PHYSIOTHERAPIE FÜR ZU HAUSE

Häufige Beschwerden selbst behandeln –
mit über 90 Übungen aus der Faszien-Physiotherapie

riva

GABRIELE KIESLING

GABRIELE KIESLING

PHYSIOTHERAPIE FÜR ZU HAUSE

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Für Fragen und Anregungen
info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise
Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe
4. Auflage 2021
© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Türkenstraße 89
80799 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Anke Wellner-Kempf
Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer
Umschlagabbildungen: Nils Schwarz
Fotos: alle Bilder von Nils Schwarz außer S. 28 shutterstock/Mitskevich Uladzimir, S. 171 Roswitha Kaster
Illustrationen: S. 16 shutterstock/adike (bearbeitet von Marc-Torben Fischer), S. 17 Marc-Torben Fischer, S. 22, 25 iStock/wetcake, S. 23, 52 Gabriele Kiesling, S. 24 iStock/Ivcandy (bearbeitet von Marc-Torben Fischer), S. 26 iStock/newannyart, S. 36 shutterstock/stihii, S. 38 iStock/Ivcandy (bearbeitet von Marc-Torben Fischer)
Layout: Maria Wittek
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0615-9
ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0160-1
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0161-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.riva-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.m-vg.de

GABRIELE KIESLING

PHYSIOTHERAPIE FÜR ZU HAUSE

Häufige Beschwerden selbst behandeln –
mit über 90 Übungen aus der Faszien-Physiotherapie

riva

Für alle,
die mich auf meinem physiotherapeutischen Weg
begleitet, beraten und auch immer wieder einmal
infrage gestellt haben.

INHALT

Geleitwort von Dr. Robert Schleip 6
Geleitwort von Klaus Eder 8
Vorwort 10

Einführung 13
Wissen ist der erste Schritt zur Besserung 14
Warum Faszien-Physiotherapie? 15
Funktion der Faszien 17

Anatomische Grundlagen 21
Die gesunde Wirbelsäulenhaltung 22
Über- und Unterbeweglichkeit 28
Kohärenz als Wohlgefühl 28
Dysstress erkennen 30
Schmerzen lindern, »Wohlweh« hilft heilen 31
Selbstuntersuchung 34

Faszien-Physiotherapie 49
Acht Kategorien der Selbstbehandlung 50
Equipment 54
Selbstbehandlung mit der Minifaszienrolle 55
Unterdruckbehandlung mit dem Faszienfreund 70
Crosstaping 77
Von Kopf bis Fuß üben 79
Halswirbelsäule und Nacken 80 • Brustwirbelsäule und Rumpf 94 • Lendenwirbelsäule und Becken 104 • Rund um die Wirbelsäule 124 • Schulter und Schultergürtel 128 • Ellenbogen und Hand 138 • Hüfte 142 • Knie 154 • Fuß 160
Starterpaket, wenn es mal heftiger zwickt 164
Top Twelve 166

Übungsverzeichnis 171
Literaturempfehlungen 173
Nützliche Adressen 173
Quellen 174
Über die Autorin 175
Danksagung 176

GELEITWORT

VON DR. ROBERT SCHLEIP

Das Interesse an den Faszien hat in den vergangenen Jahren stetig zugenommen, sowohl auf wissenschaftlicher Ebene als auch in der breiten Öffentlichkeit. Das freut mich, denn aufgrund meiner Beschäftigung mit dem spannenden Gewebe bin ich schon seit vielen Jahren davon überzeugt, dass gesunde Faszien ein wichtiger Schlüssel für ein aktives Leben ohne Verletzungen und Schmerzen sind.
Der wichtigste Grund für das gewachsene Interesse an den Faszien ist der Umstand, dass moderne Messverfahren in der Bindegewebsforschung einige hochinteressante Eigenschaften des faszialen Gewebes ans Licht gebracht haben.
Mit unserer Fascia Research Group an der Universität Ulm haben wir das Glück, von der internationalen Aufbruchsstimmung auf diesem neuen interdisziplinären Forschungsfeld ergriffen und von Anfang an mit den aktuellsten Trends, Fragestellungen, aber auch Überraschungen hautnah konfrontiert zu sein.
Eine der spannendsten Entdeckungen der letzten Jahre ist zum Beispiel die Erkenntnis, dass Faszien in hohem Maße mit sensiblen Nervenendigungen besiedelt sind und so auch Schmerzen generieren können. Da erscheint der Rückenschmerz in einem ganz anderen Licht. Nicht nur Schmerzen, auch ein Großteil der Bewegungseinschränkungen haben oft ursächlich mit den Faszien zu tun. Faszien können durch Bewegungsmangel oder bei körperlicher Überlastung verkleben und verfilzen.
Heute ist zudem klar, dass Faszien bei der muskulären Kraftübertragung eine weit größere Rolle spielen als früher angenommen und dass sie sich – dank ihrer glattmuskelähnlichen Zellen – selbst aktiv zusammenziehen können. Relativ neu ist auch die Erkenntnis, dass Faszien und Propriozeption – unser sechster Sinn – sehr eng miteinander zusammenhängen. Für die Wahrnehmung unseres Körpers scheinen die Faszien mit Ihren unzähligen Rezeptoren tatsächlich die wichtigste Empfindungsquelle zu sein.
Mit großer Freude bin ich daher der Einladung der Autorin gefolgt, ihrem Buch zu diesem Thema einige einleitende Worte beizufügen. Gabriele Kiesling hat mir den Begriff der Faszien-Physiotherapie nähergebracht. Wir kamen rasch überein, diese von ihr begründete Methode genau zu beschreiben. Ohne die praktische Anwendung und Umsetzung wären unsere wissenschaftlichen Studien in gewisser Weise Stückwerk.
Es freut mich besonders, dass Gabriele Kiesling als überaus erfahrene und erfolgreiche Physiotherapeutin ein Buch zu diesem Thema liefert, in dem sie diese Zusammen-

hänge fundiert und zugleich anschaulich präsentiert. Der vorliegende Titel vermittelt unter anderem einen sehr guten, allgemeinverständlichen Einblick in die neuesten Erkenntnisse über die Bedeutung der Faszien für unsere Gesundheit. Neben vielen interessanten Informationen gibt es Ihnen zahlreiche Übungen an die Hand, mit denen Sie selbst das Richtige für Ihre Gesundheit tun können. Gut möglich, dass dieses exzellente Buch es schafft, Sie als Leser nicht nur für die Faszien begeistern, sondern auch zur Erprobung der hier gegebenen praktischen Tipps und Empfehlungen im Alltag zu motivieren. Das würde mich sehr freuen. Und – da bin ich mir ganz sicher – Ihren Körper auch. Jeder hat seine Gesundheit und sein Wohlbefinden ein Stück weit selbst in der Hand. Ich würde sogar so weit gehen zu sagen: Wir sind so alt – oder so jung – wie unsere Faszien.

Dr. Robert Schleip
Direktor Fascia Research Group, Universität Ulm

GELEITWORT

VON KLAUS EDER

Ein Buch über Faszien-Physiotherapie von Gabriele Kiesling, was für eine wunderbare Idee! In einem Meer von Faszien-Büchern fehlte bisher genau dieses Kiesling-Konzept. Niemand ist immer zu 100 Prozent gesund. Das weiß ich nur zu gut aus dem Bereich des Leistungssports. Gestern wollten Sie noch »Bäume ausreißen«, heute schmerzt die Schulter. Selbst mir als Sportphysiotherapeut stoßen Unfälle zu, wie vor einigen Jahren beim Länderspiel des DFB gegen Österreich in München. Als ich zu einer Behandlung auf das Spielfeld lief, stürzte ich. Die Folge waren unangenehme Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. So war ich also selbst einmal an der Reihe, meine Spezialübungen anzuwenden und im Anschluss daran meine Fitness wieder aufzubauen. Da zeigt sich, welche Vorteile die Systematik der Faszien-Physiotherapie bietet. Sie steigt genau dort ein, wo Ihr körperlicher Zustand es erlaubt. Nach und nach lernen Sie wie beim Klavierspiel die gesamte Tastatur Ihrer Selbstbehandlungsmöglichkeiten kennen: bei Schmerzen Schmerzentlastung, bei Bewegungseinschränkung Mobilisation, bei myofaszialen Verkürzungen Dehnung. Wichtig ist, dass man nie zu früh mit dem Krafttraining beginnt und danach zurückkehrt zu seinem Lieblingssport.

Das vorliegende Buch ist ein Glücksfall für Sie als Anwender. Die präzisen Übungsanleitungen mit eindeutigen Abbildungen zeigen Ihnen genau, wie Sie vorgehen müssen. Das Grundlagenwissen der Autorin in Manueller Therapie, medizinischer Trainingstherapie und parietaler Osteopathie in Kombination mit ihren aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen als Faszienexpertin der Fascial Research Group der Universität Ulm bieten die ideale Voraussetzung für diese Veröffentlichung. Ihre langjährige Kompetenz im Anleiten und Festigen in der Physiotherapie spiegeln sich in diesem Kiesling-Konzept herausragend wieder. Wir brauchen fachmännische Anleitung in Wort und Bild, um eine Übung sicher durchführen zu können. Bei vereinfachten Darstellungen mit »Strichmännchen und Co.« schleichen sich schnell Fehler ein oder man ist sich unsicher, wie die Übungen korrekt ausgeführt werden, und unterlässt dann lieber die so wichtigen Selbsthilfeprogramme. Mit diesem Buch können Sie sicher sein, immer und überall das Richtige für sich zu tun. Toll ist auch die Idee der »Top Twelve«. Mit diesen Übungen sind Sie nicht auf festgelegte Übungszeiten oder -räume angewiesen, sondern können Ihre Spezialübungen in Wartesituationen im Laufe des Tages immer wieder mal einstreuen. Das spart Zeit und macht auch noch Freude.

Ich empfehle dieses Buch Physiotherapeuten, Osteopathen und Körpertherapeuten, aber auch Ärzten. Erweitern Sie Ihr Behandlungsspektrum, geben Sie Ihren Patienten dieses Anwender-Fachbuch weiter. Keine Angst – die Patienten gehen Ihnen nicht verloren. Eher im Gegenteil werden sie das darin vermittelte Wissen als Mehrwert erkennen und Sie in Ihrer Fachkompetenz umso mehr wertschätzen.
Ich kenne Gabriele Kiesling schon seit weit mehr als 30 Jahren. Wir absolvierten gemeinsam die Ausbildung in Manueller Therapie. Damals nannten wir Faszien noch Bindegewebe und arbeiteten schon in jener Zeit sehr erfolgreich mit unseren Händen. Dank des großartigen Wissens unserer norwegischen Lehrtherapeuten erlernten wir bereits medizinische Trainingstherapie (MTT). Es ist die Liebe zu unserem wunderbaren Beruf, die uns immer wieder zum kollegialen Austausch zusammenführt, wie etwa beim Faszien-Symposien 2017 in Montabaur und Ulm. Immer wieder gibt es neue, wichtige Diskussionsthemen.

Alles Gute wünsche ich diesem Buch und der Autorin Gabriele Kiesling und weiterhin viel Schaffenskraft!

Klaus Eder
Physiotherapeut

VORWORT

Wer krank ist, muss zum Arzt, so die gängige Meinung. Doch was machen Sie, wenn es zwickt, Sie sich aber nicht wirklich krank fühlen? Können Sie sich in diesem Fall nicht vielleicht selbst helfen, um Ihr Unwohlsein zu überwinden? Ja, eindeutig. Die Faszien-Physiotherapie versetzt Sie in die Lage, sich in vielen Fällen mit natürlichen Mitteln selbst zu behandeln. Damit gehört sie zur Naturmedizin. Elementare Komponenten wie Druck, Zug, Wärme, Kälte, Ruhe und Bewegung können in vielen Fällen körperlichen Unwohlseins auf ganz natürliche Art helfen – lange bevor Operationen oder sogar Medikamente erforderlich werden.

Beim Wort Physiotherapie denken viele Menschen, sie gingen zur Behandlung, erhielten dort passiv eine Anwendung, würden also ausschließlich manuell behandelt. Moderne qualifizierte Faszien-Physiotherapie ist jedoch viel mehr als das, viel mehr als auf einem Rezept Platz hat. Ihr Ziel ist es, Menschen langfristig zur Selbstständigkeit im Umgang mit ihrem Körper zu befähigen. Das spart nicht nur dem Gesundheitswesen Kosten, sondern verleiht dem Einzelnen auch Autonomie im Hinblick auf seine Körpergesundheit.

Im engeren Sinne handelt es sich bei der Faszien-Physiotherapie um eine Form der Tertiärprävention, um die Möglichkeit, bereits vor dem Ausbruch einer Krankheit aktiv zu werden. Die Anleitungen in diesem Buch versetzen Sie in die glückliche Lage, auch beim Wiederauftreten einer Symptomatik oder ihrer Verschlechterung in Zukunft selbst zu handeln. Immer gilt es natürlich, zuerst die der Symptomatik zugrunde liegende Ursache herauszufinden, also nicht nur das Symptom anzugehen. Der Fragebogen »Mein Physiocheck« hilft Ihnen, sich über die Ursache Ihrer Beschwerden Klarheit zu verschaffen. Auf dieser Grundlage können Sie anschließend Ihr Übungskonzept selbst gezielt ausrichten. Vorbeugen durch Wissen und Handeln, so lautet die Devise.

Wussten Sie, dass nach Aussagen der deutschen Ärztekammer jeder Deutsche 17,5-mal pro Jahr zum Arzt geht? Mich erschrecken solche Statistiken. Doch wir erleben heute einen Paradigmenwechsel: weg von

medizinischer Symptom- und Reparaturmedizin hin zu ursächlicher Eigenverantwortung und Selbstheilung.[1] Mit diesem Buch sind Sie dafür gut gerüstet.
Der Besuch zahlreicher Kongresse und Fachsymposien, etwa die Medica in Düsseldorf, das Expertenforum Montabaur, das Faszien-Fachsymposium in Ulm im Jahr 2017 sowie die FIBO 2018 in Köln, haben mir neue faszien-physiotherapeutische Erkenntnisse gebracht. Mich inspirieren auch die Begeisterung, der Respekt und der unbedingte Wille vieler Beteiligter, ihr Wissen über die Bedeutung und die Funktion der Faszien stetig zu erweitern. Mein Anliegen in der Faszien-Physiotherapie ist es, Wissenschaft in die therapeutische Arbeit zu übersetzen.
Dieses relativ neue Faszienwissen und meine fast 50-jährige Berufserfahrung mit stets aktuellem Fachwissen und neuen Behandlungsmethoden, aber auch mein Umgang mit Patienten sind die Grundlage für dieses Buch.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Freude auf Ihrem ganz persönlichen Weg zu Heilung und Gesundheit mithilfe der Faszien-Physiotherapie.

Gabriele Kiesling

EINFÜHRUNG

Faszien sind das Binde- oder Verbindungsgewebe in unserem gesamten Körper. Eigentlich nichts modisch Neues, aber auch längst kein alter Hut! Folgen Sie mir in die geheimnisvolle Welt der Faszien. Über Aufbau und Funktion der Faszien sowie vieles Wissenswertes mehr informiere ich Sie systematisch in diesem Buch.

WISSEN IST DER ERSTE SCHRITT ZUR BESSERUNG

Ein »alter Knacker«, der sich viel bewegt und Sport treibt, hat eine jugendlichere Faszien-Architektur als ein »junger Stubenhocker«! Ist das nicht fantastisch? Schmerzfreie, regelmäßige Bewegung macht es möglich.
Zunächst möchte ich Ihnen wichtige Grundlagen für die Selbsteinschätzung Ihrer Beschwerden vermitteln. Dieses Wissen wird Sie befähigen, Ihren Körper mit den richtigen Maßnahmen gezielt zu verbessern, und Sie motivieren, diese auch umzusetzen. Sie werden sehen, dass sich auch stärkere Beschwerden gut selbst behandeln lassen, wenn man es richtig macht. Ich zeige Ihnen Übungen, die Sie immer und überall durchführen können, und Sie werden überrascht feststellen, dass Sie sich mit etwa zehn Übungen besser fühlen. Wichtig bei der Selbstbehandlung ist immer die Kontinuität.
Selbstverständlich lassen sich mit meiner Faszien-Physiotherapie nicht alle Beschwerden selbst behandeln. Daher nenne ich Ihnen Symptome und Kontraindikationen, die Sie ärztlich oder physiotherapeutisch abklären sollten, um ernsthafte Gesundheitsrisiken auszuschließen. Befragen Sie bei auftretenden Beschwerden aber zunächst einmal sich selbst.
Faszien-Neuroorthopädie hilft heilen. Sie befasst sich mit reversiblen, also umkehrbaren Beschwerden des Faszien-Muskel- und Skelettsystems. Sie unterscheidet die orthopädischen Symptome (z. B. Rückenverbiegungen) von neurologischen (z. B. Beinlähmung) und erkennt gleichzeitig die Verknüpfungen dieser beiden körperlichen Systeme. Dies ermöglicht ihr, bessere Erklärungen für die Ursache von Beschwerden zu finden. In diesem Buch vermittele ich Ihnen einige notwendige Erkenntnisse und Grundsätze der Neuroorthopädie und mache Sie bis zum Ende der Lektüre zum wissenden Fachmann Ihres Körpers.

WERDEN SIE IHR EIGENER PHYSIOTHERAPEUT

Mithilfe der Anleitungen in diesem Buch werden Sie gründlich lernen, Faszien-Physiotherapie eigenständig und auf medizinisch gesicherter Grundlage durchzuführen.
Da ich aus meiner langjährigen Berufserfahrung weiß, dass präzise Anweisungen erforderlich ist, um ein Eigentraining auf sicherer Basis zu ermöglichen, erhalten Sie genaue Anleitungen in Bild und Text, die es Ihnen ermöglichen, sich die Übungen schnell einzuprägen und anhand detaillierter Abbildungen präzise einzuüben. Achten Sie unbedingt auf die genaue Ausführung der Übungen. Unter dem Stichwort »Aufgepasst« finden Sie zu jeder Übung Hinweise auf eventuelle Risiken.

In einer kleinen RCT-Studie (Methodisch kontrollierte Testung/Randomized Controlled Trial) habe ich für das Deutsche Institut für Qualität in der Physiotherapie (diqp) die Wirksamkeit meiner Methode untersuchen lassen. Es sind eindeutige Bilder und verständliche Textbeschreibungen nötig, um Körperübungen gesichert, eigenständig und richtig durchführen zu können. Im Gegensatz zu schematischen, wenig aussagekräftigen »Strichmännchen-Zeichnungen« und Ähnlichem wurde mein Kiesling-Konzept sehr positiv bewertet. Die Faszien-Physiotherapie erlaubt Ihnen jederzeit und überall zu üben.
Am Anfang werden Sie natürlich nicht gleich alle Übungen auf einmal machen. Wenn Sie aber erste Erfolge spüren, werden Sie Lust bekommen, auch die anderen Übungen kennenzulernen. Sie können unbesorgt loslegen: Keine der aufgeführten Übungen hat eine Kontraindikation.

WARUM FASZIEN-PHYSIOTHERAPIE?

Erst in den letzten zehn Jahren sind Faszien so richtig in das Blickfeld der internationalen Forschung gerückt. Moderne Messverfahren, wie zum Beispiel hochaufgelöste Ultraschalldiagnostik, die direkte Bindegewebsforschung, neue bildgebende Verfahren und viele andere Methoden unserer Fascia Research Group an der Universität in Ulm, haben hochinteressante Erkenntnisse geliefert, die auch meine Faszien-Physiotherapie auf eine neue Grundlage gestellt haben. So sollten in der Physiotherapie Schmerzen tunlichst vermieden werden und die wichtigen faszialen Anteile bei der muskulären Kraftübertragung Berücksichtigung finden. Diese Erkenntnisse sind auch in die Übungen in diesem Buch eingeflossen.

EIN ALTER HUT?

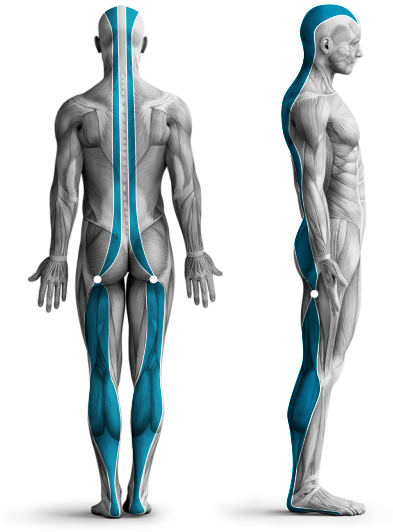
Unser großes fasziales System ist wie ein sechster Sinn. Schon 1899 hatte der Begründer der Osteopathie Andrew Still erkannt: »Wenn man mit den Faszien arbeitet, behandelt man die Zweigstellen des Gehirns, und nach den allgemeinen Geschäftsregeln haben die Zweigstellen gewöhnlich die gleichen Eigenschaften wie die Zentrale. Also warum sollte man die Faszien nicht mit dem gleichen Respekt behandeln wie das Gehirn selbst?«[2]
An dieser grundsätzlichen Erkenntnis hat sich bis heute nichts geändert. Wenn wir den Körper mit den Händen berühren oder uns gezielt bewegen, wird unmittelbar ein Feuerwerk von Reaktionen ausgelöst. Viele davon laufen über das Rückenmark und das Gehirn (Zentrale) ab. Dort werden sie exakt bewertet und dort wird eine passende Antwort gefunden. Durch eine sorgfältige und gezielte Auswahl der Übungen

können Sie also entscheidend beeinflussen, mit welchen Reaktionen Ihr Körper antwortet, und seine Systeme auf diese Weise wieder stabilisieren.

ANATOMIE UND PHYSIOLOGIE DER FASZIEN

Unser Körper ist wie ein Taucheranzug ganz und gar von Faszien umhüllt, aber auch von ihnen durchdrungen. Mit einer Dicke von 0,3 bis 3 Millimetern durchziehen und umhüllen sie unser Gehirn, unsere Organe, unsere Muskeln und unsere Knochen. Selbst jede einzelne Zelle unseres Körpers hat fasziale Anteile. Insgesamt machen sie beim Erwachsenen ein Gewicht von rund 20 Kilogramm aus – etwa ein Drittel seines Körpergewichts.
Dieses Binde- oder Verbindungsgewebe besteht unter anderem aus kollagenen, festen Anteilen und elastischen, saftigen Strukturen. Alle diese Strukturen arbeiten in einem dreidimensionalen System zusammen, sodass der französische Chirurg und Faszienforscher Jean-Claude Guimberteau von der »Architektur« des menschlichen Fasziengewebes spricht.[3] Ihm sind wunderbare endoskopische Videoansichten der Faszien im menschlichen Körper zu verdanken. Professor Carla Stecco veröffentlichte 2016 den ersten wichtigen Faszienatlas.[4] Diese beiden Arbeiten haben meine Beurteilung der Faszien und deren Funktion revolutioniert. Durch ihre neuartigen bildgebenden Verfahren haben sie die Faszien-Anatomie und die Faszien-Bewegungen sichtbar gemacht. Jetzt können wir gewissermaßen unter unsere Haut sehen und genau beobachten, wie unser Fasziengewebe sich bei Druck und Zug verhält und wandelt. Sie können sich das im Internet ansehen!

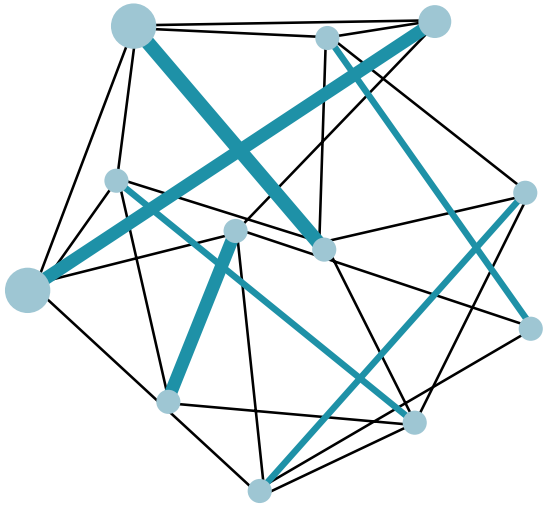
Die längste Faszienbahn verläuft von unseren Fußsohlen über den Rücken bis zum Kopf. Jede Störung dieser Verbindung kann direkt am Schadensort oder auch indirekt an einem entfernteren Ort Beschwerden verursachen.



FUNKTION DER FASZIEN

Faszien sind zugfest und elastisch. Sie haben aufgrund ihrer wasserhaltigen, zellulären Strukturen, wie ein Wasserkissen, eine optimale Dämpfungsfunktion. Das riesige Netzwerk der Rezeptoren empfängt Signale durch Veränderungen des chemischen Milieus, von Temperatur, Schmerz, Druck oder Zug. Dr. Robert Schleip, der renommierte deutsche Faszienforscher, bezeichnete bereits vor über zehn Jahren diese freien Nervenenden mit ihrer Rezeptionsfähigkeit als den sechsten Sinn, das »wichtigste Organ unserer Wahrnehmung«. Damals ging er schon von einer großen Anzahl freier Nervenendigungen aus. Heute sind schon 100 Millionen Sensoren erkannt.[5] Diese spielen eine entscheidende Rolle für unsere Stoffwechselvorgänge und unsere Regulationsprinzipien.

Die Leistungsfähigkeit unseres Körpers hängt im Wesentlichen von drei Systemen ab: dem Blutkreislauf (kardiovaskuläres System), dem Stoffwechsel (Immunsystem) und dem Bewegungsapparat (muskuloskelettales System). Ebenso wichtig ist aber auch die Integrität (Unversehrtheit) und Flexibilität (Beweglichkeit) des Faszienetzwerkes. Die Funktionsweise unseres Körpers lässt sich mit dem sogenannten Tensegrity-Modell veranschaulichen. Dieser Begriff aus der Architektur setzt sich aus den englischen Wörtern »tension« (Spannung) und »integrity« (Integrität) zusammen. Das Modell zeigt, wie die festen Körperbestandteile (Knochen) durch flexible »Seile« (Sehnen, Muskeln, Bänder) einerseits miteinander verbunden, andererseits aber auch auf Abstand zueinander gehalten werden. Stimmt deren Stellung und Spannung, ist alles



Die Integrität und Spannung des Faszienetzwerkes ist an diesem Modell sichtbar. Knochen (dunkelblaue Linien) arbeiten als stabile Züge mit den elastischen Zügen der Faszien, Muskeln, Sehnen und Bänder (schwarze Linien) flexibel und belastbar zusammen.