

Amanda Oswald

# ENDLICH FREI VON SCHMERZEN

Einfache Übungen und Faszienmassagen,  
um chronische Beschwerden selbst zu behandeln

**riva**

# Inhalt

Vorwort .....	6	Das Faszienetzwerk .....	67
Einführung .....	9	Woraus Faszien bestehen .....	70
Über dieses Buch .....	11	Das Verhalten der Faszien .....	71
<b>1 WAS CHRONISCHE SCHMERZEN FÜR BETROFFENE BEDEUTEN .....</b>	<b>16</b>	Faszien als Kommunikationssystem .....	74
Daten und Fakten über chronische Schmerzen ...	18	Faszien und die extrazelluläre Matrix (EZM) .....	75
Was alle Menschen mit chronischen Schmerzen gemeinsam haben .....	21	Faszien und Energie .....	76
Zusammenfassung .....	31	Das Fasziengedächtnis .....	77
<b>2 DER BRÜCKENSCHLAG ZWISCHEN SCHULMEDIZIN UND GANZHEITLICHEM ANSATZ .....</b>	<b>32</b>	<b>5 GESCHÄDIGTE FASZIEN .....</b>	<b>78</b>
Die Wurzeln des medizinischen Weltbildes .....	34	Einführung .....	80
Die Medizin der kleinen Teile .....	35	Die Auswirkungen körperlicher Beeinträchtigungen auf Faszien .....	80
Die Grenzen der Schulmedizin .....	36	Wie Schäden an den Faszien entstehen .....	83
Alternativen zur konventionellen Medizin .....	39	Die Bedeutung von Triggerpunkten .....	94
Widerstand gegen einen ganzheitlichen Ansatz ..	40	Der Zusammenhang zwischen Faszien und chronischen Schmerzen .....	95
Was das mit chronischen Schmerzen zu tun hat ..	41	<b>6 WIE CHRONISCHE SCHMERZEN ENTSTEHEN .....</b>	<b>96</b>
<b>3 DIE GANZHEITLICHE PERSPEKTIVE IM AUFWIND .....</b>	<b>42</b>	Einführung .....	98
Der holistische Ansatz .....	44	Was sind Schmerzen? .....	98
Forschung am Scheideweg .....	45	Die »normale« Schmerzreaktion (Kurzversion) ...	98
Ganzheitliche Behandlung von chronischen Schmerzen .....	54	Wenn Schmerzen chronisch werden (Kurzversion) .....	101
<b>4 WAS SIND FASZIEN? .....</b>	<b>58</b>	Die »normale« Schmerzreaktion (ausführliche Version) .....	103
Grundlagen .....	60	Wie normale Schmerzen chronisch werden .....	108
Abwendung von der traditionellen Anatomie ....	61	Was das mit den Faszien zu tun hat .....	112
Gewebe und Körpersysteme in der traditionellen Anatomie .....	62	<b>7 WAS IST MYOFASCIAL RELEASE? ..</b>	<b>114</b>
Faszienanatomie .....	65	Einführung .....	116
		Myo + fascial + Release .....	116
		Wie Myofascial Release wirkt .....	117
		Myofascial Unwinding .....	119
		Was bedeutet das für Selbsthilfe bei chronischen Schmerzen? .....	121

## 8 MIT SELBSTHILFE CHRONISCHE SCHMERZEN ÜBERWINDEN ..... 122

Sie haben die Wahl .....	124
Faszienwissen anwenden .....	125
Der langfristige Lösungsansatz .....	127
Faszienfreundliche Atmung .....	129
Faszienfreundliche Ernährung .....	132
Die Grundlagen der Fasziengesundheit .....	134

## 9 TYPISCHE CHRONISCHE SCHMERZERKRANKUNGEN ..... 136

Chronische Schmerzkrankheiten – eine Einführung	138
Kopf und Nacken: Kopfschmerzen, Migräne und chronischer Spannungskopfschmerz .....	138
Kopf und Nacken: Nackenschmerzen, Schiefhals (Torticollis), Schleudertrauma .....	140
Kopf und Nacken: Tinnitus .....	141
Kopf und Nacken: Temporomandibuläre Dysfunktion (TMD) und Kiefergelenksschmerzen .....	143
Nacken, Brust und Arme: RSI – Thoracic-Outlet-Syndrom .....	144
Nacken, Brust und Arme: RSI – Golferarm und Tennisellbogen .....	147
Nacken, Brust und Arme: RSI – Karpaltunnelsyndrom und Tendinitis .....	148
Nacken, Brust und Arme: RSI – Morbus Dupuytren und schneller Finger .....	150
Schultern: Verletzungen der Rotatorenmanschette und Frozen Shoulder (adhäsive Kapsulitis) ...	151
Rücken und Beckenregion: Schmerzen im oberen, mittleren oder unteren Rücken, Bandscheibenvorwölbungen oder -vorfälle ..	153
Rücken und Beckenregion: Ischialgie und Piriformis-Syndrom .....	155
Rücken und Beckenregion: Chronisches Beckenschmerzsyndrom (CPPS), abakterielle Prostatitis .....	157

Rücken und Beckenregion: Chronische Bauchschmerzen .....	159
Beine, Hüften und Füße: Kniebeschmerzen und Läuferknie .....	160
Beine, Hüften und Füße: Schienbeinkantensyndrom	162
Beine, Hüften und Füße: Chronisches Kompartmentsyndrom und Wadenschmerzen	163
Beine, Hüften und Füße: Plantarfasziitis und Fersensporn .....	164
Schmerzsyndrome: Fibromyalgie und chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS) ...	166

## 10 EFFEKTIVE SELBSTHILFEMASSNAHMEN ..... 168

Einführung in die myofasziale Selbstbehandlung .	170
Die Wirkung auf Ihre Faszien .....	172
Allgemeine Faszienübungen .....	173
Fasziale Dehnübungen .....	189
Wozu dehnen? .....	190
Selbstbehandlung mit dem Faszienball .....	212

## 11 DER FASZIENFREUNDLICHE ALLTAG 232

Der faszienfreundliche Arbeitsplatz .....	234
Faszienfreundliche Bewegung und Übungen am Arbeitsplatz .....	236
Faszienfreundliches Herz-Kreislauf-Training .....	250
Andere faszienfreundliche Aktivitäten und Bewegungstherapien .....	251
Schlusswort: Den Faszien gehört die Zukunft ....	254
Übungsverzeichnis .....	255
Über die Autorin .....	256
Danksagung .....	256