

Geschmeidiges Gewebe

Faszien stehen gerade verstärkt im Blickpunkt der Wissenschaft – das führt zu neuen Erkenntnissen und Therapieansätzen

Muskelaufbautraining war gestern. Heute sind die Faszien das Objekt der Übungsbegierde der Fitnessgemeinde. Warum? Weil jeder glaubt, alles über dieses Faszinosum der Wissenschaft zu wissen. Und dann keinen Trend versäumen will. Dr. Peter Dimitriu, Facharzt für physikalische und rehabilitative Medizin, Chirotherapie und Osteopathische Medizin, kennt das Problem: „Es ist schade, dass derzeit jeder einen auf Faszien macht. Das bringt auf Dauer diese Behandlungstechnik in Verruf. Aber das ist häufig so. Leider wird es immer Lifestyle-Menschen geben, für die eine fundierte, normale Behandlung nicht hip genug ist. Sie brauchen einen gewissen Kick, weil sie sich so wichtig nehmen. Konsequenterweise die verordneten Übungen durchzuführen, ist ihnen viel zu simpel. So entsteht ein Hype. Sie können das mit Menschen vergleichen, die zwar vegan essen, aber ein Auto mit Ledersitzen fahren.“

Falsch angewendet, kann die Faszienrolle Schaden anrichten

Ein Auslöser für den manchmal etwas sorglosen Umgang von Laien mit dem Thema könnte sein, dass Forscher erst in jüngster Zeit die Bedeutung von Faszien erkannt haben (siehe Interview mit Dr. Robert Schleip). Der Begriff „Faszien“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Band“ oder „Bündel“. Er beschreibt ein aus Kollagenfa-

sern, Wasser und verschiedenen Klebstoffen bestehendes Gewebe. Es ist elastisch, reißfest und umhüllt jeden Muskel, einzelne Muskelfasern sowie den Körper als Ganzes. Faszien haben eine äußerst wichtige Aufgabe: Sie tragen dazu bei, dass Organe leicht verschoben und Muskeln problemlos in Bewegung gesetzt werden können. Faszien sind übrigens keine „Neuentdeckung“, wie Dr. Dimitriu weiß: „Ihre Bedeutung hat die Osteopathie zuerst erkannt. Dort gibt es die „Myofascial Release“-Techniken. Sie behandeln die Faszien systematisch und differenziert. Dadurch verändert sich die Spannung – die „tensegrity“, die Einheit der Faszienspannung – zum Positiven. Man kann das mit einem Zelt vergleichen. Ein aufgebautes Zelt hat eine gewisse Spannung, die es hält. Zieht man zu stark an einem Seil, wird die Spannung gestört. Die Faszien halten das Bindegewebe zusammen, zieht man in der falschen Richtung, kommt es zu Verschiebungen. Sind sie schon verschoben, kann man die „Frischhaltefolie“ Faszie wieder glattziehen, und sie hat wieder die richtige Spannung.“

Dazu kommt, dass Muskeln immer eine Kette bilden. Wenn einer von drei Muskeln zu schwach oder verspannt ist, arbeiten auch die anderen nicht richtig. Man muss also die Störung in der ganzen Kette auflösen. Das ist aber schlecht kontrollierbar, weil bildgebende Verfahren das nicht zeigen können. So können Laien bei der Faszienbehandlung mit der Black Roll bei falscher Handhabung oft (schmerzhaften) Schaden anrichten.“ *dfr*

Vita und mehr

Dr. Robert Schleip ist Humanbiologe und Diplom-Psychologe. Sein Fachgebiet ist die Faszienforschung. Er war Mitinitiator des ersten internationalen Faszien-Kongresses 2007 an der Harvard Medical School in Boston sowie der nachfolgenden Tagungen. Diese Initiative bewirkte, dass die Faszienforschung mehr und mehr in den Blickpunkt der Öffentlichkeit rückt. Seit 2008 ist Dr. Schleip Direktor der Fascia Research Group, Division of Neurophysiology an der Universität Ulm.

Faszinierende Welt der Faszien

Die Arbeitsgruppe untersucht gezielt die Präsenz kontraktile Bindegewebszellen in den Faszien sowie die Fähigkeit der Faszien, dank dieser Zellen ihren Gewebetonus, also ihre Steifigkeit, zu modulieren. Schleip hat zahlreiche Fach- und populärwissenschaftliche Bücher und Beiträge veröffentlicht.

Für den Einstieg in die faszinierende Welt der Faszien empfiehlt sich: **Der aufrechte Mensch, Kiener, München 2015, ISBN 9783943324310.** *dfr/Foto: privat*

Mythos und Hype

Der Faszienforscher Dr. Robert Schleip räumt mit populären Irrtümern über das muskuläre Bindegewebe auf

Das muskuläre Bindegewebe (Faszien) bildet ein körperweites architektonisches Spannungsnetzwerk, das jeden Muskel sowie jede einzelne Muskelfaser umhüllt und mit anderen Strukturen verbindet. Während dieses Gewebe lange Zeit eine Aschenputtel-Rolle innerhalb der muskulo-skeletalen Medizin einnahm, rückt es dank moderner Forschungsmethoden zunehmend ins Rampenlicht internationaler Aufmerksamkeit. Neuere Erkenntnisse verdeutlichen eine signifikante Rolle der Faszien in der muskulären Kraftübertragung, bei der Körperwahrnehmung sowie bei vielen Schmerzsyndromen. (Quelle: Universität Ulm)

Was sind Faszien eigentlich?

Dr. Robert Schleip: Man kann sich die Faszien wie eine Frischhaltefolie um das Bindegewebe vorstellen. Es handelt sich also sehr häufig um umhüllende Membrane. Rund zehn Prozent der faszialen Gewebe sind nicht umhüllend, beispielsweise gehören Sehnenplatten dazu.

Welche Bedeutung haben Faszien?

Dr. Schleip: Lange Zeit waren sie für die Medizin eher unwichtig. So wie der Verpackungsbeutel es bei Lebensmitteln ist. Sie waren eher im Weg, wenn es darum ging, Organe und Muskelgewebe zu untersuchen. Das war eine falsche Denkweise. Seit einigen Jahren widmet man den Faszien mehr Aufmerksamkeit und kann sie auch genauer untersuchen. Sie halten alles zusammen, ohne sie würde jeder Muskel zerfallen. Sie können sich das so vorstellen wie ein Netz, das den Rollbraten zusammenhält.

Rollbraten erinnert an die berühmt-berüchtigte schwarze Rolle, unerlässlich für das Faszientraining.

Dr. Schleip: Die Anwendung der Faszienrolle – Black Roll ist ein Markenname – ist nur eine von vier Säulen des Faszientrainings. Sie ist bei uns viel bekannter als beispielsweise in den USA.

Und die anderen Säulen sind ...?

Dr. Schleip: Zunächst die elastische Rückfederung. Mit anderen Worten: nachfedern wie bei Turnvater Jahn. Das war lange Zeit verpönt. Eine weitere Säule ist die Dehnung. Auch sie war in Verruf geraten, ist aber inzwischen „rehabilitiert“. Mit einer Einschränkung: Sowohl Hausfrauen als auch Spitzensportler sollen dehnen, aber nicht unmittelbar vor dem Sport. Wir sprechen von langkettigen Dehnungen. Das heißt: Sie dehnen vernetzt. Also nicht nur die Wade, sondern auch das Gesäß, den unteren Rücken und die



Fußsohlen. Das hält das Bindegewebe elastisch, das viel mehr vernetzt ist, als es die Muskeln sind. Die langkettigen Dehnungen beim Faszientraining ähneln ein wenig Yoga-Übungen. Sie sind abwechselnd schmelzend langsam und elastisch federnd.

Fehlt noch die vierte Säule.

Dr. Schleip: Das ist die sensorische Verfeinerung durch eine gezielte Wahrnehmungsschulung. Hier gab es anfangs lange Diskussionen. Inzwischen weiß man, dass sie auch eine Verletzungsprophylaxe ist.

Wieso?

Dr. Schleip: Bei der elastischen Federung könnten vermehrt Überlastungsschäden auftreten. Eine freundliche Wahrnehmungsschulung verhindert das. Sie geht in Richtung Komplementärtraining.

Also braucht gezieltes Faszientraining professionelle Anleitung?

Dr. Schleip: Gesunde sportliche Menschen mit einem guten Körpergefühl können anfangs auch als Autodidakten loslegen. Wie beim Skifahren bringt jedoch eine professionelle Anleitung wesentlich mehr – und ist für die meisten Menschen hierfür unverzichtbar.

Hilft Faszientraining auch bei chronischen Rückenschmerzen?

Dr. Schleip: Die Lendenfaszien können eine Ursache von Rückenschmerzen sein. Das wird in der Forschung immer deutlicher. Achtzig Prozent aller Rückenbeschwerden sind unspezifisch. Nur zwanzig Prozent lassen sich auf die Bandscheiben zurückführen. Ob Faszientraining chronische Rückenschmerzen lindert oder gar behebt, muss allerdings noch klinisch geprüft werden. *Interview: Dorothea Friedrich*

FORUM SPITZENMEDIZIN

Eine Anzeigensonderveröffentlichung in der Süddeutschen Zeitung für Krankenhäuser, Kliniken, Ärzte und Patienten

Donnerstag, 14. Juli 2016



Foto: Fotolia

Inhalt

Bluthochdruck	Seite 3
Cholesterin	Seite 4
Immuntherapie	Seite 6
Diabetes	Seite 8, 9
Demenz	Seite 10
Krebs	Seite 11, 16
Herzkathedertechnik	Seite 17
COPD	Seite 18
Chest Pain Unit	Seite 19
Psoriasis	Seite 20, 33
Lese-Rechtschreibstörung	Seite 22
Vitamin D	Seite 25
Darm	Seite 26, 44
Pflanzenheilkunde	Seite 28
Faszien	Seite 30
Kneipp	Seite 32
Multimodulare Therapie	Seite 34
Handchirurgie	Seite 35
Rückenschmerzen	Seite 36, 38
Bakteriophagen	Seite 37
Tinnitus	Seite 40
Alterstraumatologie	Seite 43