

**Verklebte Faszien lockern:**  
In Rückenlage begeben, ein- und ausatmen, Gesäß anheben, Schultern und oberer Rücken gleiten über die Faszienrolle (ca. 1 Min.)



**Verkürzte Faszien**  
schränken die Beweglichkeit ein, etwa der Schulter



# Herr Doktor, wie bleiben meine Faszien elastisch?

**W**ie ein schützender Mantel umhüllen die Faszien (lat. fascia = Bandage) Muskeln, Sehnen und Gelenke. Doch sie können Probleme bereiten. Aber wann genau? Und was hilft dann? Das erklärt Dr. med. Carlo Di Maio. Er ist Facharzt für Orthopädie in Neukirchen-Vluyn und außerdem Mitglied im DON (siehe unten).

## Wann tun die Faszien denn eigentlich weh?

**Dr. med. Carlo Di Maio**  
Facharzt für Orthopädie,  
Neukirchen-Vluyn,  
Mitglied im DON

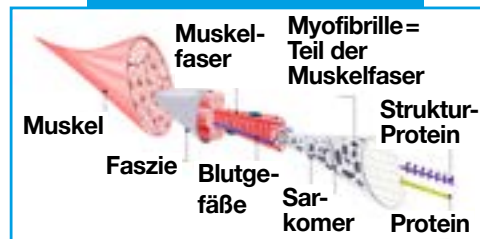
„Gesunde Faszien sind elastisch, sie übertragen etwa die Kraft zwischen den Muskeln und halten uns beweglich. Stress und Bewegungsmangel führen dazu, dass sie ver-

kleben oder sich zusammenziehen. Wir nehmen verhärtete Stellen wahr, etwa im Schulterbereich. Zudem weiß man: Faszien haben Schmerzrezeptoren, leiten Schmerzsignale an das Gehirn weiter.“

## Wie lockere ich dann die Faszien?

„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 Fasziengewebes ermöglicht, zum Beispiel im Schulterbereich, am Rücken oder an den Oberschenkeln. Auch Springen und Hopsen, beispielsweise ein Hopslerlauf, lockern die Faszien. Das Faszientraining am besten bis zu drei-

## Umhüllendes Bindegewebe



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

Körper und lässt die Faszien dann schnell verkleben.“

## Sieht man die Verklebungen?

„Ja, und zwar bei der Ultraschall-Elastografie. Starke Faszienbeschwerden können dann zum Beispiel mit Stoßwellentherapie behandelt werden.

Dafür wurde sogar ein spezieller Applikator entwickelt. Im Schnitt benötigt man drei bis fünf Sitzungen (in der Regel keine Kassenleistung).“

## Typaldos-Methode – was ist das genau?

„Bei der Typaldos-Methode, genauer dem Faszienstörungenmodell (FDM) nach Typaldos, werden verklebte Faszien per Hand aufgespürt, mit speziellen Griffen bearbeitet.“

mal wöchentlich absolvieren. Und weil außerdem die Ernährung Einfluss auf die Faszien hat, gilt: ausgewogen ernähren. Insbesondere Zucker im Essen und in Getränken sollte man reduzieren. Denn zu viel davon übersäuert den

Oder stellen Sie uns Ihre Fragen per E-Mail an [info@dononline.de](mailto:info@dononline.de)



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