



Faszien – ein faszinierendes System

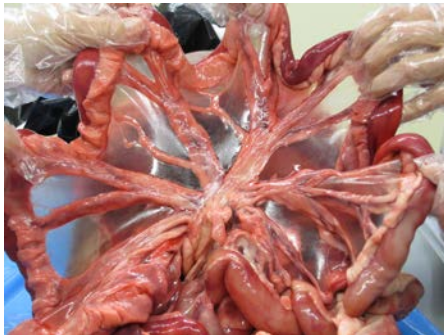
Schon Dr. Andrew Taylor Still, der Begründer der Osteopathie, hat sich Ende des 19. Jahrhunderts mit den Faszien beschäftigt.

„Diese dem Menschen und allen Lebewesen vererbte starke Lebenskraft wirkt durch die Faszien von Mensch und Tier.“ (Dr. A.T.Still)

„Durch ihre Aktion leben wir, durch ihr Versagen schrumpfen oder schwellen und sterben wir.“ (Dr. A.T.Still)

Nun, über 100 Jahre später, rücken die Faszien immer mehr in den Focus der Wissenschaft, aber auch das mediale Interesse an den Faszien ist derzeit sehr groß. Das Faszien-system avancierte vom Nobody zum Superstar.

Bis vor einigen Jahren galten Faszien als reines Verpackungsmaterial für Organe etc. Nach und nach wurde der Begriff Faszie jedoch neu definiert. Heute versteht man darunter alle kollagen faserigen Bindegewebsanteile im Körper, wie z.B. Sehnen, Bänder, Gelenk- und Organkapseln, Muskelsepten und die Umhüllung von neurovaskulären Leitungsbahnen.



Fasziale Aufhängung des Darms

Faszien bilden im Körper nicht nur ein komplexes Spannungsnetzwerk sondern sie sind zugleich auch ein wichtiges Sinnesorgan zur Körperwahrnehmung, d.h. einfach ausgedrückt, die Faszien-spannung bestimmt, wie wohl ich mich in meiner Haut fühle.

Faszien sind hervorragende Energiespeicher und somit für eine ökonomische Fortbewegung verantwortlich. Für die Fortbewegung des Hundes wurde ein einfaches mechanisches Modell entworfen, das sogenannte Masse-Feder-Modell. Im Masse-Feder-Modell wird in der ersten Hälfte der Standphase einer Gliedmaße die Feder zusammengepresst, sie erhält somit elastische Energie, die sie in der zweiten Hälfte der Standphase in Bewegungsenergie umwandelt.

Aufgrund der viscoelastischen Beschaffenheit von Muskeln, Sehnen, Faszien und Gelenkstrukturen wird das Bein zum Federbein. Dies bedeutet: Für die aktive Bewegung ist nicht nur die Muskulatur verantwortlich, sondern im hohen Maß auch die kollagenen Bindegewebsanteile. Ein gut funktionierendes Faszien-system erhöht somit die Leistungsfähigkeit. Allerdings unterliegen auch die Faszien dem natürlichen Alterungsprozess, das war die schlechte Nachricht. Die gute Nachricht:

Faszien lassen sich trainieren – auch im fortgeschrittenen Alter. Für die optimale Faszienfunktion spielen die Anordnung der Fasern und die Bindung von Wasser in den Geweben eine wichtige Rolle. Die Faseranordnung ist in gesunden Geweben scheringitterartig. Diese Gitterstruktur und die Wasserspeicherung erlauben eine hohe Dehnungsfähigkeit und garantieren eine maximale Reißfestigkeit.

Überbelastungen oder einseitige Belastungen und Bewegungsmangel führen zu einem Wasserverlust im Gewebe und zu einer strukturellen Veränderung der Faseranordnung. Beides wirkt sich negativ auf die Funktion der Faszien aus. Das bedeutet, diese Gegebenheiten sollte ich u.a. in meiner praktischen Trainingsarbeit berücksichtigen.

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an therapeutischen Techniken zur positiven Beeinflussung des Faszien-systems.

Aufgrund der herausragenden Bedeutung der Faszien für die Gesundheit und der sehr guten Umsetzbarkeit auf unsere Hundepatienten werden wir 2014 eine dreiteilige Fortbildung zum Thema Faszien anbieten. Bitte beachten Sie unsere Ausschreibung der Faszienfortbildung in unserem Fortbildungskatalog für 2014.

Zur Autorin: Christiane Gräff, MSc, Physiotherapeutin für Mensch und Hund, Zusatzqualifikationen in Sportphysiotherapie (IAS), Osteopathie (AVT College), Lymphdrainage (Földi). 2012 Erlangung des akademischen Grades Master of Science. Publikation zusammen mit Dr. med. vet. Silke Meermann: Osteopathie beim Hund, 2009, Ulmer Verlag. Seit 2003 Tierphysiotherapeutin in eigener Praxis Fit for Vet's, seit 2007 fachliche Leiterin des interdisziplinären Fortbildungszentrums FBZ-vet in Karlsdorf-Neuthard.

Copyright 2013: Sämtliche Texte, Bilder, Grafiken sowie das Layout dieser Seiten sind urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung, Sendung und Wieder- bzw. Weitergabe der Inhalte bedarf dem Einverständnis bzw. der schriftlichen Genehmigung der FBZ-vet – Christiane Gräff und Bettina Walker GbR, Neuwiesenstraße 4, 76689 Karlsdorf-Neuthard.