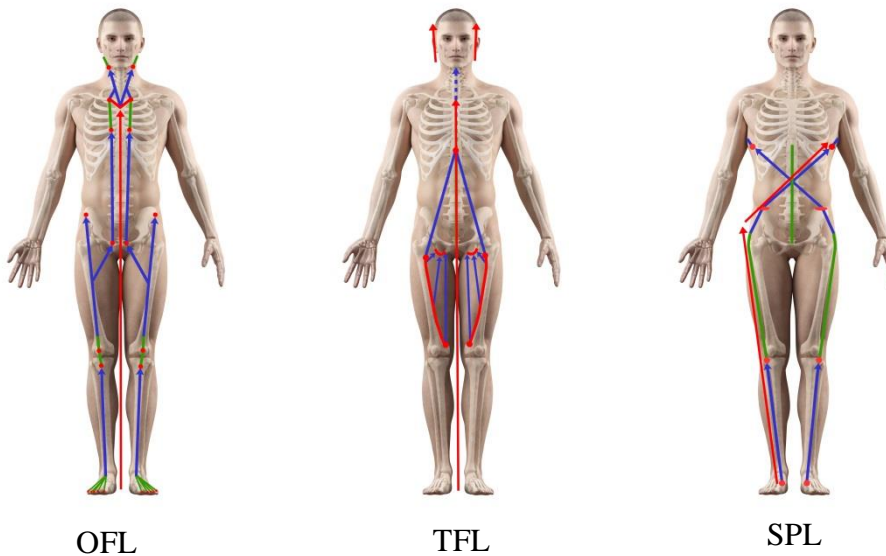


Die Zusammenwirken der frontalen myofaszialen Funktionslinien

OFL, TFL, SPL, OFAL und TFAL

Die OFL und TFL bilden die beiden frontal stützenden Hauptlinien. Sie beginnen an jedem Fuß, die OFL auf dem Fußrücken an den Zehen, die TFL unter dem Fuß in der Tiefe an dem Übergang der (Groß/) Zehen-/Ballenposition. Die OFL verläuft an der Vorderseite der Beine, die TFL ab dem Knie an der Innenseite der Oberschenkel aufwärts. Somit bilden sie hier den Gegenpart zu den abwärts verlaufenden Linien, der ORL auf der Beinrückseite und der LL an der Außenseite der Beine. Den Übergang zum Rumpf bilden diese beiden frontalen Hauptlinien durch die von unten erfolgende Stütze des Beckens. Die TFL, mit den Muskeln und Faszien der Adduktorengruppe, hat neben der Fähigkeit der Adduktion der Beine eine starke Stützfunktion für das Becken beim Stehen, Gehen und Laufen. Unterstützt wird die TFL von der OFL, die zu beiden Beckenkämmen führt. Die OFL verläuft weiter über die geraden Bauchmuskeln und über das Brustbein, während die TFL die körperaufrichtende Stützfunktion vom Oberschenkel zur Lendenwirbelsäule durch den Iliopsoas-Muskelkomplex übernimmt. Auch im Brustkorbbereich zeigt sich die Ergänzung und Zusammenarbeit der beiden Linien: Die OFL führt außen über das Brustbein zu den Schlüsselbeinen, die TFL stützt den Brustkorb von innen. Beide Linien enden am Kopf, die OFL hinter den Ohren am Hinterhauptbein, die TFL am linken und rechten Schläfenlappen.



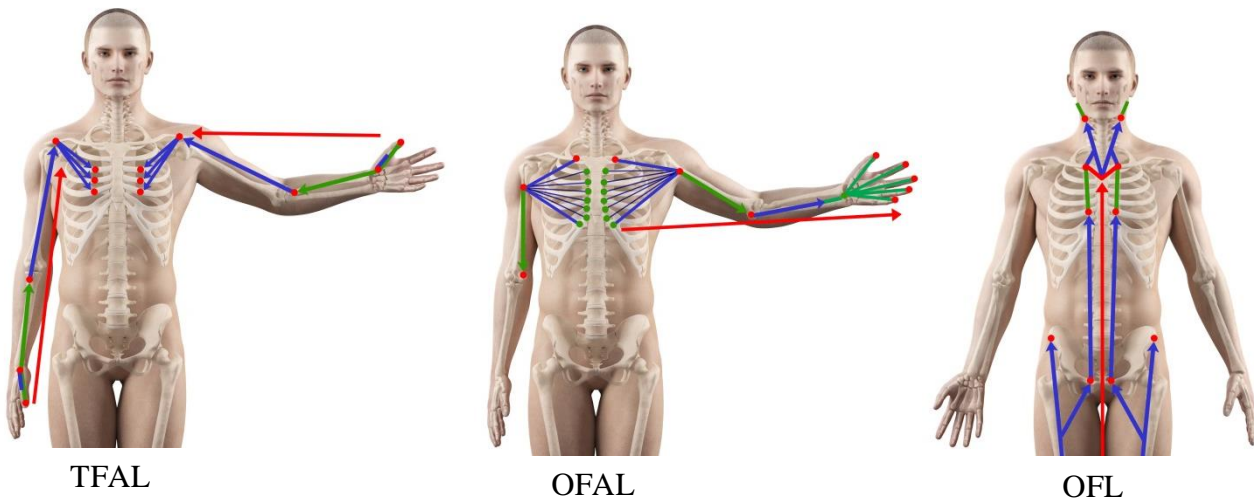
Alle Abb. :© Bodilance

Die OFL und die TFL sind die beiden Hauptlinien, die uns im Stand und besonders während der Vorwärtsbewegung beim Gehen und Laufen die körperaufrichtende Stützfunktion geben. Sie werden beim Aufstehen und bei jedem Schritt aktiviert. Die oberflächliche Frontallinie wird gespannt durch die Bandstruktur im Fußgelenk, die die Fußrückenseite (Extensoren-Muskelgruppe) mit dem Fersenbein verbindet. Beim Gehen und Laufen bewegt sich der Fuß von der Ferse zur Zehen-/Ballenposition, und hier werden die TFL und die OFL gemeinsam aktiviert, um die Aufrichtung zu verstärken. Die Akzeleration für die Vorwärtsbewegung wird ermöglicht, ohne dass der Körper aus dem Gleichgewicht gerät und nach vorne fällt. In diesem Moment entwickeln sich die starken Stützkräfte der aufwärts verlaufenden myofaszialen Linien.

Der Teil der Spirallinie (SPL), der aufwärts führt, bildet durch seinen Verlauf das Fußgewölbe. Die SPL bildet eine Art Steigbügel unter dem Fuß hindurch führend, quer über den Unterschenkel und weiter bis zum Beckenkamm. Durch die Überkreuzung über die Bauchregion ermöglicht die SPL seitliche Drehungen des Körpers, ohne dass das Fußgewölbe einfallen muss. Diese Verstrebung über den Bauch verstärkt außerdem die OFL in diesem Bereich und gibt zusätzliche Stabilität in der Bauchregion. Diese faszialen Strukturen geben den Bauchorganen die Möglichkeit, sich auszudehnen, und sorgen trotzdem für die erforderliche Sta-

©Bodilance

bilität. Die OFL stützt das Schlüsselbein von unten und ermöglicht zusammen mit den frontalen Armlinien, OFAL und TFAL, die Beibehaltung der Balance in der aufrechten Körperposition bei Armbewegungen nach vorne.



Die beiden frontalen Armlinien bilden gemeinsam mit den rückwärtigen Armlinien zwei nach dem Prinzip eines Krans beziehungsweise eines Flasenzugs wirkende Kräfte. Dies ermöglicht dem aufrecht agierenden Menschen die Möglichkeit der freien Benutzung der Arme und Hände. Wie in den Abbildungen oben zu sehen ist, setzt der große Brustmuskel (OFAL) dort an, wo ebenfalls die Faszie der OFL eine starke Knochenandockstation an den Schlüsselbeinen hat.

Zusammenfassung:

Die frontalen Körperlinien OFL, TFL und der aufwärts wirkende (frontale) Teil der SPL wirken durch die bei der Aufrichtung und Fortbewegung aktivierten Stützfunktionen körperaufrichtend von unten nach oben (von kaudal nach kranial). Auch die TFAL hat eine starke Stützfunktion, wenn wir uns mit den Händen abstützen (siehe auch: Funktionen der Arme und Hände).

März 2017 Petra Kunz Blunert