

Faszien – Wer behandelt Bindegewebe?

Geschrieben von [medinout Redaktion - INFOBLATT](#) am 25.02.2016

URL: <https://medinout.com/faszien-wer-behandelt-bindegewebe/>

Faszientherapie, also die Behandlung von *stützendem Bindegewebe*, ist eigentlich eine alte “Kunst”, die es in verschiedenen Therapierichtung gibt, eigentlich überall auf der Welt.

Am Anfang sind hier alte, vor allem asiatische Therapiemethoden zu erwähnen.

Zu den bekanntesten zählen hier sicherlich:

- **Shiatsu** ist eine in Japan entwickelte Behandlungsform in der Körpertherapie und bedeutet „Fingerdruck“, geht jedoch weit darüber hinaus. Behandelt wird mit den



Händen (Finger und Handballen), aber auch mit den Ellbogen und Knien. Neben sanften rhythmischen Techniken werden auch tiefergehende manuelle wie energetische Techniken sowie Dehnungen und Verdrehungen eingesetzt.

- **Tuina** ist eine chinesische Massageform und eine der fünf Hauptsäulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Bei der Tuina kommen drückende und streichende Massage-Techniken zur Anwendung. Diese vereinen die Philosophie der Meridiane und Akupressur mit den Kenntnissen über Faszien und Muskelketten.
- **Tai-Massage:** Die traditionelle Thai-Massage (*TTM*) ist ein System von manuellen Techniken, die in Thailand unter der Bezeichnung *Nuat Phaen Boran* bekannt sind. Vom Therapeuten werden hierbei Streckpositionen und Dehnbewegungen,

Gelenkmobilisationen sowie Streich- und Druckpunktmassage am Patienten angewendet.

- **Lomi Lomi Nui**, auch Lomi Lomi genannt (*Traditionelle hawaiianische Massage*), bedeutet übersetzt “starkes Reiben, Kneten oder Drücken”. Diese Massage dauert gewöhnlich rund zwei Stunden.

Es wird viel Öl verwendet, ursprünglich von der Kukui-Nuss. Der Therapeut arbeitet mit den Händen und dem gesamten Unterarm einschließlich der Ellenbogen. Im Unterschied zu vielen anderen Therapiemethoden gibt es auch die vierhändige Lomi-Massage, die von zwei Therapeuten gleichzeitig ausgeführt wird. Die Techniken sind fließend und leicht schaukelnd, wobei die “traditionelle” Behandlung von hawaiischer Musik und Gesängen begleitet wird, zu denen sich der Masseur im Rhythmus rund um den Massagetisch bewegt. Die Behandlung kann in einer Behandlungssitzung in ihrer Intensität stark variieren, von sanften bis zu sehr schmerzhaften Streichen, um tiefliegende Spannungen aufzulösen. Dabei sind Striemen und blaue Flecken keine Seltenheit.

In der Antike waren natürlich auch Dehnübungen und Massagen bekannt, beispielsweise bei den alten Griechen in Olympia, den Badehäusern der Römer, dem Saunieren nordischer Länder und bis heute auch bei der Behandlung im Hammām, dem türkischen Dampfbad.

In Deutschland betrachten wir natürlich die berühmte Kneipp-Therapie, welche auch heute noch zur Vorbeugung oder Behandlung bestehender Faszien-Erkrankungen eingesetzt wird, zu denen beispielsweise auch orthopädische Erkrankungen im Bewegungsapparat zählen. Das Wirkprinzip setzt dabei unter anderem auch auf Abhärtung durch heiß-kalte Güsse, Wassertreten in kaltem Wasser und Abbürsten mit rauen Bürsten und Handschuhen zur Stärkung von Haut und Gefäßen, der Durchblutung und der Körperabwehr.

Schließlich kommen wir zu den modernen Formen der Faszientherapie.

Zu den bekanntesten Methoden zählen heute maßgeblich:

- Die Physiotherapie: Sie ist eine Form der manuellen Therapie und Krankengymnastik, mit der die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit des menschlichen Körpers wiederhergestellt, verbessert oder erhalten werden soll. Die Behandlung erfolgt in Deutschland auf Weisung eines Arztes und auf Rezept.
- Die Osteopathie: ein Osteopath stellt mit seinen Händen die Grundspannung und beweglichkeit von Faszien, Muskeln, Knochen, Gelenken und Organen fest und kann so gestörte Funktionen erkennen und behandeln.

Die Osteopathie kann in drei Bereiche eingeteilt werden:

Parietale Osteopathie – Bindegewebe, Muskulatur und Gelenke

Viszerale Osteopathie – Innere Organe und deren bindegewebige Aufhängung und Rhythmen

Kraniosakrale Osteopathie – Innerer „Rhythmus“ der Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit im Schädel und Duralschlauch.

- Rolfing
- NLB

Im Bereich der Faszien-Selbstbehandlung gibt es einerseits Bewegungstherapien:



- **Qi Gong und Taijiquan** sind asiatische Bewegungsformen, welche mit verschiedenen Gesundheitsübungen vor allem das körperliche Gleichgewicht, die Stabilität und das Zusammenspiel der Faszienzüge (Bindegewebszüge) und Muskelfunktionsketten fördert und diese Strukturen geschmeidig und gesund erhält. Parallel werden dazu auch ein bewegungsgekoppeltes Atmen und eine bewegungsbegleitende Visualisierung von Qi erlernt. Qi Gong sollte unter Anleitung und bevorzugt in der Gruppe erlernt werden.
- **Hatha Yoga** (körperbetont) stammt ursprünglich aus Indien, seine Wurzeln liegen im Hinduismus und Buddhismus. Darin wird ein Mensch als ein Reisender im Wagen des materiellen Körpers gesehen. Der Wagen ist der Körper, der Kutscher der Verstand, die fünf Pferde die fünf Sinnesorgane, der Fahrgast die Seele, und das Geschirr heißt im Indischen „Yoga“.



Bei den Asanas (Körperübungen) werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer trainiert. Durch die Aktivierung von Faszienzügen, Muskeln, Sehnen, Bändern, Blut- und Lymphgefäßen werden die Durchblutung und der Zellstoffwechsel gefördert.

Die Rumpfmuskulatur wird gekräftigt, verkürzte und verdichtete Faszien werden gedehnt und durchbewegt, was wiederum zu einer verbesserten Körperhaltung führen kann.

Beim Hatha Yoga können Überbelastung und falsch ausgeführte Übungen allerdings auch schaden. Deshalb soll auch Yoga unter Anleitung eines/r erfahrenen Yogalehrers/in erlernt werden.

- Die **Feldenkrais-Methode** dient ebenfalls der körperlichen Betätigung und Entspannung. Unterschieden wird hierbei zwischen der durch einen Übungsleiter angesagten Körperübung mit dem Ziel von "*Bewusstheit durch Bewegung*" und der non-verbale "*funktionalen Integration*", bei welcher der Feldenkrais-Therapeut den Körper seines Patienten bewegt und dadurch sanft eingeschränkte Bewegungsmuster des Patienten bewusst macht, erweitert und gemeinsam auflöst.

Ziel ist es, die Aspekte der Bewegung, Sinnesempfindung, Gefühle und Gedanken über das Element Bewegung zu verändern und zu entwickeln und somit die körperliche Funktion und Gesundheit zu stärken und zu erneuern.

Andererseits gibt es auch sog. Selbstbehandlungstools wie beispielsweise

- Das Finnische Bogenbretts zur Dehnung und Behandlung von seitlicher
Haltungsabweichung und Rundrücken
- Faszienrollen oder einem Therapie-Ball, z.B. einem [TRIGGERBALL®](#)