

## Praxisinformation Faszientherapie

"Es gibt keinen wirklichen Unterschied zwischen Struktur und Funktion, sie sind die zwei Seiten der gleichen Medaille. Wenn uns die Struktur nichts über die Funktion sagt, haben wir sie nicht richtig betrachtet."  
(Andrew Taylor Still)

### Philosophie der strukturellen Körperarbeit

Die integrierende strukturelle Körperarbeit besteht aus 3 Grundbausteinen:

- Analyse der gesamten Körperstruktur in Haltung und Bewegung
- Manuelle Arbeit an der körperlichen Struktur (Faszientherapie)
- Integration der neuen Haltungs- und Bewegungsmuster

Das Nahziel der integrierenden strukturellen Körperarbeit ist die Lösung von Verspannungen und die Mobilisation der Gelenke. Als nachhaltiges Ziel verfolgt die integrierende strukturelle Körperarbeit das Gleichgewicht, die Balance im Muskelspiel und die Wiederaufrichtung des gesamten Körpers.

Erreicht werden sollen eine höhere Stabilität und eine größere Mobilität, die Stabilität in der Körperhaltung und -struktur, die Mobilität für Beweglichkeit und Bewegung des Körpers.

### Bewirkt wird:

- die Linderung Ihrer Schmerzen,
- dass sich Ihr Körper wiederaufrichtet,
- die Korrektur chronischer Fehlstellungen,
- dass Sie Ihre Beweglichkeit zurückgewinnen,
- eine dauerhafte Verbesserung Ihrer Körperhaltung.

### Arbeitsweise

Nach einer sorgfältigen Anamnese der körperlichen Befindlichkeit folgt die Bewegungs- und Haltungsanalyse. Diese bildet die Grundlage für die strukturelle Körperarbeit. Dabei werden durch manuelle Arbeit das Bindegewebe, die Faszien und die Muskulatur angesprochen und Verspannungen der Muskulatur sowie Verklebungen des Bindegewebes gelöst.

Das Muskelspiel kommt wieder in die Balance. Gelenkbeschwerden oder Rückenschmerzen können so gelindert und aufgelöst werden. Durch mehrere gezielte strukturelle Sitzungen kann sich der Körper nach und nach wiederaufrichten. Begleitend dazu werden Tipps für Bewegungsausführung und Körperhaltung gegeben.

## Bewegungs- und Haltungsanalyse

Die äußere Haltung beeinflusst die innere Haltung und umgekehrt.

Unsere Bewegungsmuster und unsere Haltung sind, neben den myofaszialen Verspannungen und Verkürzungen, maßgeblich für die Belastungen unseres Bewegungsapparates. Jeder Mensch hat eine für ihn typische Art der Bewegung und der Haltung. Haltung ist etwas sehr Individuelles, Situatives und meist Unbewusstes.

Im Laufe unseres Wachstums und im Zuge der alltäglichen Aktivitäten bilden wir typische Bewegungs- und Haltungsmuster aus, die bestimmen, wie sich unsere Muskulatur und unsere Gelenkbeweglichkeit entwickeln. Lange können wir diese Fehlhaltungen und Fehlbelastungen kompensieren, aber im Laufe der Zeit entstehen daraus Beschwerden, da es den Körper bzw. die Muskulatur viel Kraft kostet, diese unökonomischen Bewegungsabläufe entgegen der Schwerkraft durchzuführen sowie den Fehlhaltungen und -bewegungen gegenzusteuern. Eine aufrechte Haltung kostet den Körper viel weniger Kraft, da die Muskulatur des gesamten Körpers wieder physiologischer und gleichmäßiger belastet wird.

Die Analyse der Körperhaltung ist für viele Patienten ein erster Schritt, mit ihrem Körper und ihren Fehlhaltungen vertraut zu werden.

**Haltungsanalyse** ist gleichzeitig **KÖRPER, VERSTEHEN** und **LÖSUNG**.

Die individuelle Körperstruktur wird im Sitzen, im Stehen und in der Bewegung analysiert:

- Stimmt die Körperstatik?
- Ist der Körper in Balance?
- Ist die Bewegung fließend?
- Gibt es einseitige Belastungen?

Begleitet wird dies von einer Haltungsanalyse Ihres Arbeitsplatzes. Der individuelle Umgang mit der vorhandenen Arbeitsplatzausstattung steht dabei im Mittelpunkt.

## Bewegungs- und Haltungsoptimierung

Fasziale Probleme resultieren oftmals aus Fehlhaltungen, Fehlbewegungsstereotypen, aber auch Traumata, Überlastung, Trainings- und Bewegungsmangel sowie psychische Stressoren. Die bindegewebigen Verhärtungen und Verfestigungen führen zu einer eingeschränkten Beweglichkeit des Bindegewebes.

Diese Restriktionen haben vielfältige Ursachen und Wirkungen auf andere Gewebe oder Organsysteme. Umgekehrt haben auch Veränderungen in Organen eine Auswirkung auf das Bindegewebe.

Über eine tiefe und systematisch aufgebaute Bindegewebsarbeit, wird der ganze Körper in seinen Einzelbereichen neu geordnet. So können sich alte Spannungsmuster und die daraus resultierenden Haltungsgewohnheiten lösen und das Entwickeln einer neuen Haltung und Aufrichtung wird möglich.

Es wird im Bewusstsein der Ganzheitlichkeit gearbeitet. Der Körper wird nicht nur als Funktionseinheit, sondern als Ausdrucksinstrument der gesamten Person gesehen und beachtet.

Ziel ist eine Optimierung der Körperhaltung und der Bewegungsabläufe im Alltag. Ihre körperlichen Voraussetzungen sowie das Freizeit- und Arbeitsumfeld werden einbezogen. Sie erlernen Schritt für Schritt individuelle, rückengerechte und anpassungsfähige Körperhaltungen für ihren Alltag.

### Die Ziele der Strukturellen Körperarbeit lassen sich so zusammenfassen:

- Verbesserung und Neuordnung der Körperstruktur
- Anbahnung von Aufrichtung und Beweglichkeit
- Erfahren einer inneren Achtsamkeit und neuen Bewusstheit im Körper

Das Lösen verkürzter Strukturen und das Entwickeln einer harmonischen Haltung, das Erfahren ihrer Prinzipien und energetischen Wirkung sind das Thema der Strukturellen Körperarbeit.

## Grundlagen zur Faszientherapie

Das Bindegewebe, auch Faszien genannt, durchzieht den gesamten Körper auf vielschichtige Weise. Jeder einzelne Muskel, größere und kleinere Muskelgruppen, alle Organe, die Leitungsbahnen und der Körper als Ganzes sind von einem durchgängigen Bindegewebsnetz, den Faszien, eingehüllt. Faszien verbinden alle Körperstrukturen miteinander und so werden Kräfte und Spannungen durch den ganzen Körper weitergegeben. Alle Faszien zusammen bilden ein dreidimensionales Netz, das dem ganzen Körper Zusammenhalt und Form gibt.

Die umhüllende Faszie gibt der Muskulatur die nötige Festigkeit und Elastizität. Sie dient als Schutzhülle für Muskel und Muskelgruppen und als "Saugapparat" für Lymphe und Blut. An den Enden vereinen sich Muskel und Faszie in der Regel zu einer Sehne, mit der der Muskel am Knochen anheftet. Eine wichtige Aufgabe der Faszie ist, die Gleitfähigkeit der Muskeln untereinander zu gewährleisten.

Das Faszienetz wird auch das "formgebende Organ" genannt. Es bestimmt die Grundstruktur unseres Körpers. Im Laufe eines Lebens wird unsere Körperstruktur auf verschiedenen Ebenen geprägt.

Die Faszien bestehen vor allem aus kollagenen Fasern und Wasser. Sie können sehr feine Strukturen haben, die wie dünne Häutchen aussehen, aber auch als sehr sehniges, festes Gewebe auftreten. Die Spannungsverhältnisse in diesem Netzwerk und die Elastizität der Faszien sind ganz entscheidend dafür, wie koordiniert Muskeln arbeiten, wie Knochen, Wirbelsäule und auch Organe positioniert sind, wie Gelenke belastet werden.

Wenn sich der Körper steif anfühlt und weniger elastisch, ist der Grund dafür meist eine Verklebung des Kollagenfasernetzes. Verdickungen und Verhärtungen des Bindegewebes, machen bestimmte Zonen oder Züge des Bindegewebes weniger beweglich, bzw. lassen bestimmte Faszienzüge verkürzen. Die Gleitfähigkeit des Bindegewebes und dessen Stoffwechsel werden ungünstig beeinträchtigt.

### Folgende Faktoren haben entscheidende Auswirkungen:

- genetische Anlage
- koordinative Fähigkeiten, die sich in der Kindheit entwickelt haben
- adaptierte und eigene Körpersprache
- Bewegungskontinuum
- psychische Lebensumstände
- mechanische Lebensumstände (in Beruf und Alltag)
- Krankheiten, Unfälle

Durch die o. g. Faktoren kann es zu Fehlhaltungen kommen. Das Gleichgewicht der Kräfte innerhalb des Bewegungsapparats ist gestört. Die Faszien sind erstarrt. Das Gewebe hat sich an verschiedenen Stellen verklebt und verkürzt.

## Die verschiedenen Konzepte der Faszienbehandlung

### Myofasziale Behandlung

Myofasziale Schmerzen sind Beschwerden, die ausgelöst werden durch eine Veränderung der Muskeln bzw. deren Faszien (myofaszial). Sie werden durch Verklebungen oder Veränderungen in der Muskulatur (zum Beispiel Triggerpunkte) verursacht, die nicht am Entstehungsort, sondern an anderen Körperstellen Schmerzen auslösen können. Diese fortgeleiteten Schmerzphänomene nennt man Projektionsschmerzen.

Ein sehr bekannter Projektionsschmerz ist der Schläfenkopfschmerz bei Schulter und Nackenverspannungen und wer kann von sich behaupten, dass er noch nie diese Beschwerden hatte? Diese Beschwerden können auf verschiedene Weise entstehen und verschwinden oft nicht von selbst.

Die Ursachen liegen oft in bindegewebigen Verhärtungen und Restriktionen, die durch gezielte Tiefengewebe-Techniken gelöst werden können. Diese Veränderungen des Bindegewebes bzw. Dehydrierung des Bindegewebes, machen bestimmte Zonen oder Züge des Bindegewebes weniger beweglich, bzw. lassen bestimmte Faszienzüge verkürzen. Die Gleitfähigkeit des Bindegewebes und dessen Stoffwechsel werden ungünstig beeinträchtigt. Durch genaue Manipulation tiefsitzender Bindegewebsrestriktionen, wird versucht über das Faszien-System ausgleichend auf den Gesamtorganismus einzuwirken und im zu neuer Balance und Haltungsorientierung zu verhelfen.

Die Beweglichkeit und Verschiebbarkeit des Bindegewebes wird verbessert, Gelenke werden entlastet, blockierte Gelenke lösen sich, stereotype Bewegungsmuster werden aufgelöst.

Bei der myofaszialen Therapie wenden wir spezifische manuelle Tiefengewebe-Techniken zur Lösung der bindegewebigen Verhärtungen und Restriktionen an. Durch die gezielte und differenzierte Behandlung des Faszien-Systems verbessert sich die Beweglichkeit des Bindegewebes.

Mittels Druck durch Finger, Hände, Unterarm und Ellenbogen lassen Faszien sich dauerhaft verformen. Die Faszien werden langsam und kontinuierlich aus der Erstarrung und den Verklebungen gelöst. Das Gewebe erfährt eine nachhaltige Veränderung und kann sich neu ordnen und regenerieren.

## Anwendung

Durch eine fasziale Diagnostik ist es möglich Störungen und Krankheiten zu erkennen, bevor sie sich manifestieren. In einer faszialen Befunderhebung verschafft man sich einen Überblick über die individuellen Spannungsverhältnisse im Patienten. Mittels einer Körperinspektion wird nach großen Verdrehungen und Störungen in den Körpersegmenten und sichtbaren Veränderungen und Verkürzungen von Bindegewebszügen gesucht.

Eine Ganzkörperpalpation weist auf die primären Problemzonen und Bindegewebsveränderungen innerhalb des Faszien-systems hin. Spezifisch werden die myofaszialen Zugspannungen und Verhärtungen ermittelt.

Daraufhin werden gezielt und individuell Faszientechniken vorgenommen. Hierbei können sowohl intensive als auch sehr sanfte Griffe und Hilfsmittel zur Anwendung kommen. Ist zum Beispiel eine Tiefenbehandlung nicht angezeigt, werden die Faszien mittels Dehnungsgriffen auf leichten Zug gebracht und solange gehalten, bis eine Lösung des Gewebes eintritt. Einen weiteren Ansatz bietet das sogenannte „Unwinding“ des Gewebes, wo man der inhärenten Bewegung der Gewebe folgt. Das Gewebe hat so die Möglichkeit, sich von selbst zu lösen.

Als primäres Ziel gilt die Änderung der Haltung von einer statisch monotonen Belastungshaltung hin zu einer aufrechten Körperhaltung und Änderung der Gesamtstatik.

## Warum kann die Faszientherapie Schmerzen lindern?

Durch die Verringerung der faszialen Spannung und der Verbesserung der Elastizität sowie des Gleitens wird der nozizeptive Input verringert. Das bedeutet, dass durch die Behandlung die Spannung in den Faszien und dadurch die Schmerzbildung und Schmerzwahrnehmung reduziert wird. Durch die mechanische Behandlung der Faszien erreichen wir somit sehr häufig eine Schmerzreduktion bzw. Schmerzfreiheit.

## Die verschiedenen Faszien-Techniken

Da die Ursachen der vorgefundenen fasziellen Verklebungen sehr spezifisch und individuell sind, können verschiedene Techniken in der Faszientherapie angewandt werden. Hierfür gibt es verschiedene Ansätze und Therapiekonzepte zur Auflösung der verschiedenen fasziellen Spannungsmuster und Verklebungen im Bindegewebssystem:

### Manuelle Faszienarbeit:

- Myofascial Release
- Faszielle Manipulation nach Stecco
- Faszienmodell nach Typaldos (FDM)
- Intendons
- Triggerpunkttherapie

### Bewegungs- und Haltungsschulung:

- Strukturelle Integration
- Somatics nach Thomas Hanna

### Faszienarbeit mit Hilfsmitteln:

- Sanfte myofasziale Fibrolyse (Crochetage)
- Graston - Methode
- Schröpftherapie (Naturheilkunde)
- Akupunktur (Dry Needling)
- Gua Sha (aus der traditionellen chinesischen Medizin)

Um eine gezielte Lösung der spezifischen und Verklebungen zu erreichen, werden individuell auf Sie und Ihr Beschwerdebild angepasst geeignete Techniken angewandt.

## Fasziendistorsionsmodell nach Typaldos (FDM)

Dieses Therapiekonzept ist ein methodenneutraler Ansatz. Es ermöglicht dem geschulten Therapeuten, nach den Gesichtspunkten des Fasziendistorsionsmodells (FDM), medizinische Fragestellungen zu analysieren und die optimale Therapie zu wählen.

Das Fasziendistorsionsmodell (FDM) oder auch „Osteopathie nach Typaldos“ ist eine neue Methode der Schmerztherapie, die von dem Osteopathen und Notfallmediziner Dr. Stephen Typaldos entwickelt wurde. Genau wie die klassische Osteopathie ist es eine Manuelle Therapie, weicht aber in den Prinzipien von dieser ab. Die Diagnose basiert maßgeblich auf der Eigenwahrnehmung des Betroffenen, d. h. die verbale und körpersprachliche Beschreibung der Beschwerden sind der Schlüssel zur Diagnostik.

Der Patient ist der Experte, seine Wahrnehmung des eigenen Körpers steht im Mittelpunkt. Die Behandlung fußt auf dieser Diagnose, erfolgt mit spezifischen Handgriffen und hat einen unmittelbaren, überprüfbaren Effekt auf die Symptome. Ziel der Behandlung ist die Linderung oder Beseitigung von Schmerz, Bewegungseinschränkung und/oder Missempfindung. Die subjektive Zufriedenheit des Patienten und die von ihm formulierten Ziele bilden den Leitfaden in der Therapie.

## Geschichte

Der US-Amerikaner Dr. med. Stephen Typaldos (1957–2006) entwickelte das FDM im Rahmen seiner ärztlichen Tätigkeit in der Notaufnahme in den 90er Jahren des letzten Jahrhunderts. Unbefriedigende Therapieergebnisse veranlassten ihn, Patienten aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Indem er ihren Beschreibungen und Gesten folgte und Gewebestrukturen unter der Anleitung des Patienten manuell behandelte, wurden Beschwerden sehr deutlich und nachhaltig reduziert.

Anatomische Untersuchungen ließen ihn die Beschwerdebilder auf bindegewebige Strukturen und deren Verdrehungen oder Verwringungen zurückführen. So kategorisierte er unabhängig von der klassischen medizinischen Diagnostik sechs Fasziendistorsionen.

Er publizierte darüber in verschiedenen medizinischen Fachzeitschriften und veröffentlichte ein Buch über das FDM. Das Fasziendistorsionsmodell wird durch Schüler von Dr. med. Typaldos ständig weiterverbreitet und weiterentwickelt. Eine wachsende Zahl von klinischen Studien dokumentiert seine Effektivität. Es findet Anerkennung und Zuspruch bei Patienten und Medizinern.



## Anwendung

Die Diagnose stützt sich neben der Körpersprache auch auf die klinische Erscheinung und die Anamnese:

1. Die subjektive, verbale und nonverbale Schmerzbeschreibung des Patienten gibt wichtige Hinweise auf die beschwerdeverursachenden Faszien-Distorsionen.
2. Vielschichtige Details des Beschwerdeverlaufs, des Verletzungs-hergangs und weiterer Merkmale eines Beschwerde-musters werden durch das ausführliche Patientengespräch aufgenommen.
3. Kombiniert mit Bewegungs- und Belastungstest ergibt sich die Diagnose, die zu einer spezifischen Korrektur der Faszien-Distorsionen führt.

Das Faszien-Distorsions-Modell ist also sehr eng mit dem Empfinden des Patienten verknüpft und an der subjektiven Zufriedenheit orientiert, zugleich aber auch leistungsorientiert, denn Tätigkeiten, die ein Betroffener ausführen möchte bzw. muss (z.B. Laufen oder Arbeit am Schreibtisch) werden durch die Behandlung der hinderlichen Beschwerden mittels FDM ermöglicht.

Beispielsweise werden akute Verletzungen wie eine Knöchelverstauchung nicht vorrangig als Gewebeschädigung betrachtet. Das Modell misst der traumatisch bedingten Verformung der Faszien größere Wichtigkeit bei. Wird diese Formveränderung korrigiert, kann mit einer sofortigen Verbesserung der Belastbarkeit und einer Schmerzreduktion gerechnet werden. Lange Ruhezeiten entfallen meist. Bei chronischen Schmerzen, die bis jetzt oft nur unzureichend behandelt werden konnten, zielt die Behandlung darauf ab, durch intensive Arbeit an den Faszien Adhäsionen und Verklebungen des Bindegewebes zu lösen, um diese Beschwerden damit wieder in einen behandelbaren Zustand zu versetzen.

Ziel jeder Intervention nach dem FDM ist die anatomische Korrektur der Faszien. Wird die Formveränderung korrigiert, kann mit einer sofortigen Verbesserung der Belastbarkeit, der Beweglichkeit und/oder einer Schmerzreduktion gerechnet werden. Lange Ruhezeiten entfallen meist und eine rasche Rückkehr zur Aktivität ist möglich.

### Die Typaldos-Methode wird erfolgreich eingesetzt bei:

- akute Schmerzen durch Verstauchungen und Verrenkungen von Gelenken
- Sportverletzungen z.B. Bänderzerrungen, Prellungen, Muskelfaserrisse, etc
- Rückenschmerzen, Kreuzschmerzen, Schulter- und Nackenschmerzen ...
- Bewegungseinschränkungen
- Symptome wie Taubheit, Sensibilitätsstörungen, Schwächegefühl
- bestimmte internistischen Problemen

## Somatics nach Thomas Hanna

„Der Mangel an Selbstgewahrsein in Bezug auf den eigenen Körper ist das entscheidende Gesundheitsproblem in modernen Gesellschaften.“ (Thomas Hanna)

Thomas Hanna (1928-1990) entwickelte neben Moshé Feldenkrais (1904-1984) ein körpertherapeutisches Therapiekonzept für chronische Muskelverspannungen, tiefliegende Traumata und akute Spannungszustände, um in die neuromuskulären Wirkkreise des Körpers einzugreifen. Das Konzept bildet eine Synthese aus der faszialen Forschung, der modernen Physiotherapie und den Erkenntnissen der neurologischen Stressforschung von Hans Selye und verbindet diese in seinem Behandlungsansatz zu einer ganzheitlichen, körpertherapeutischen Methode.

## Verspannungen und Sensorische Amnesie

Bislang ist es der modernen Medizin nicht möglich, über bildgebende Verfahren funktionelle chronische Muskelverspannungen abzubilden. Fälschlicherweise gehen viele Mediziner aus diesem Grund davon aus, dass die meisten der typischen Störungen am Bewegungsapparat altersbedingt sind und häufig zufällig gefundene Schädigungen an Gelenken, oder Bandscheiben die Ursache für die Beschwerden sind. Neuere Studien widerlegen dies aber entschieden und der medizinische Trend entfernt sich immer mehr von einer reinen Reparaturmedizin hin zu einer präventiv ganzheitlichen Betrachtungsweise. So ist mittlerweile, wie von Thomas Hanna beschrieben, erwiesen, dass die meisten Einschränkungen keineswegs an das Alter gebunden sind und nicht den Abbau der Struktur darstellen, sondern Fehler in der Funktionsweise des sensomotorischen Nervensystems des Körpers sind.

Alle unsere Bewegungs- und Haltungsmuster haben wir von Kindesbeinen an erlernt und in unserem Nervensystem einprogrammiert. Die gestörte Funktion des Bewegungsapparats resultiert meist aus falschen Verhaltensmustern, die der Körper ohne bewusste Wahrnehmung anstelle gesunder Muster abspeichert. Dabei sind unsere körperlichen Muster, neben den sport- und arbeitsbedingten Bewegungsmustern, meist mit bestimmten Gedanken und Gefühlen verbunden.

Bei Erschrecken, Angst oder Bedrohung reagieren wir z.B. reflexartig mit einem Zusammenziehen der Beugemuskulatur an der Vorderseite des Rumpfes. Müssen wir uns behaupten oder sind wir Dauerstress ausgesetzt, spannen wir ohne uns dessen bewusst zu sein die Streckmuskulatur am Rücken, vor allem im Lenden- und Nackenbereich an. Sind diese Einflüsse besonders intensiv oder über längere Zeit präsent, bilden sich chronische neuromuskuläre Verspannungen.



Man spricht von einem Muskel, dessen Funktionsweise im Gehirn „vergessen“ wird und welcher eine fehlgeleitete Steuerung erfährt. Dieses Vergessen nennt man sensomotorische Amnesie. Ein Teil unserer Skelettmuskulatur hat sich dann unserer willentlichen Kontrolle entzogen.

Wenn wir diesen Zustand nicht auflösen, werden wir auch nach einer zeitweiligen Entspannung stets wieder in unsere alten, zur Gewohnheit gewordenen Muster zurückfallen, und dies umso eher, je länger sie bereits Gelegenheit hatten, sich in unser gesamtes Wesen einzugraben.

### **Ablauf einer strukturellen Körperarbeit**

Der Ablauf einer faszialen Arbeit ist ebenso individuell und im Ablauf zu vergleichen mit einer osteopathischen Behandlungssitzung, da die Faszienarbeit einen Großteil der osteopathischen Arbeit ausmacht.

### **Behandlungsverlauf**

Behandlungszeit (allgemein): ca. 50 - 60 Minuten

#### **1. Termin:**

- ausführliche Anamnese
- gründliche Untersuchung angelehnt an die Prinzipien der Osteopathie
- Behandlung

#### **2. Weitere Termine:**

- gründliche Untersuchung (was hat sich verändert?)
- erneute Behandlung

#### **3. Perspektive:**

Nach 3 bis 4 Behandlungen sollte eine Veränderung feststellbar sein.  
Die Veränderungen sind u.a. von chronischem oder akuten Geschehen abhängig.