

## Manuelle Behandlung der Faszien in ihrer Wirkrichtung

Autorin: Petra Kunz Blunert

Das Faszien­system ist in den letzten Jahren immer mehr in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt. Es sind einige manuelle Techniken/Therapien zum Lösen, Entspannen oder Trainieren (Dehnen) von Faszien entstanden. Es wird Faszientraining angeboten oder mit Faszienrollen versucht die Faszien partiell zu erreichen. Oftmals sind diese Behandlungsmethoden sehr schmerzhaft.

Es ist jedoch meines Wissens nach nirgendwo die **Wirkrichtung der Myo-Faszienzüge** beschrieben worden und was diese verschiedenen Richtungen bewirken. Die Wirkrichtungen sind jedoch sehr hilfreich, wenn ein nachhaltiger Therapieerfolg erreicht werden soll.

Einige Abschnitte der Myo- (*Muskel-*)Faszien liegen direkt unter der Haut während andere in tiefer gelegenen Schichten verlaufen. Daher stellt sich immer die Frage, bei einer rein manuellen Behandlung, wo welche Muskelfaszie erreicht werden kann und was durch eine reine *abschnittbezogene* Anregung der Faszie erreicht wird.

Das Hauptaugenmerk von *Bodilance*<sup>®1</sup> liegt hauptsächlich auf der Bedeutung der Funktionslinien in Bezug zur Aufrichtung und zu den Bewegungsabläufen des Menschen. Der Schwerpunkt liegt in der Korrektur von Dysbalancen und schädigenden Bewegungsmustern. Es ergeben sich jedoch auch mal Situationen, wo eine manuelle Anregung der Faszien z.B. bei akuten Verletzungen, Narbenbildungen nach Operationen usw. hilfreich sein kann. Ein Beispiel:

Ein Freund von mir hatte vor einigen Jahren einen schweren Unfall mit einem Trümmerbruch des rechten Unterschenkels und des Fußgelenks. Er wurde mehrfach operiert, bekam Titanplatten zur Stabilisierung eingesetzt, und es konnte nur mit Mühe eine Amputation verhindert werden. Es ging ihm jahrelang sehr schlecht, gehen konnte er oftmals nur mit starken Schmerzen. Durch den *Bodilance*<sup>®</sup>-Unterricht verbesserte sich die Belastungsfähigkeit und Mobilität seines Beins (und auch die des anderen Beins, das lange Zeit durch die Kompensation überlastet wurde) sehr. Nach längeren Spaziergängen schwellen sein Fußgelenk und Unterschenkel allerdings immer noch stark an, die Durchblutung verschlechterte sich und es setzten Schmerzen ein.

Nach einem längeren Spaziergang hatte er wieder einmal starke Beschwerden im Bein. Ich bot an, seinen Fuß zu entspannen, und begann ihn mit Arnika-Öl einzureiben, weil die Haut durch die vielen Operationen oft sehr trocken war. Beim Einreiben hatte ich die Idee, die Faszienlinien, die über das Fußgelenk und den Unterschenkel verlaufen, *in deren Wirkrichtungen sanft* auszustreichen. Der Effekt war verblüffend: Die Schwellung ließ sichtbar nach und die Haut wurde deutlich heller und rosig. Mein Freund sagte, dass er förmlich spüren konnte, wie sich im ganzen Bein die Durchblutung verbesserte.

Ich probierte aus, was geschah, wenn ich gegen die Wirkrichtung der Funktionslinien am Fuß und Unterschenkel entlangstrich. Er sagte: „Das ist unangenehm und tut weh!“ – Und wenn ich in die richtige Richtung strich: „Das ist sehr angenehm und wohltuend.“●

Nach diesem Erlebnis beschloss ich, dass ich darauf aufmerksam machen möchte, dass es auch bei einer manuellen Behandlung sehr hilfreich ist, in die Wirkrichtungen der Faszienzüge zu arbeiten. Und dann schmerzt eine Behandlung der Myo- Faszien auch nicht!



Bein vor der Massage



Bein nach der Massage

( Leider war der Lichteinfall beim Fotografieren unterschiedlich, ich denke, der Unterschied ist trotzdem gut sichtbar)

<sup>1</sup> Kunz Blunert, Petra: *Bodilance -Das Praxisbuch*, Selbstverlag, 3. Auflage, 2016