

Was ist Faszien Therapie?

Als Faszien Therapie werden manuelle Behandlungsformen für das bindegewebige Faszien-system des Körpers bezeichnet:

- die Behandlung des körperweiten Zugspannungs-Netzwerks der Faszien,
- das Einsetzen manueller Techniken zur Entspannung faszialer Einschränkungen und der Förderung erhöhter Anpassungsfähigkeit,
- ihre Ausrichtung auf die Wiederherstellung möglichst neutraler und geschmeidiger Bewegungsabläufe innerhalb des Faszien-netzes des Körpers,
- ihre sanfte therapeutische Vorgehensweise, die auf propriozeptive, nozizeptive und interozeptive Wechselwirkungen setzt,
- ihre Befundung über Palpation mit den Händen,
- Verwurzelung in der Osteopathie,
- die Einbeziehung von funktionellen Haltungs- und Bewegungsfaktoren in einen therapeutischen „sensomotorischen Reset“ der Patienten (ähnlich dem Feldenkrais oder der Alexander-Technik)

Ziel

Ziel der Faszientherapie ist es den Ausgleich eines Spannungs-Ungleichgewichts der miteinander vernetzten bindegewebigen Anteile des Körpers zu bewirken. Faszien mit ihrer kollagenen Grundstruktur werden als das Formorgan des Körpers betrachtet, also der organische Anteil, der alle Strukturen miteinander verbindet. Die Funktionen der Faszien lassen sich über die Vier P zusammenfassen:

- *Packaging* (also Umhüllung, Strukturierung, sinnvolle Abgrenzung)
- *Protection* (Schutz z. B. durch sinnvolle Bewegungseinschränkung über Sehnen und Bänder)
- *Passage* (Faszien als funktionsbestimmende Gewebe-Leitschiene der Trias Arterie, Vene und Nerv)
- *Posture* (Faszien als haltungsprägender Faktor)

Der Körper hat die besten Voraussetzungen zur Selbstregulation und zur Gesundheit, wenn die Spannungsverhältnisse im körpereigenen Faszien-system ausgewogen sind.

Ungleichgewichte entstehen aus

- körperlichen Verletzungen,
- Traumen,
- Folgezuständen von Erkrankungen,
- funktionellen beruflichen Belastungen,
- ungünstiger Körperhaltung und
- psycho-sozialen Belastungszuständen.

Es werden Dysfunktionen behandelt statt einzelner Symptome. Dysfunktion wird in unausgewogener und veränderter Funktion miteinander in Beziehung stehender Körpersysteme gesehen; entsprechend der Befundung in der Osteopathie wird als Ausdruck hiervon eine durch die Hände der Therapeuten wahrnehmbare

- veränderte Gewebebeschaffenheit
- Bewegungseinschränkung
- asymmetrische Position oder Spannung des Körperteils und
- Empfindlichkeit (bzw. Schmerz)

als eine Dysfunktion bezeichnet.

Im Bewegungsapparat schlägt sich dies als Verkürzung, Verspannung, Verklebung (Adhäsion, Verwachsung) bis hin zur Fibrose der unterschiedlichen Faszien nieder, sowie in einer veränderten Sensomotorik. Auch in kleineren Faszien können sich Spannungszüge ungünstig bemerkbar machen und sich z.B. als Myofasziales Schmerzsyndrom äussern.

Vorgehensweise

In der Faszien Therapie wird manuell behandelt, aktive Bewegung des Patienten wird nur vereinzelt eingesetzt, um z. B. dessen aktive Bewegung gegen Druck des Therapeuten (z. B. Beugung oder Streckung von Extremitäten) als Verstärkung des zielgerichteten therapeutischen Druckes zu nutzen.

Meist wird angemessener Druck gegen eine Bewegungseinschränkung einer Faszie eingebracht. Dieser Druck wird durch den Therapeuten an der Dehngrenze gehalten, bis eine Gewebereaktion einsetzt in Form von Nachgiebigkeit. Diese Nachgiebigkeit des Gewebes wird aufgenommen und es wird nun eine neue Dehngrenze gesucht bis zum Erreichen des erwünschten therapeutischen Ergebnisses, also einer grösseren Geschmeidigkeit in der Faszie.