

# Die Bedeutung der Faszien in der Rehabilitation bei Rückenschmerzen

*„Die Seele des Menschen mit all ihren Strömen puren Lebenssaftes scheint in den Faszien des Körpers zu fliesen. (...) Ich kenne keinen Teil des Körpers, der es den Faszien als Forschungsfeld gleich tun kann. Ich glaube, dass sich beim Studium der Faszien mehr reichhaltige und goldene Einsichten auftun werden, als bei irgend einem anderen Aspekt des Körpers.“ (Still, 1899)*



# DIE GEHEIMEN MUSKELN MEINES KÖRPERS

Sie sind die Ursache der meisten Schmerzen: Faszien sind unser größtes Sinnesorgan, bilden das Netzwerk, das unseren Körper formt. Welt der Wunder sprach mit dem Mann, der mit der Erforschung dieser lange unbeachteten Struktur Medizingeschichte schreiben kann

**RICHTUNGSWEISE**  
Bei Bändern und Sehnen laufen die Faszien alle in eine Richtung, um deren Zugkraft zu unterstützen.

**SCHUTZMANTEL**  
Auch innerhalb des Muskels ist

**WIE FASZIEN DEN MENSCHEN ERSCHAFFEN**  
Faszien bestehen aus Fasern aus Kollagen, Elastin und verschiedenen Typen von Proteinen.

## Rat & Hilfe

### Faszientraining

**Bindegewebe** Wenn es verklebt, kann das zu Schmerzen führen. Übungen, die helfen

Faszien durchziehen den Körper wie ein Netz. Sie beeinflussen die Haltung und Körperwahrnehmung, umhüllen jeden Muskel, jede Muskelgruppe, jeden Knochen und jedes Gelenk. Treiben ist dieses 0,3 bis 3 Mikrometer dicke Bindegewebe weitgehend unerforscht. Wissenschaftler sind sich aber mittlerweile einig, dass nicht nur Muskeln, sondern auch Faszien "Aureole", eher von Rückenschmerzen sind. Durch Unterforderung, Faszienlast und Stress kommt es zu Umbauprozessen im muskulären Bindegewebe. Die Faszien, die sonst geschmeidig übereinandergleiten, verformen, werden spröde und verletzungsanfälliger", sagt Dr. Robert Schleip, Humanbiologe und Faszienforscher

# DEN RÜCKEN SELBST HEILEN

Die Ursachen der meisten Rückenschmerzen liegen direkt unter unserer Haut, im Bindegewebe. Mediziner sind sich sicher: Die gezielte Behandlung der sogenannten Faszien ist der Schlüssel zu einem Leben mit gesundem Rücken

**W**enn man jemand kennt sie, jeder hat sie: Faszien sorgen für Haltung, stärken das Immunsystem und geben dazu bei, dass wir uns in unseren Körper zu Hause fühlen. Nun haben Forscher herausgefunden, dass Faszien vermutlich sogar der Auslöser für die meisten Rückenleiden sind. Good Health hat mit Dr. Robert Schleip, dem deutschen Pionier der Faszienforschung, über die Bedeutung des Bindegewebes gesprochen.

**Person:** Dr. Robert Schleip ist Biologe, Psychologe und Heilpraktiker.

le. Sie hält alles zusammen. Ob der Oberarm straff oder wie Wackelpudding aussieht, hängt im Wesentlichen von der Spannung dieser Hülle ab.

**Woraus bestehen Faszien?**

Aus unzähligen Lagen weiblicher Kollagenfasern, die aufeinander gleiten. Es ist eine Art Verpackungsmaterial, das unter der Haut liegt. Ein alles miteinander ver-

tungen, die sich in einem ganz bestimmten Winkel kreuzen, deshalb sehen Faszien dann so aus wie eine elastische Damenstrumpfhose – zumindest wenn sie gesund sind.

**Woran merke ich, dass mein Bindegewebe schwächelt?**

Wenn Sie einen schmerzvollen, federten Laufstil haben, kann man davon

## HABEN SIE HEUTE SCHON ETWAS FÜR IHRE FASZIEN\* GETAN?

*BILD erklärt, wie Ihr "Bindegewebe fit bleibt"*

**GESUNDHEIT**

Wollen Sie Ihre Muskeln und Sehnen gesund halten, ist es wichtig, dass Sie auch Ihre Faszien fit halten. Die Faszien sind das Bindegewebe, das alle Muskeln und Sehnen umgibt und sie zusammenhält. Sie sind für die Stabilität und Flexibilität Ihres Körpers verantwortlich. Wenn Sie Ihre Faszien nicht fit halten, können Sie zu Schmerzen und Verletzungen neigen. Hier sind einige Tipps, wie Sie Ihre Faszien fit halten können:

1. Regelmäßige Bewegung: Bewegung ist der beste Weg, um Ihre Faszien fit zu halten. Versuchen Sie, mindestens 30 Minuten pro Tag zu bewegen.
2. Dehnen: Dehnen hilft, die Faszien elastischer zu machen. Versuchen Sie, mindestens 10 Minuten pro Tag zu dehnen.
3. Massage: Massage kann helfen, die Faszien zu entspannen und zu lockern. Versuchen Sie, sich mindestens einmal pro Woche massieren zu lassen.
4. Ernährung: Eine gesunde Ernährung ist wichtig, um Ihre Faszien fit zu halten. Versuchen Sie, viel Wasser zu trinken und eine ausgewogene Ernährung zu essen.
5. Stressmanagement: Stress kann die Faszien verspannen. Versuchen Sie, Stress zu managen, indem Sie Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation praktizieren.

## BYE-BYE WINTERBLUES

**Auf die sanfte Tour YIN YOGA**

1. Rückenstärkung  
2. Lendenwirbelsäule mit Kollagen regenerieren  
3. Muskeln entspannen  
4. Stress reduzieren  
5. Energie steigern

# YOGA

**DEUTSCHLAND**

Die NEUE

yoga-deutschland.de Nr. 10/201

## FASZIE(N)IERENDE FASZIEN

**Im Rhythmus des Lebens tanzen DIE MITTE FINDEN TROTZ MONKEY-MIND**

Das optimale Training

„Da sich die Faszien wie Tücher über ganze Körperregionen spannen, sind Bewegungsabläufe gut, die sie über mehrere Muskeln und Gelenke hinweg be- und entlasten und in alle Richtungen dehnen“, erläutert Dr. Schleip. „So wie bei einer Katze, die sich nach einer Ruhepause in alle Richtungen streckt. Danach kann sie zu einem hohen Sprung ansetzen.“ Alle zwei bis drei Tage rund fünf bis zehn Minuten Training reichen aus, um die Faszien langfristig fit zu machen. „Das kann ein Muskeltraining nicht ersetzen, aber wirkungsvoll ergänzen“, so der Experte.

## Im Trendcheck: Faszien-Training

Text: Bianca Meierhöfer

Faszien dahinter verbirgt sich das, was sonst eher schneidende als „Bindegewebe“ bezeichnet wird. „Früher hat man ihnen wenig Beachtung geschenkt“, erklärt Dr. Robert Schleip von der Universität Ulm. „Das Augenmerk lag mehr auf Muskeln und Gelenken.“ Inzwischen ist erwiesen: In den Faszien sitzen viele Schmerzrezeptoren. Wird das Gewebe nicht ausreichend gedehnt, bewegt, entspannt, kurz trainiert, können diese gezielt reagieren.

**Ein festes Netz**

Ohne Faszien läuft nichts. Sie umschließen die Muskulatur, verbinden Muskeln, Sehnen und Gelenke. Ihr Gewebe besteht aus feinen feuchten Kollagenfasern und sorgt dafür, dass man sich geschmeidig und fließend bewegen kann. Wird es einseitig belastet, verkleben oder verfilzen die Fasern und werden spröde. Dadurch können kleine Risse entstehen, die schmerzende Entzündungen nach sich ziehen. Gezielte Übungen und Massagen, etwa mit einer Hartschaumrolle, lockern die Faszien, lösen Verklebungen und tragen dazu bei, dass neues Kollagen produziert wird. „Das festigt die Bindegewebsstruktur und macht sie zugleich elastischer“, erklärt Humanbiologe Schleip. So paradox es klingt: Besonders geeignet ist Faszientraining einerseits für Menschen, die so gut wie keinen Sport treiben, und andererseits für diejenigen, die besonders „gelenkig“ sind.

**Das optimale Training**

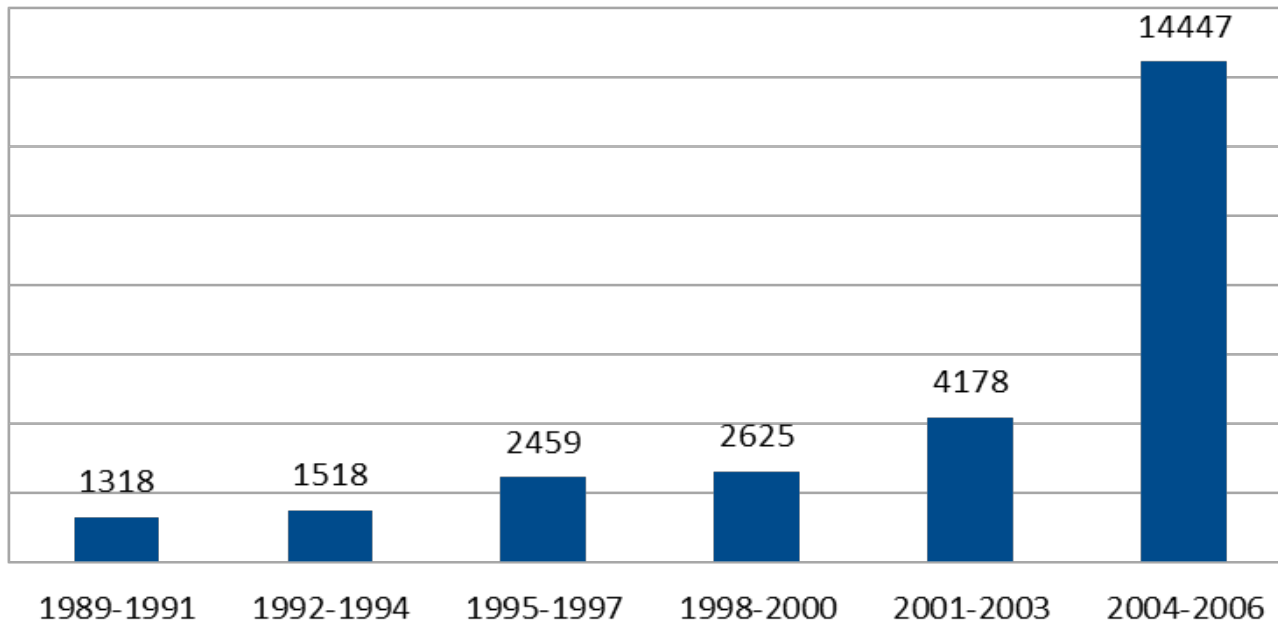
„Da sich die Faszien wie Tücher über ganze Körperregionen spannen, sind Bewegungsabläufe gut, die sie über mehrere Muskeln und Gelenke hinweg be- und entlasten und in alle Richtungen dehnen“, erläutert Dr. Schleip. „So wie bei einer Katze, die sich nach einer Ruhepause in alle Richtungen streckt. Danach kann sie zu einem hohen Sprung ansetzen.“ Alle zwei bis drei Tage rund fünf bis zehn Minuten Training reichen aus, um die Faszien langfristig fit zu machen. „Das kann ein Muskeltraining nicht ersetzen, aber wirkungsvoll ergänzen“, so der Experte.

Besonders fest und dick sind die Faszien im Lendenwirbelbereich. Regelmäßiges Training hält sie geschmeidig – und beugt Schmerzen vor.

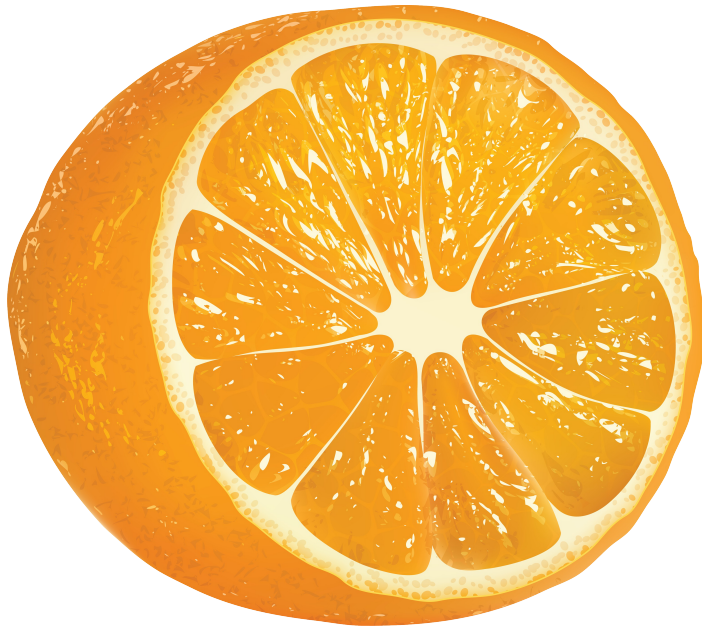
Übungen gibt es auf [www.aok.de/faszien](http://www.aok.de/faszien) Oder scannen Sie den QR-Code.



*„Wenn man mit den Faszien arbeitet, behandelt man die Zweigstellen des Gehirns. Nach allgemeinen Geschäftsregeln haben Zweigstellen gewöhnlich die gleichen Eigenschaften wie deren Zentrale. Warum sollte man also die Faszien nicht mit dem gleichen Maß an Respekt behandeln wie das Gehirn selbst?“ (Still, 1899)*

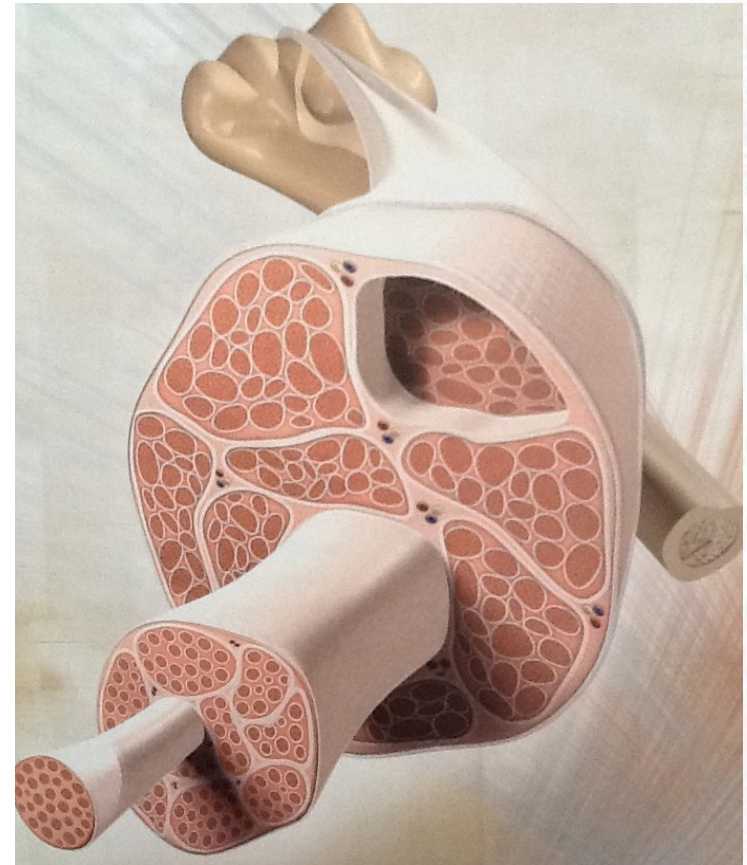
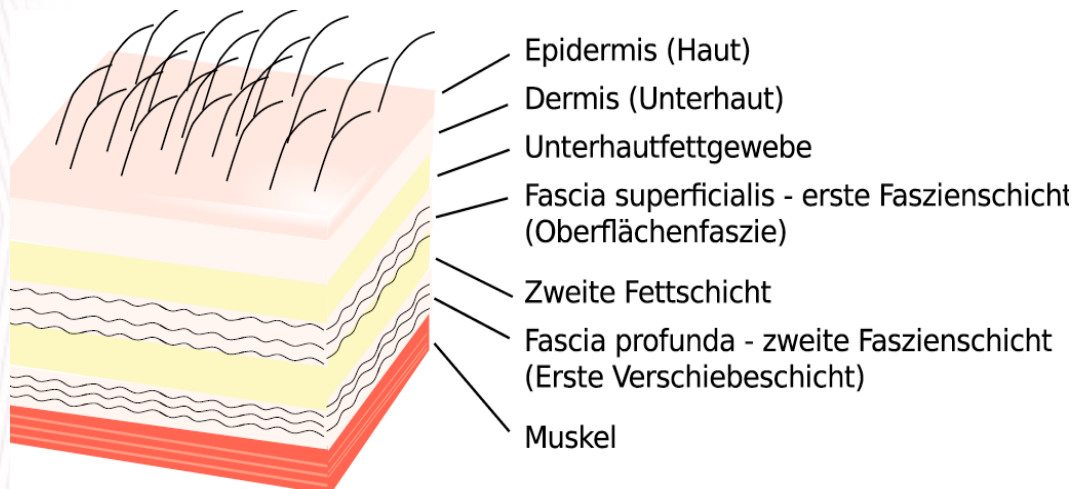


# Was sind Faszien?

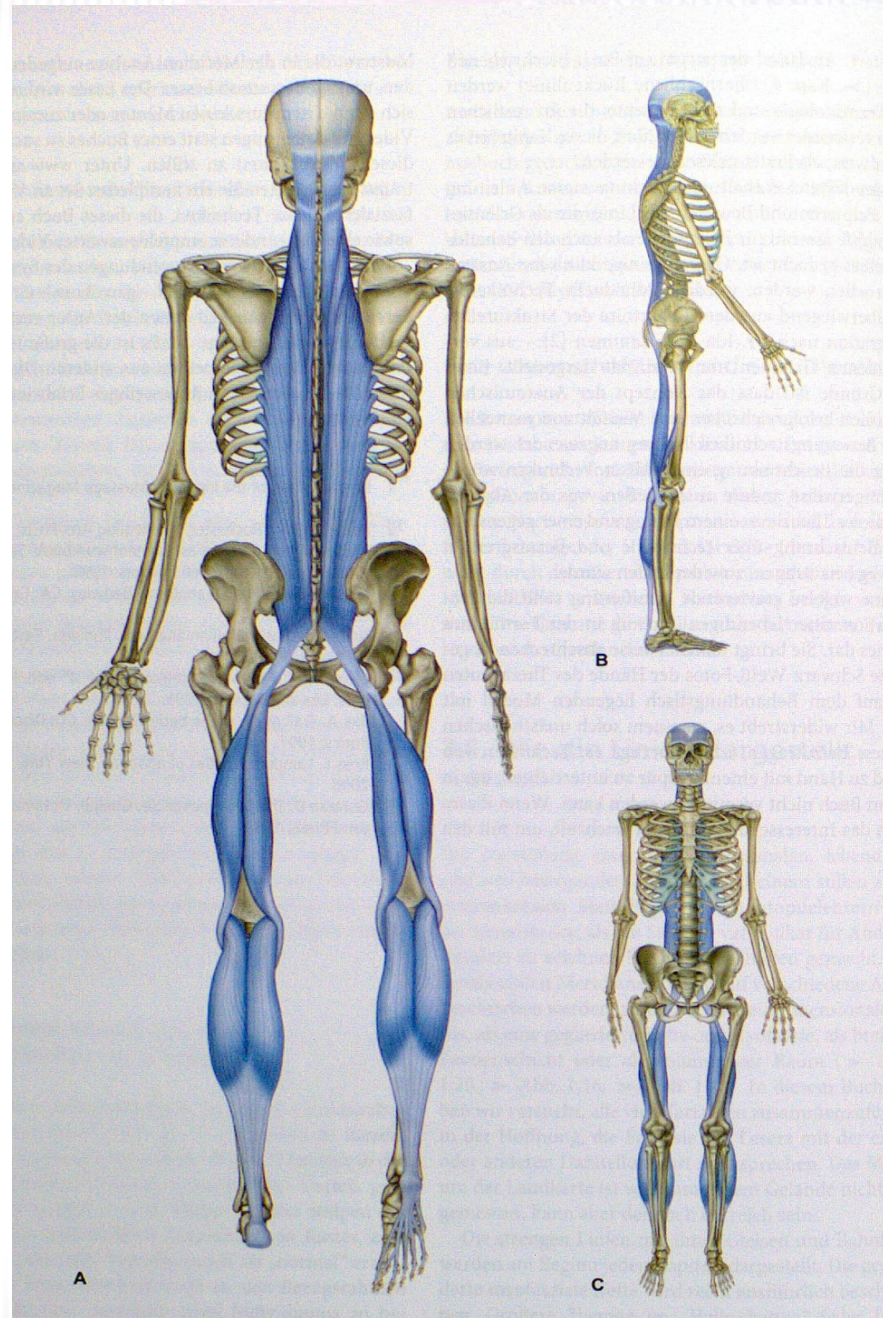
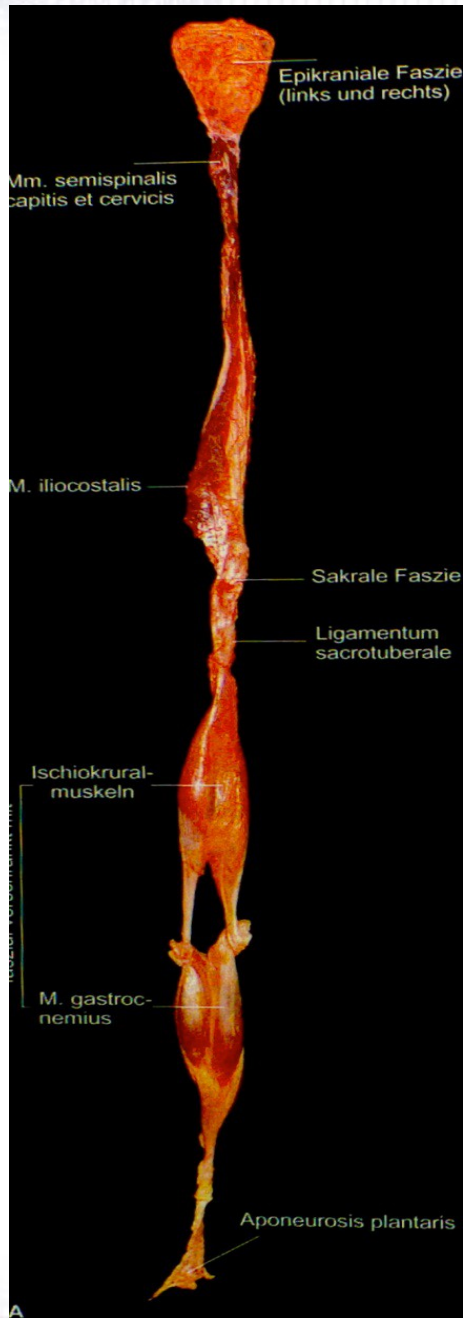




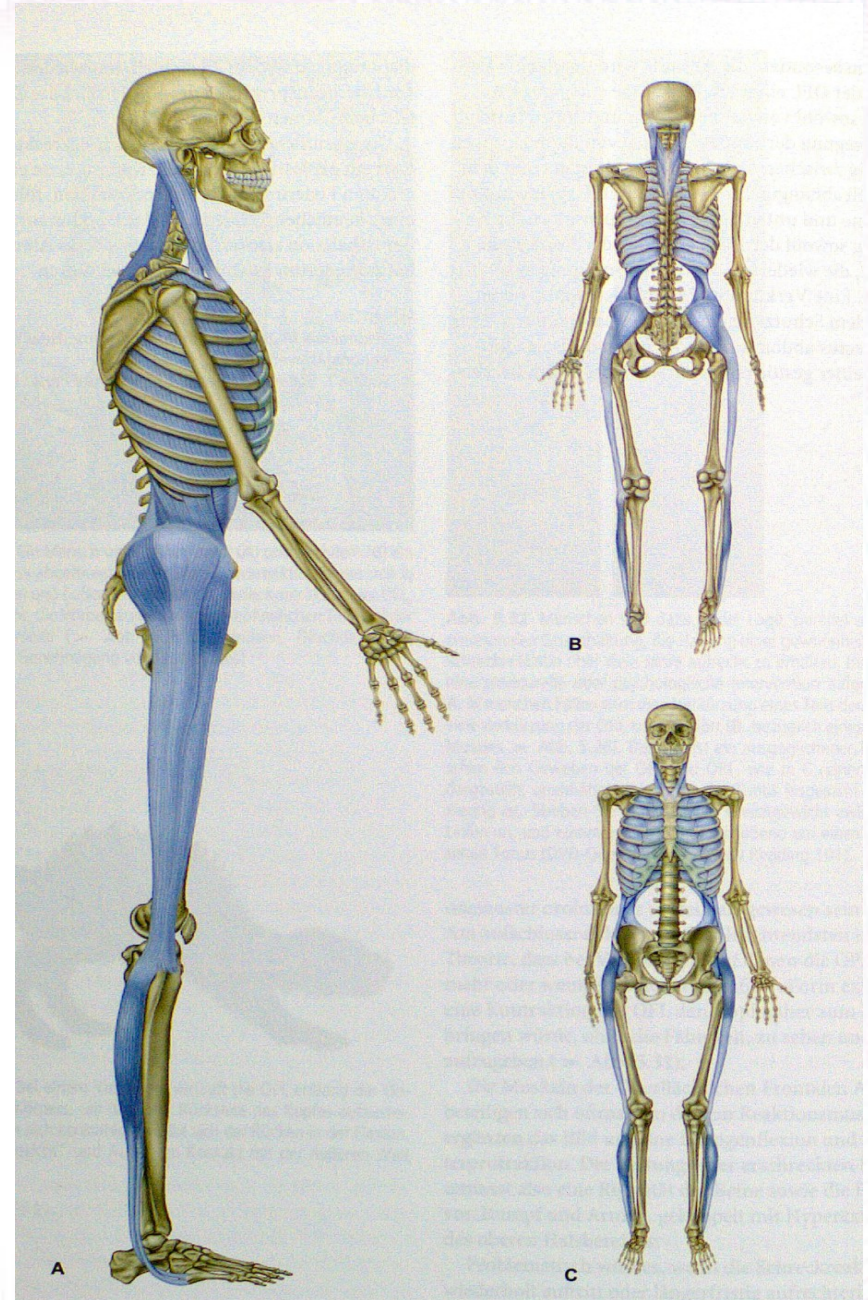
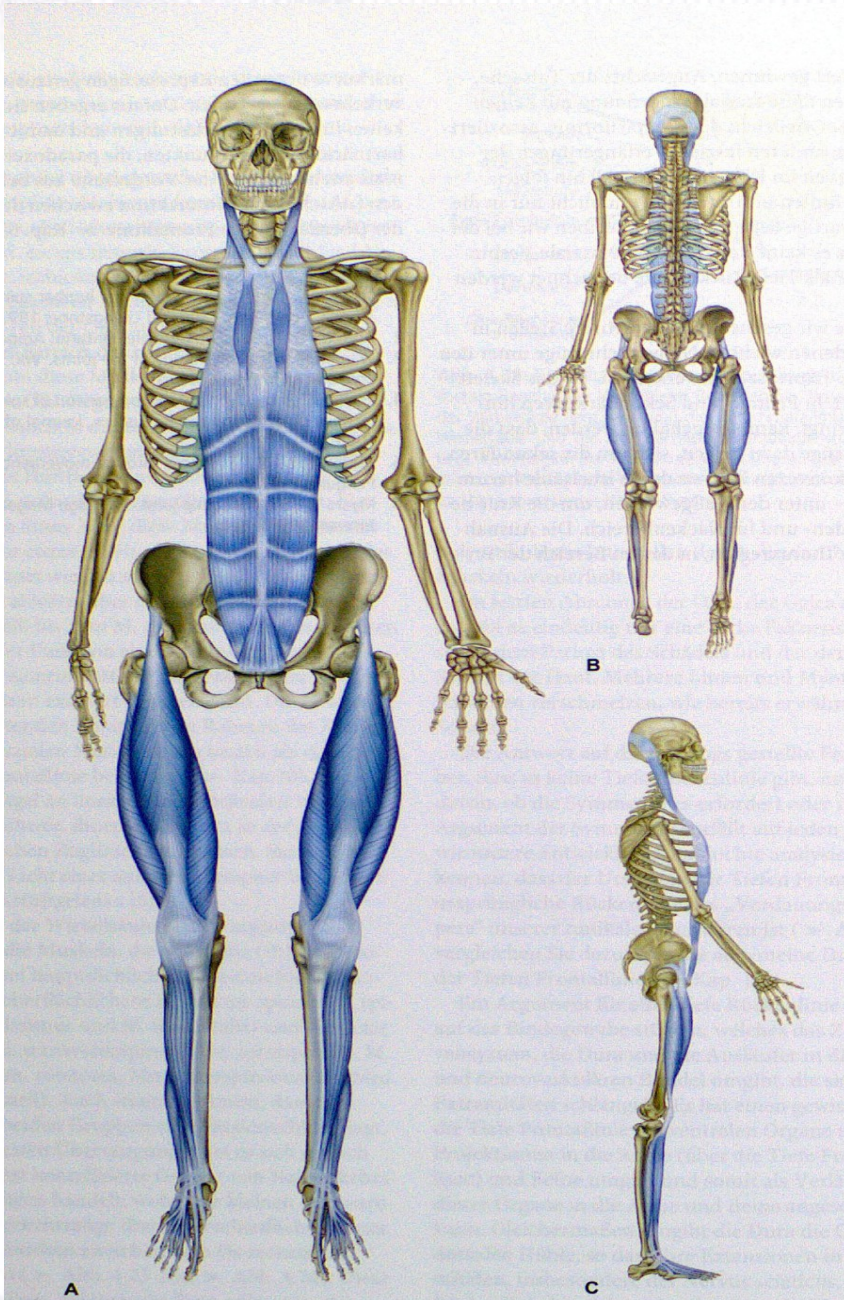
# Was sind Faszien?





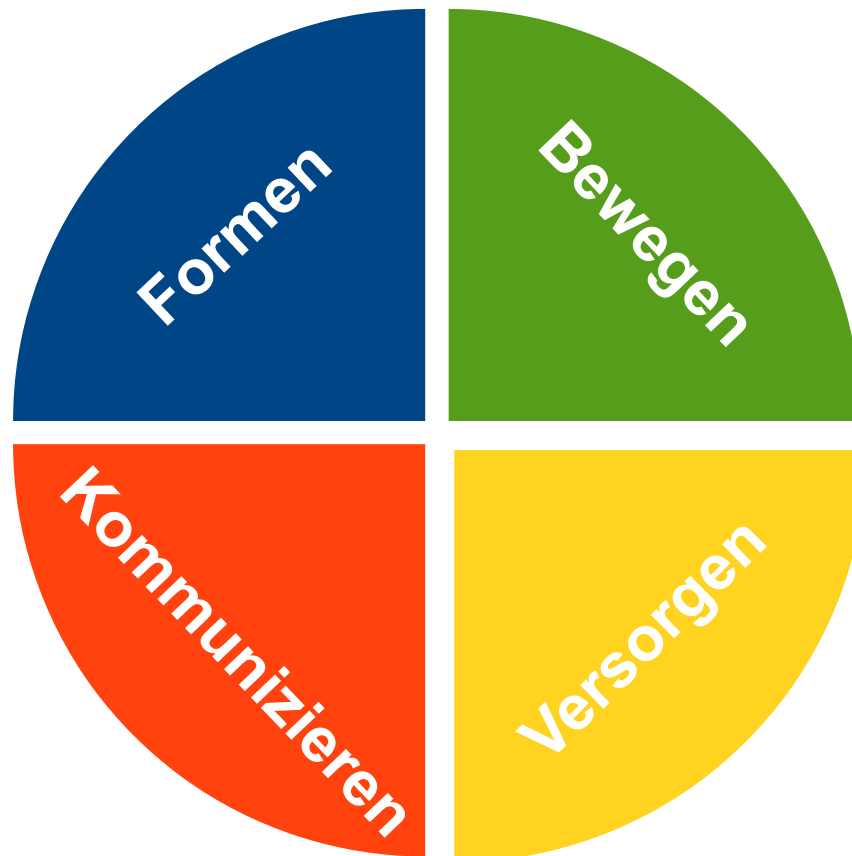








# Die 4 Grundfunktionen der Faszien





# Faszien als Sinnesorgan

## The 4 Types of Fascial Mechanoreceptors

— and how to work with each member of this Italian family in a different style



© R. Schleip 2008

*„Über Ruffini-Rezeptoren und freie Nervenendigungen beeinflussen fasziale Stimulationen direkt das vegetative Nervensystem. Faszien scheinen daher nicht nur Spiegel des Vegetativums zu sein, sondern auch ein wichtiges Tor, um mittels manueller Therapie auf das gesamte vegetative System zu wirken.“ (Schleip, 2004)*



# Volkskrankheit Rückenschmerz



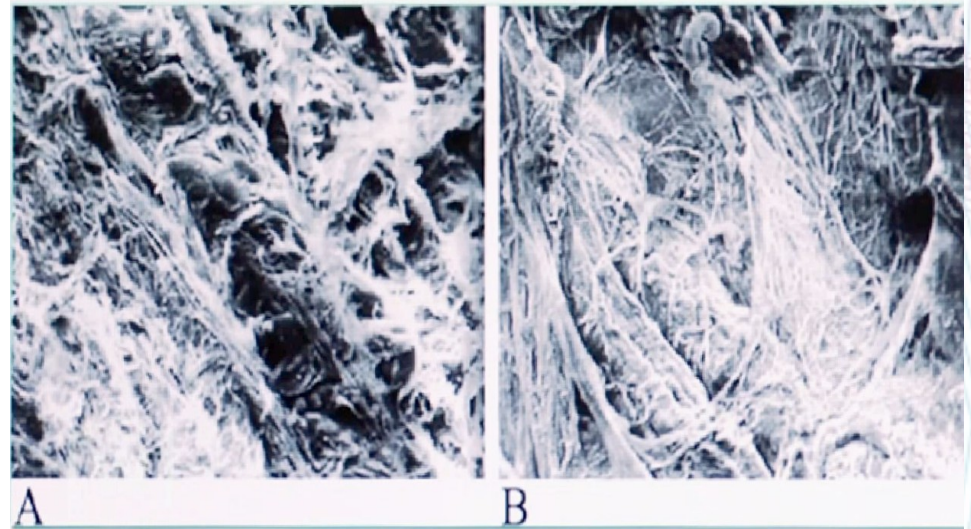
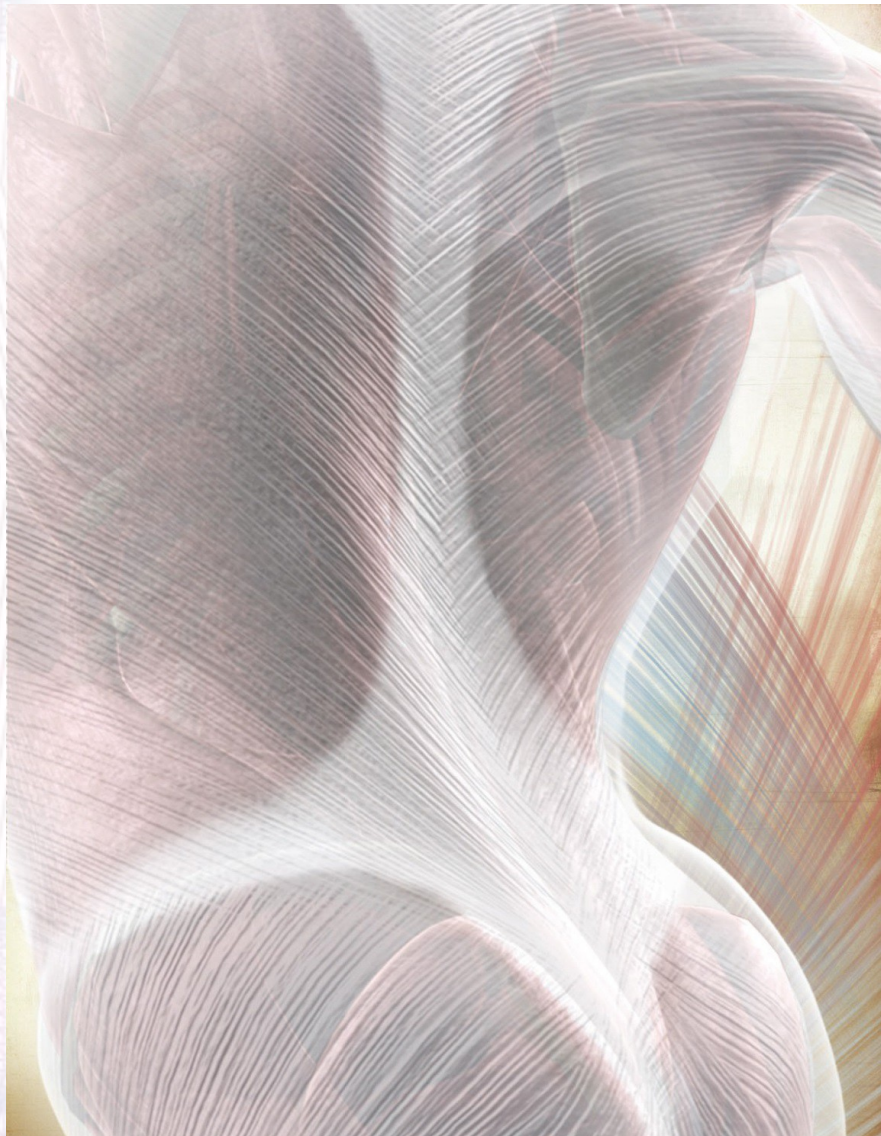


	Bis 7 Tage	7-42 Tage	43-90 Tage	< als 90 Tage
Betruhe bis 7 Tage	Nicht effektiv	Nicht effektiv	Nicht effektiv	Nicht effektiv
Nichtopiodanalgetika	Nachgewiesen	Nachgewiesen	Kaum effektiv	Kaum effektiv
Manualtherapie	Kaum wirksam	Wirksam	Kaum wirksam	Nicht wirksam
Rückenschule	Kaum wirksam	Hoch Wirksam	Kaum wirksam	Kaum wirksam
Krankengymnastik	Nicht wirksam	Kaum wirksam	Wirksam	Kaum wirksam
Wärme/Kälteapplikation	Nicht wirksam	Nicht wirksam	Nicht wirksam	Nicht wirksam
Traktion	Nicht wirksam	Nicht wirksam	Nicht wirksam	Nicht wirksam
Injektionen	Kontraindiziert	Verschlechtert	Verschlechtert	Verschlechtert
Operation	Kontraindiziert	Nicht wirksam	Nicht wirksam	Nicht wirksam

*„Aufgrund der multifaktoriellen Entstehung von Rückenschmerzen stellt die multimodale Rückenschmerztherapie die effektivste Behandlungsform dar. Weiter hat eine Reihe von Studien gezeigt, dass die Bewegungstherapie oftmals effektiver ist als ärztliche Behandlungen oder physikalische Therapien, insbesondere wenn kognitive Behandlungskomponenten integriert werden.“  
(Böttner, 2014)*



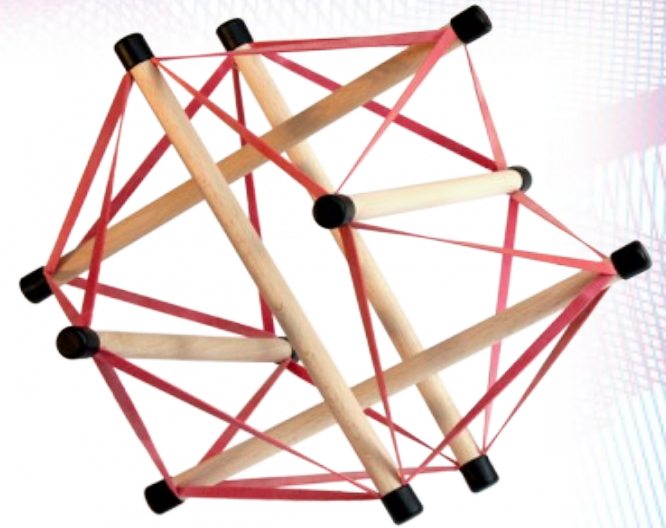
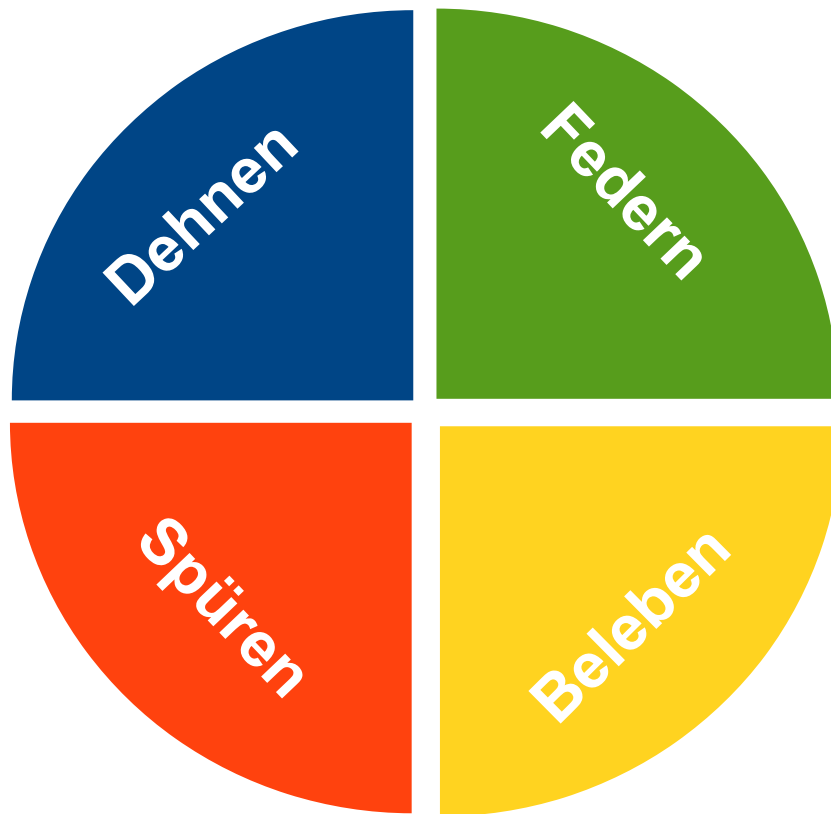
# Faszien und Rückenschmerz





# Faszientraining

*„Es geht um Bewegung, nicht um Haltung.“*





# Dehnen (Fascial Stretch)





# Federn (Rebound Elasticity)





# Beleben (Fascial Release)





# Spüren (Sensory Refinement)



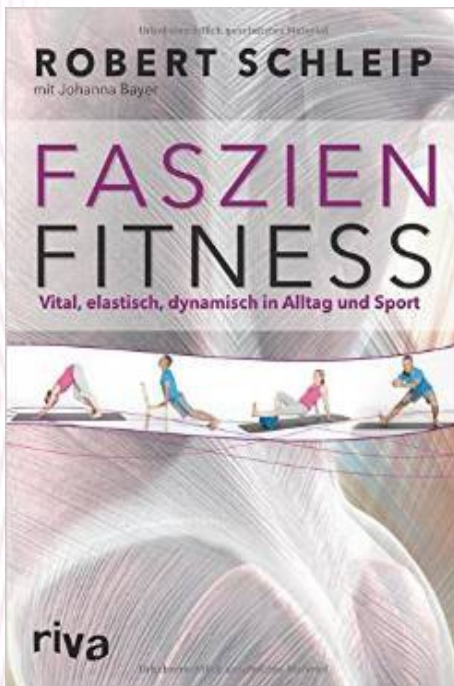


# Trainingsprinzipien

- Faszientraining soll ergänzen statt ersetzen
- 1 bis 2 Mal die Woche für 10 Minuten
- Prinzip der Regelmäßigkeit, Nachhaltigkeit und Ganzheitlichkeit
- Körperweite Spannungsketten ausnutzen
- Wohlfühl-Schmerz ist gewollt
- Bewegung statt Schonung
- Training mit Vielfalt, Variation, Geduld und Freude
- Ausgewogene Ernährung und gesunder Lebensstil



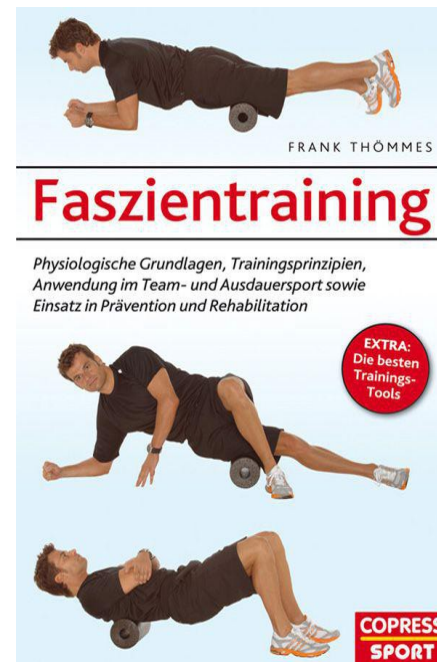
# Literaturempfehlungen



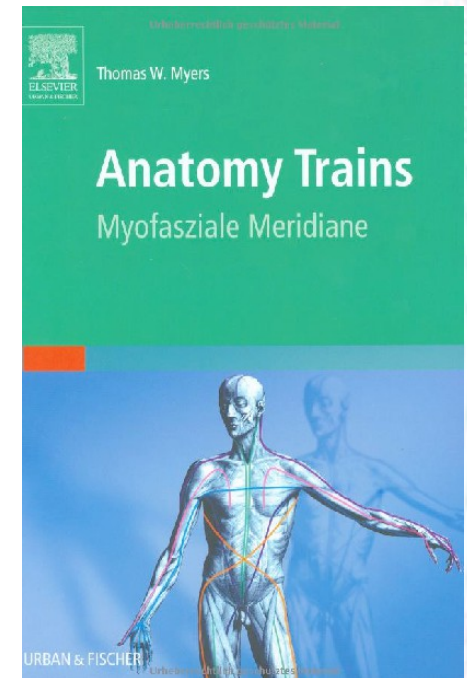
Robert Schleip –  
Faszien Fitness (2014)



Gunda Slomka –  
Faszien in Bewegung  
(2014)



Frank Thömmes –  
Faszientraining (2014)



Thomas Myers –  
Anatomy Trains  
(2010)



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**

**Ihre Fragen!**