

# Wunderbare Faszien

Verhärtete und verklebte Faszien sind in vielen Fällen die wahre Ursache für unerklärbare Rückenschmerzen, vermuten Forscher. Wir zeigen, was Faszien mögen und wie man sie gesund erhalten kann.

Petra Horat Gutmann

Er ist der heimliche Star der Spitzensportler: Klaus Eder, Chef-Physiotherapeut der deutschen Fussballnationalmannschaft. Der 61-jährige Therapeut ist bekannt dafür, dass er angeschlagene Sportler in Rekordzeit wieder fit macht. Zu seinen Geheimrezepten zählt eine spezielle Form der Bindegewebsmassage. «Bei Stress oder Überbeanspruchung reagiert das Bindegewebe wie ein zu heiss gewaschener Pullover: Es verhärtet sich», erklärt Eder. «Die Bindegewebschichten müssen frei aufeinander gleiten. Mit Gegendruck kann man das

verhärtete Bindegewebe wieder zum Schmelzen bringen.» Letzteres geschieht, indem Klaus Eder die Faszien manuell aufspürt und verhärtete oder verklebte Stellen mit gezielten Handgriffen löst.

## Geheimtipp der Profis

Eders Erfolgsmethode ist nicht nur für Profisportler von Bedeutung, sie macht auch für Millionen «ganz normaler» Schmerzpatienten Sinn. Besonders für Rückenschmerzpatienten, denn die naturwissenschaftlichen Hinweise mehrten sich, dass die wahre

Spitzensportler begeben sich gerne in die Hände eines Masseurs, der die professionelle Faszienbehandlung beherrscht. Bei Rückenschmerzen kann jedermann von einer solchen Faszientherapie profitieren.



Ursache für idiopathische Rückenschmerzen – das heisst für Rückenschmerzen «ohne erkennbaren Grund» – bei den Faszien liegen könnte.

Also bei jenen Bindegewebsstrukturen, die jeden Muskel und jede Muskelfaser im Körper hauchdünn bis millimeterdick umhüllen und mit anderen Strukturen verbinden. Faszien enthalten zahlreiche Nervenendigungen, Schmerz- und Bewegungssensoren, Blutgefässe und eine zirkulierende Flüssigkeit. Sie sind intelligente Strukturen, welche die Muskeln und das vegetative Nervensystem beeinflussen, zum Beispiel, indem sie Signale aussenden.

### Durch die Haut blicken

Dennoch wurden die Faszien lange Zeit als belangloses Pack- und Hüllmaterial betrachtet. Das änderte sich erst, als sich einige Forscher ernsthaft für die Bindegewebsstrukturen zu interessieren begannen. Es folgte Meilenstein auf Meilenstein: Dank der Entwicklung einer Spezialkamera konnten Faszien erstmals durch die Haut eines lebenden Menschen hindurch «live» beobachtet werden.

### Es ist ein wenig so wie bei der Weisswurstpelle. Faszien halten alles zusammen.

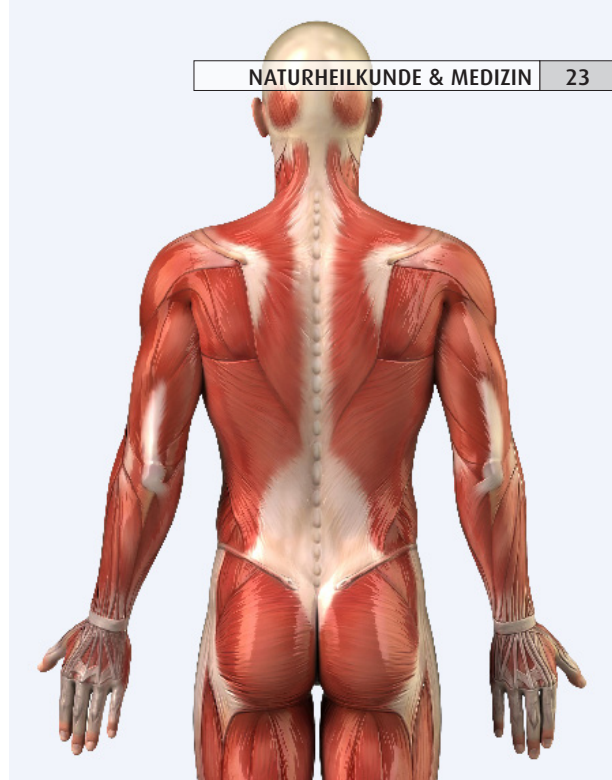
Faszienforscher Dr. Robert Schleip

Weitere Erkenntnisse folgten, zum Beispiel, dass sich Faszien in einem Arm, der sechs Wochen lang im Gips liegt, verdicken und «verfilzen». Oder dass die Faszien von Rückenschmerzpatienten im unteren Rücken weniger gleitfähig bzw. «verklebter» sind als bei beschwerdefreien Menschen.

### In eigener Regie

In der internationalen Faszienforschung vorne mit dabei ist die Universitätsklinik Ulm. Hier hat ein Forscherteam um den Biologen Robert Schleip entdeckt, dass sich Faszien bei Stress unabhängig von den Muskeln zusammenziehen können. Die Wissenschaftler spannten Faszien in ein eigens entwickeltes Gerät und beträufelten sie mit einer Substanz, die im Körper bei Stress ausgeschüttet wird. Laut Robert Schleip ist das Zusammenziehen der Faszien mit dem blossen Auge nicht sichtbar, doch es ist messbar.

Zum «Eigenleben» der Faszien sagt Schleip: «Ver-



Faszien bestehen aus Lagen weisslicher Kollagenfasern, die aufeinander gleiten. In dieser anatomischen Darstellung ist die grosse Rückenfaszie am unteren Rücken gut erkennbar.

klebte Faszien können Signale an das vegetative Nervensystem senden, die zur Verkrampfung der Muskeln und zum Ausschütten von Entzündungsstoffen führen. Auch können sie das reibungslose Funktionieren von Muskeln und Gelenken beeinträchtigen, indem sie Gewebe einklemmen und die venöse und lymphatische Versorgung behindern.»

### Hüpfen, federn, wippen

Dass Faszien ernstzunehmende Akteure sind, hat sich auch in der Fitnessbranche herumgesprochen. Landauf, landab werden immer mehr «Faszientrainings» angeboten, vor allem in Deutschland, wo die Forschung seit einigen Jahren auf Hochtouren läuft – im Gegensatz zur zurückhaltenderen Schweiz.

«Die Faszien sind dabei, ein medialer Hype zu werden, und jeder will dabei sein», bestätigt Nicolas Unternährer, Physiotherapeut des Schweizer Fussballmeisters FC Basel. «Wichtig zu wissen ist, dass jedes körperliche Training mehr oder weniger ein Faszientraining darstellt, weil der Körper als Einheit funktioniert. Werden die Muskeln bewegt, bewe-



Wie dieser kleine Junge hangelt auch Fasziensforscher Schleip gerne einmal am Klettergerüst. Er meint dazu: «Das Faszienetz liebt wohldosierte Winkelvariationen.»

gen sich die Faszien automatisch mit.» Allerdings sei zu beachten, räumt der 40-Jährige ein, dass es Faszien liebten, in fließenden Bewegungen gedehnt und gestreckt zu werden. Das halte sie geschmeidig und widerstandsfähig. Sportarten mit dieser Ausrichtung seien deshalb besonders fasziensfreundlich, zum Beispiel Tai Chi oder Qi Gong. Auch für die Basler Fussballer sind starke, elastische Faszien wichtig. Nicht zuletzt, weil geschmeidige Faszien das Verletzungsrisiko reduzieren. Aus diesem Grund absolvieren die Profis ergänzend zum normalen Training mehrmals wöchentlich fasziensstärkende Übungen. Konkret: Sie üben sich im dynamischen Dehnen und in elastisch-federnden Bewegungen wie Hüpfen oder Wippen.

### Rollen, aber nicht zu viel

Zusätzlich lässt Nicolas Unternährer die Fussballer mit sogenannten Faszienrollen arbeiten (aus Schaumstoff, erhältlich in Sportgeschäften). Sein Fazit: «Faszienrollen sind sehr effizient. Sie können Verklebungen und Verspannungen tatsächlich lösen.» Die Wirkung sei so gut, dass viele Leis-

tungssportler am liebsten täglich mit den Rollen trainieren möchten. «Wir müssen sie richtiggehend bremsen, damit ihre Faszien nicht zu weich werden, denn für Fussballer ist eine fasziale Grundspannung wichtig.»

Nicht-Profisportlern rät Nicolas Unternährer, mehrmals wöchentlich fünf bis zehn Minuten mit einer Faszienrolle mittlerer Härte zu trainieren. Das könne am Anfang etwas weh tun, doch die Schmerzen liessen rasch nach, wenn sich die Verspannungen und Verklebungen der Faszien lösten, unterstreicht der Physiotherapeut.

### Die Faszien massieren?

Parallel zum Faszienstraining bieten immer mehr Masseur spezielle «Fasziensmassagen» an. Unternährer weist in diesem Zusammenhang darauf hin, dass die Faszien bei einer Muskelmassage automatisch mitmassiert würden. Im Grunde sei jede herkömmliche Sportmassage und jede Bindegewebsmassage auch eine Fasziensmassage.

Fragt sich also, warum die Spitzensportler bei Klaus Eder für eine «Fasziensmassage» anstehen? Nicolas Unternährer hat eine Erklärung dafür: «Was Klaus Eder praktiziert, ist keine x-beliebige Massage. Da geht es um eine gezielte Fasziensbehandlung beziehungsweise um eine Fasziensmassage.»

Tatsächlich hat Klaus Eder die Grundlagen seiner

#### Schon gewusst?

#### Auch im Tierreich top

Wie kommt es, dass das Riesenkänguru bis 13 Meter weit hüpf, Antilopen drei Meter hoch und zehn Meter weit springen und gewisse Frösche aus dem Stand über zwei Meter in die Luft schnellen? Möglich machen dies die **Faszien des Bindegewebes**. Sie sind wie Gummibänder, die den Absprung ermöglichen. Muskelenergie wird dabei kaum gebraucht; die Tiere werden richtiggehend in die Luft katapultiert. Im Tierreich wie im Menschenreich sind Faszien der **Schlüssel zu Höchstleistungen**. Sie können sich selbstständig zusammenziehen, und übernehmen die Kraftübertragung von Muskel zu Muskel, damit diese reibungslos funktionieren.

Massage-Kunst bei Ida Rolf erlernt. Die Amerikanerin gehört zusammen mit Andrew Taylor Still zu den herausragenden Wegbereitern der Faszienbehandlungen. Rolf entwickelte die Rolwing-Therapie, Taylor Still die Osteopathie. Beide Methoden erkannten und nutzten von Anfang an die Bedeutung des muskulären Bindegewebes, also der Faszien.

## Der jüngste Spross

Seit einigen Jahren fasst in Deutschland eine weitere Methode Fuss, die eine gezielte Behandlung der Faszien ermöglicht: Das Faszien-Distortions-Modell, kurz: FDM.

Der Osteopath und Faszienpezialist Thorsten Fischer, der am Ausbildungszentrum «Rehastudy» in Bad Zurzach unterrichtet, sieht die Vorteile der FDM-Therapie darin, dass sich die Methode an den «subjektiven Empfindungen und Beschwerden» des Patienten orientiere. Der Patient werde aktiv in

Unerklärliche Rückenschmerzen? Verklebte oder verhärtete Faszien gelten als neue Hauptverdächtige.



die Behandlung integriert. Dazu gehört auch, dass der FDM-Therapeut mit dem Patienten unterschiedliche Bewegungsabläufe durchspielt, um Erkenntnisse über die vorliegenden «Fasziendistorsionen» zu gewinnen; das heisst: über die Art der Schmerzen, über Schwäche, Bewegungseinschränkung, Instabilität und variable Symptome wie zum Beispiel Ameisenlaufen, Kribbeln, Schwellungsgefühl usw. Erst dann werden die gestörten Faszien mit gezielten Handgriffen korrigiert.

## Schritt für Schritt

Ob Rolwing, Osteopathie, FDM oder Biokinetik (letztere s. GN 9/2005): Die nächsten Jahre dürften weitere Erkenntnisse bringen, warum Faszien so gut auf manuelle Therapien ansprechen. An der Universitätsklinik Ulm wird bereits mit Hilfe der Ultraschall-Elastiographie untersucht, was bei Rolwing-Behandlungen in der grossen Rückenfaszie geschieht.

Für den Laien gut zu wissen ist, dass «grundlose» chronische Rückenschmerzen kein unabänderliches Schicksal sein müssen und dass man selbst einiges tun kann, um die Faszien stark und geschmeidig zu erhalten. ■

### INFO

### Therapeuten - Bücher - Kurse

Eine Liste von solide ausgebildeten **Faszien-Therapeuten und Ärzten** finden Sie auf der Homepage der European Fascial Distortion Model Association EFDMA: [www.fdm-europe.com](http://www.fdm-europe.com)

**Buch:** «Faszien in Bewegung» von Gunda Slomka, Meyer & Meyer Sportverlag 2014, 160 S., ISBN: 978-3-89899-848, CHF 19.60/Euro 17.00. Erscheint Ende Mai 2014.

**Buch:** «Das Fasziendistorsionsmodell nach Stephen Typaldos», European FDM Association 2013, ISBN: 978-3-9502774-7-0, CHF 129.90/ca. Euro 106.00

**Kurse:** Das Bildungszentrum «rehastudy» in **Bad Zurzach** bietet 2014 erstmals Faszienkurse für Therapeuten an. Kontakt: Tel. +41 (0)56 265 10 20. Entsprechende Kurse in **Österreich/Deutschland** finden Sie auf der Homepage der EFDMA (s.o.).