



VERKLEBTE FASZIEN LOCKERN
In Rückenlage begeben, ein- und ausatmen, Gesäß anheben, Schultern und oberer Rücken gleiten über die Faszienrolle (ca. 1 Min.)

CHECK BEIM ARZT
Verkürzte Faszien schränken die Beweglichkeit ein, etwa der Schulter



Herr Doktor, wie bleiben meine **Faszien elastisch?**

Wie ein schützender Mantel umhüllen Faszien (lat. fascia = Bandage) Muskeln, Sehnen, Gelenke... Doch sie können Probleme bereiten. Aber wann? Und was hilft dann? Das erklärt Dr. Dino G. Schulz, Mitglied im DON (siehe unten).

nehmen verhärtete Stellen wahr, etwa im Schulterbereich. Mittlerweile weiß man zudem: Faszien verfügen über Schmerzrezeptoren und leiten Schmerzsignale ans Gehirn weiter.“

Wann machen die Faszien Beschwerden?

„Gesunde Faszien sind elastisch, sie übertragen etwa die Kraft zwischen den Muskeln, halten uns beweglich. Stress und Bewegungsmangel zum Beispiel führen dazu, dass sie verkleben oder sich zusammenziehen. Dann ist ihre Funktion gestört. Wir

Wie lockere ich das Faszien-gewebe wieder?

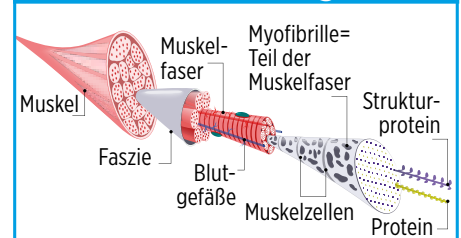
„Neben Dehnübungen – besonders gut geeignet sind Yoga und Pilates – lockert gezieltes Kneten und Drücken die Faszien. Mit einer Faszienrolle (siehe oben) oder einem Faszienball, der eine punktgenaue Bearbeitung des Faszien-gewebes ermöglicht, im Schulterbereich, am Rücken an den Oberschenkeln... Auch Springen und Hopsen, etwa Hopslerlauf, lockern die Faszien. Das Faszien-training am besten bis zu dreimal wöchentlich machen. Und weil auch die Ernährung Einfluss auf die Faszien hat: ausge-

wogen ernähren. Vor allem viel Gemüse, aber auch Kräuter, Nüsse und Vollkornprodukte essen. Zucker dagegen sollte man reduzieren. Zu viel davon übersäuert den Körper und lässt die Faszien verkleben.“

Sind verklebte Faszien sichtbar?

„Ja, und zwar bei der sogenannten Ultraschall-Elastografie, denn sie macht elastisches, aber auch verhärtetes Gewebe sichtbar. Starke Faszien-beschwerden können dann zum Beispiel mit Stoßwellentherapie behandelt werden. Dafür wurde sogar ein spezieller Applikator entwickelt – dieser ermöglicht eine sehr gezielte Behandlung. Im Schnitt benötigt man drei bis fünf Sitzungen (in der Regel keine Kassenleistung).“

Umhüllendes Bindegewebe



VERSCHIEDENE FUNKTIONEN

Im Körper befinden sich verschiedene Faszien-schichten. Sie umhüllen zum Beispiel auch einzelne Muskelfaserbündel (siehe oben)

Typaldos-Methode – was ist das genau?

„Bei der Typaldos-Methode – genauer dem Faszien-distor-sionsmodell (FDM) nach Typaldos – werden verklebte Faszien per Hand aufgespürt, dann mit speziellen Handgriffen bearbeitet. Benannt ist diese Methode nach ihrem Entwickler, dem US-Arzt und Osteopathen Dr. Stephen Typaldos.“

UNSER EXPERTE

Dr. med. Dino Georg Schulz
Facharzt für Orthopädie in Münster, Mitglied im Deutschen Orthopädie Netzwerk (DON)



Sie haben Fragen zu orthopädischen Erkrankungen?
Gerne können Sie sich auf der Seite des Deutschen Orthopädie Netzwerks (DON) informieren
www.dononline.de



Oder stellen Sie uns Ihre Fragen per E-Mail an info@dononline.de