

Faszien – für die dreidimensionale Körperbewegung

Von Jacqueline Falkenrath

Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die unseren Körper zusammenhalten und alles mit Allem netzartig verbinden: Körperhülle, Muskeln, Sehnen, Kapsel-Bandstrukturen, Organe.

Faszien sind faserige, kollagenhaltige Bindegewebsstrukturen, die dreidimensional angelegt sind. Faszien bestehen aus mehreren Schichten und sind darauf ausgerichtet alles zusammen zu halten und unsere dreidimensionale Körperbewegungen des Alltags zu begleiten. Hierzu ist die vollständige Funktionstüchtigkeit / Verschieblichkeit Voraussetzung.

Die Elastizität von Kapsel-Band-Strukturen, Gelenken, Muskulatur, Sehnen und Faszien sind Voraussetzung für Funktionstüchtigkeit und freie Beweglichkeit des Körpers. Kommt es zu Verklebung der Schichten, ist die dreidimensionale Beweglichkeit eingeschränkt. Schon bei leichten Verletzungen oder Entzündungen der Faszie kann es zur Einschränkung körperlicher Mo-

bilität kommen. Die Heilung des Gewebes ist immer mit einer Narbenbildung verbunden. Narben haben die Eigenschaft Gewebeflächen wieder zu verbinden und „zusammenzuziehen“. Geschieht das in überdurchschnittlichem Maße, resultiert ein Elastizitätsverlust der Faszie – oft auch des anderen Gewebes. Durch diese Blockade/n entstehen Veränderungen im Bewegungsablauf und Fehlhaltungen, die den Körper aus seiner Mittellotlinie ziehen.

Fehlhaltungen, Überbelastungsbeschwerden und Kraftreduktion

So können Fehlhaltungen entstehen, die mit Beckenschiefstand und Schiefstellung der Wirbelsäule (Skoliose) einhergehen. Hiermit erklären sich die Überbelastungsbeschwerden von Gelenken, Muskeln, Sehnen, Schleimbeuteln. Es kommt oft zu Schmerzen an den genannten Strukturen, Bandscheibenvorfällen, Sensibilitätsstörungen (Kribbeln, Brennen) und Taubheit in Hautarealen, schmerzhafte Verspannung der Muskulatur; auch die Kraftreduktion bis hin zu Lähmungen

der Muskulatur ist möglich. Durch Beeinträchtigung der Nerven des Vegetativen Nervensystems kann es auch zu Beeinträchtigung der Organfunktionen kommen (z.B. saures Aufstoßen durch ständige Fehlinnervation der vegetativen Magenerven).

Ist der Rumpf durch verkürzte Faszien in einer Beugehaltung fixiert, wird das Lungenvolumen bei der Einatmung reduziert. Einschränkungen bei der körperlichen Leistungsfähigkeit werden spürbar.

Ist der Körper aus der Mittellotlinie herausgezogen, braucht es bis zu 70% der täglichen Kraft, um ihn in der Dreidimensionalität gegen die Schwerkraft zu halten. Vorzeitige Ermüdung und Kraftverlust sind die Folgen.

In den Gelenken, Muskeln, Sehnen und auch den Faszien gibt es Zellen (Propriozeptoren), die dem Gehirn die Stellung des Körpers im Raum (dreidimensional) in jedweder Position melden.

So kann sich der Mensch in der Dreidimensionalität gegen die Schwerkraft immer ausrichten,

bewegen, befinden. Hierfür ist das gesunde, funktionierende Faszien-system wichtig. Bei Einschränkungen kommt es zu körperlichen Störungen.

Körperhaltung hat auch immer etwas mit dem Befinden zu tun. Bei Faszien-Blockaden, die einen Menschen aus dem körperlichen Lot verschieben und eventuell auch beugen (Witwenbuckel), geschieht immer auch seelisch eine Veränderung.

Wohl dem, der frei beschwingt und aufrecht geht – äußerlich wie innerlich.

Die Faszientherapie, auch Rolfing genannt, wurde von der deutschstämmigen Amerikanerin Dr. Ida Rolf (1896 bis 1979) entwickelt.

Die Faszien-Behandlung mit neuer Aufbereitung macht schmerzfreie Fasziendehnung möglich, was gut zu dem Konzept meiner Praxis paßt: „Sanfte Physiotherapie“. Um Sie, liebe Leser, auf den Weg zu Ihrer Mittellotlinie und zu Ihrem Wohlsein zu begleiten, biete ich Ihnen diese sanfte Faszienmobilisation in meiner Praxis an.