

Faszienstörungen



Was sind Faszien?

Faszien sind ein den ganzen Körper durchziehendes, dreidimensionales Geflecht aus Bindegewebe.

Welche Aufgabe haben Faszien?

Faszien umhüllen, stützen und schützen jeden unserer Muskeln und alle Organe. Sie sind ein wichtiger innerer Stabilisator unseres Körpers. Sie speichern kinetische Energie und wirken als Sensoren für Schmerzen. Sie messen die Spannung von Muskel- und Sehngewebe.

Welche Störungen können Faszien entwickeln?

In Abhängigkeit von unserem Bewegungsverhalten leiden Faszien unter übermäßiger, fehlender oder einseitiger Beanspruchung. Durch Verletzungen können sich Narben bilden. In Zusammenhang mit Stoffwechselstörungen, Ernährungsfehlern oder zu geringer Trinkmenge entstehen Umbauten des feinen Gewebenetzes. Die Folge ist immer ein Verlust an Elastizität. Im Einzelnen können Faszien schrumpfen, verkleben, verquellen, sich verdrehen, verklemmen oder austrocknen. Die Störungen setzen sich häufig über bestimmte Zuglinien durch den ganzen Körper fort und bilden dadurch ein zusammenhängendes Muster und Beschwerdebild.

Welche Symptome verursachen Faszienstörungen?

Typisch sind Einschränkungen in der Beweglichkeit von Gelenken und Weichteilschmerzen. Interessanterweise verursachen verschiedene Störungsbilder unterschiedliche Schmerzarten.

Welche Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Als wichtigste Maßnahme gilt es zunächst an die Möglichkeit einer Faszienstörung zu denken. Nicht jeder ins Bein ziehende Schmerz ist ein Ischias- oder Bandscheibenproblem. Nicht jeder Gelenkschmerz hat seine Ursache im Gelenk. Die meisten Rückenschmerzen entstehen im Muskelfasziensystem und haben mit Wirbeln und Bandscheiben nichts zu tun. Eine Faszienstörung lässt sich durch eine spezialisierte körperliche Untersuchung feststellen. Für die Behandlung werden je nach Störungsmuster weichteilmobilisierende Griffe eingesetzt. Je nach Umfang und Schwere der Störungen ist eine unterschiedlich lange Behandlung erforderlich. Von großer Bedeutung ist eine „faszienfreundliche“ Ernährung und eine die Gewebeeelastizität erhaltende Gymnastik. Durch eine Fastenkur oder auch eine basenreiche Ernährung kann eine Faszienbehandlung optimal unterstützt werden.