GABRIELE KIESLING

PHYSIOTHERAPIE FÜR ZU HAUSE

Häufige Beschwerden selbst behandeln –
mit über 90 Übungen aus der Faszien-Physiotherapie

© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Für alle,
die mich auf meinem physiotherapeutischen Weg
begleitet, beraten und auch immer wieder einmal
infrage gestellt haben.

© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

GELEITWORT

VON DR. ROBERT SCHLEIP

Das Interesse an den Faszien hat in den vergangenen Jahren stetig zugenommen, sowohl auf wissenschaftlicher Ebene als auch in der breiten Öffentlichkeit. Das freut mich, denn aufgrund meiner Beschäftigung mit dem spannenden Gewebe bin ich schon seit vielen Jahren davon überzeugt, dass gesunde Faszien ein wichtiger Schlüssel für ein aktives Leben ohne Verletzungen und Schmerzen sind.
Der wichtigste Grund für das gewachsene Interesse an den Faszien ist der Umstand, dass moderne Messverfahren in der Bindegewebsforschung einige hochinteressante Eigenschaften des faszialen Gewebes ans Licht gebracht haben.
Mit unserer Fascia Research Group an der Universität Ulm haben wir das Glück, von der internationalen Aufbruchsstimmung auf diesem neuen interdisziplinären Forschungsfeld ergriffen und von Anfang an mit den aktuellsten Trends, Fragestellungen, aber auch Überraschungen hautnah konfrontiert zu sein.
Eine der spannendsten Entdeckungen der letzten Jahre ist zum Beispiel die Erkenntnis, dass Faszien in hohem Maße mit sensiblen Nervenendigungen besiedelt sind und so auch Schmerzen generieren können. Da erscheint der Rückenschmerz in einem ganz anderen Licht. Nicht nur Schmerzen, auch ein Großteil der Bewegungseinschränkungen haben oft ursächlich mit den Faszien zu tun. Faszien können durch Bewegungsmangel oder bei körperlicher Überlastung verkleben und verfilzen.
Heute ist zudem klar, dass Faszien bei der muskulären Kraftübertragung eine weit größere Rolle spielen als früher angenommen und dass sie sich – dank ihrer glattmuskelähnlichen Zellen – selbst aktiv zusammenziehen können. Relativ neu ist auch die Erkenntnis, dass Faszien und Propriozeption – unser sechster Sinn – sehr eng miteinander zusammenhängen. Für die Wahrnehmung unseres Körpers scheinen die Faszien mit Ihren unzähligen Rezeptoren tatsächlich die wichtigste Empfindungsquelle zu sein.
Mit großer Freude bin ich daher der Einladung der Autorin gefolgt, ihrem Buch zu diesem Thema einige einleitende Worte beizufügen. Gabriele Kiesling hat mir den Begriff der Faszien-Physiotherapie nähergebracht. Wir kamen rasch überein, diese von ihr begründete Methode genau zu beschreiben. Ohne die praktische Anwendung und Umsetzung wären unsere wissenschaftlichen Studien in gewisser Weise Stückwerk.
Es freut mich besonders, dass Gabriele Kiesling als überaus erfahrene und erfolgreiche Physiotherapeutin ein Buch zu diesem Thema liefert, in dem sie diese Zusammen-

© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

hänge fundiert und zugleich anschaulich präsentiert. Der vorliegende Titel vermittelt unter anderem einen sehr guten, allgemeinverständlichen Einblick in die neuesten Erkenntnisse über die Bedeutung der Faszien für unsere Gesundheit. Neben vielen interessanten Informationen gibt es Ihnen zahlreiche Übungen an die Hand, mit denen Sie selbst das Richtige für Ihre Gesundheit tun können. Gut möglich, dass dieses exzellente Buch es schafft, Sie als Leser nicht nur für die Faszien begeistern, sondern auch zur Erprobung der hier gegebenen praktischen Tipps und Empfehlungen im Alltag zu motivieren. Das würde mich sehr freuen. Und – da bin ich mir ganz sicher – Ihren Körper auch. Jeder hat seine Gesundheit und sein Wohlbefinden ein Stück weit selbst in der Hand. Ich würde sogar so weit gehen zu sagen: Wir sind so alt – oder so jung – wie unsere Faszien.

Dr. Robert Schleip
Direktor Fascia Research Group, Universität Ulm

© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

GELEITWORT

VON KLAUS EDER

Ein Buch über Faszien-Physiotherapie von Gabriele Kiesling, was für eine wunderbare Idee! In einem Meer von Faszien-Büchern fehlte bisher genau dieses Kiesling-Konzept. Niemand ist immer zu 100 Prozent gesund. Das weiß ich nur zu gut aus dem Bereich des Leistungssports. Gestern wollten Sie noch »Bäume ausreißen«, heute schmerzt die Schulter. Selbst mir als Sportphysiotherapeut stoßen Unfälle zu, wie vor einigen Jahren beim Länderspiel des DFB gegen Österreich in München. Als ich zu einer Behandlung auf das Spielfeld lief, stürzte ich. Die Folge waren unangenehme Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. So war ich also selbst einmal an der Reihe, meine Spezialübungen anzuwenden und im Anschluss daran meine Fitness wieder aufzubauen. Da zeigt sich, welche Vorteile die Systematik der Faszien-Physiotherapie bietet. Sie steigt genau dort ein, wo Ihr körperlicher Zustand es erlaubt. Nach und nach lernen Sie wie beim Klavierspiel die gesamte Tastatur Ihrer Selbstbehandlungsmöglichkeiten kennen: bei Schmerzen Schmerzentlastung, bei Bewegungseinschränkung Mobilisation, bei myofaszialen Verkürzungen Dehnung. Wichtig ist, dass man nie zu früh mit dem Krafttraining beginnt und danach zurückkehrt zu seinem Lieblingssport.

Das vorliegende Buch ist ein Glücksfall für Sie als Anwender. Die präzisen Übungsanleitungen mit eindeutigen Abbildungen zeigen Ihnen genau, wie Sie vorgehen müssen. Das Grundlagenwissen der Autorin in Manueller Therapie, medizinischer Trainingstherapie und parietaler Osteopathie in Kombination mit ihren aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen als Faszienexpertin der Fascial Research Group der Universität Ulm bieten die ideale Voraussetzung für diese Veröffentlichung. Ihre langjährige Kompetenz im Anleiten und Festigen in der Physiotherapie spiegeln sich in diesem Kiesling-Konzept herausragend wieder. Wir brauchen fachmännische Anleitung in Wort und Bild, um eine Übung sicher durchführen zu können. Bei vereinfachten Darstellungen mit »Strichmännchen und Co.« schleichen sich schnell Fehler ein oder man ist sich unsicher, wie die Übungen korrekt ausgeführt werden, und unterlässt dann lieber die so wichtigen Selbsthilfeprogramme. Mit diesem Buch können Sie sicher sein, immer und überall das Richtige für sich zu tun. Toll ist auch die Idee der »Top Twelve«. Mit diesen Übungen sind Sie nicht auf festgelegte Übungszeiten oder -räume angewiesen, sondern können Ihre Spezialübungen in Wartesituationen im Laufe des Tages immer wieder mal einstreuen. Das spart Zeit und macht auch noch Freude.

© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Ich empfehle dieses Buch Physiotherapeuten, Osteopathen und Körpertherapeuten, aber auch Ärzten. Erweitern Sie Ihr Behandlungsspektrum, geben Sie Ihren Patienten dieses Anwender-Fachbuch weiter. Keine Angst – die Patienten gehen Ihnen nicht verloren. Eher im Gegenteil werden sie das darin vermittelte Wissen als Mehrwert erkennen und Sie in Ihrer Fachkompetenz umso mehr wertschätzen.
Ich kenne Gabriele Kiesling schon seit weit mehr als 30 Jahren. Wir absolvierten gemeinsam die Ausbildung in Manueller Therapie. Damals nannten wir Faszien noch Bindegewebe und arbeiteten schon in jener Zeit sehr erfolgreich mit unseren Händen. Dank des großartigen Wissens unserer norwegischen Lehrtherapeuten erlernten wir bereits medizinische Trainingstherapie (MTT). Es ist die Liebe zu unserem wunderbaren Beruf, die uns immer wieder zum kollegialen Austausch zusammenführt, wie etwa beim Faszien-Symposien 2017 in Montabaur und Ulm. Immer wieder gibt es neue, wichtige Diskussionsthemen.

Alles Gute wünsche ich diesem Buch und der Autorin Gabriele Kiesling und weiterhin viel Schaffenskraft!

Klaus Eder
Physiotherapeut

© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

VORWORT

Wer krank ist, muss zum Arzt, so die gängige Meinung. Doch was machen Sie, wenn es zwickt, Sie sich aber nicht wirklich krank fühlen? Können Sie sich in diesem Fall nicht vielleicht selbst helfen, um Ihr Unwohlsein zu überwinden? Ja, eindeutig. Die Faszien-Physiotherapie versetzt Sie in die Lage, sich in vielen Fällen mit natürlichen Mitteln selbst zu behandeln. Damit gehört sie zur Naturmedizin. Elementare Komponenten wie Druck, Zug, Wärme, Kälte, Ruhe und Bewegung können in vielen Fällen körperlichen Unwohlseins auf ganz natürliche Art helfen – lange bevor Operationen oder sogar Medikamente erforderlich werden.

Beim Wort Physiotherapie denken viele Menschen, sie gingen zur Behandlung, erhielten dort passiv eine Anwendung, würden also ausschließlich manuell behandelt. Moderne qualifizierte Faszien-Physiotherapie ist jedoch viel mehr als das, viel mehr als auf einem Rezept Platz hat. Ihr Ziel ist es, Menschen langfristig zur Selbstständigkeit im Umgang mit ihrem Körper zu befähigen. Das spart nicht nur dem Gesundheitswesen Kosten, sondern verleiht dem Einzelnen auch Autonomie im Hinblick auf seine Körpergesundheit.

Im engeren Sinne handelt es sich bei der Faszien-Physiotherapie um eine Form der Tertiärprävention, um die Möglichkeit, bereits vor dem Ausbruch einer Krankheit aktiv zu werden. Die Anleitungen in diesem Buch versetzen Sie in die glückliche Lage, auch beim Wiederauftreten einer Symptomatik oder ihrer Verschlechterung in Zukunft selbst zu handeln. Immer gilt es natürlich, zuerst die der Symptomatik zugrunde liegende Ursache herauszufinden, also nicht nur das Symptom anzugehen. Der Fragebogen »Mein Physiocheck« hilft Ihnen, sich über die Ursache Ihrer Beschwerden Klarheit zu verschaffen. Auf dieser Grundlage können Sie anschließend Ihr Übungskonzept selbst gezielt ausrichten. Vorbeugen durch Wissen und Handeln, so lautet die Devise.

Wussten Sie, dass nach Aussagen der deutschen Ärztekammer jeder Deutsche 17,5-mal pro Jahr zum Arzt geht? Mich erschrecken solche Statistiken. Doch wir erleben heute einen Paradigmenwechsel: weg von

© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

medizinischer Symptom- und Reparaturmedizin hin zu ursächlicher Eigenverantwortung und Selbstheilung.[1] Mit diesem Buch sind Sie dafür gut gerüstet.
Der Besuch zahlreicher Kongresse und Fachsymposien, etwa die Medica in Düsseldorf, das Expertenforum Montabaur, das Faszien-Fachsymposium in Ulm im Jahr 2017 sowie die FIBO 2018 in Köln, haben mir neue faszien-physiotherapeutische Erkenntnisse gebracht. Mich inspirieren auch die Begeisterung, der Respekt und der unbedingte Wille vieler Beteiligter, ihr Wissen über die Bedeutung und die Funktion der Faszien stetig zu erweitern. Mein Anliegen in der Faszien-Physiotherapie ist es, Wissenschaft in die therapeutische Arbeit zu übersetzen.
Dieses relativ neue Faszienwissen und meine fast 50-jährige Berufserfahrung mit stets aktuellem Fachwissen und neuen Behandlungsmethoden, aber auch mein Umgang mit Patienten sind die Grundlage für dieses Buch.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Freude auf Ihrem ganz persönlichen Weg zu Heilung und Gesundheit mithilfe der Faszien-Physiotherapie.

Gabriele Kiesling

© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

EINFÜHRUNG

Faszien sind das Binde- oder Verbindungsgewebe in unserem gesamten Körper. Eigentlich nichts modisch Neues, aber auch längst kein alter Hut! Folgen Sie mir in die geheimnisvolle Welt der Faszien. Über Aufbau und Funktion der Faszien sowie vieles Wissenswertes mehr informiere ich Sie systematisch in diesem Buch.

© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

WISSEN IST DER ERSTE SCHRITT ZUR BESSERUNG

Ein »alter Knacker«, der sich viel bewegt und Sport treibt, hat eine jugendlichere Faszien-Architektur als ein »junger Stubenhocker«! Ist das nicht fantastisch? Schmerzfreie, regelmäßige Bewegung macht es möglich.
Zunächst möchte ich Ihnen wichtige Grundlagen für die Selbsteinschätzung Ihrer Beschwerden vermitteln. Dieses Wissen wird Sie befähigen, Ihren Körper mit den richtigen Maßnahmen gezielt zu verbessern, und Sie motivieren, diese auch umzusetzen. Sie werden sehen, dass sich auch stärkere Beschwerden gut selbst behandeln lassen, wenn man es richtig macht. Ich zeige Ihnen Übungen, die Sie immer und überall durchführen können, und Sie werden überrascht feststellen, dass Sie sich mit etwa zehn Übungen besser fühlen. Wichtig bei der Selbstbehandlung ist immer die Kontinuität.
Selbstverständlich lassen sich mit meiner Faszien-Physiotherapie nicht alle Beschwerden selbst behandeln. Daher nenne ich Ihnen Symptome und Kontraindikationen, die Sie ärztlich oder physiotherapeutisch abklären sollten, um ernsthafte Gesundheitsrisiken auszuschließen. Befragen Sie bei auftretenden Beschwerden aber zunächst einmal sich selbst.
Faszien-Neuroorthopädie hilft heilen. Sie befasst sich mit reversiblen, also umkehrbaren Beschwerden des Faszien-Muskel- und Skelettsystems. Sie unterscheidet die orthopädischen Symptome (z. B. Rückenverbiegungen) von neurologischen (z. B. Beinlähmung) und erkennt gleichzeitig die Verknüpfungen dieser beiden körperlichen Systeme. Dies ermöglicht ihr, bessere Erklärungen für die Ursache von Beschwerden zu finden. In diesem Buch vermittele ich Ihnen einige notwendige Erkenntnisse und Grundsätze der Neuroorthopädie und mache Sie bis zum Ende der Lektüre zum wissenden Fachmann Ihres Körpers.

WERDEN SIE IHR EIGENER PHYSIOTHERAPEUT

Mithilfe der Anleitungen in diesem Buch werden Sie gründlich lernen, Faszien-Physiotherapie eigenständig und auf medizinisch gesicherter Grundlage durchzuführen.
Da ich aus meiner langjährigen Berufserfahrung weiß, dass präzise Anweisungen erforderlich ist, um ein Eigentraining auf sicherer Basis zu ermöglichen, erhalten Sie genaue Anleitungen in Bild und Text, die es Ihnen ermöglichen, sich die Übungen schnell einzuprägen und anhand detaillierter Abbildungen präzise einzuüben. Achten Sie unbedingt auf die genaue Ausführung der Übungen. Unter dem Stichwort »Aufgepasst« finden Sie zu jeder Übung Hinweise auf eventuelle Risiken.

© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

In einer kleinen RCT-Studie (Methodisch kontrollierte Testung/Randomized Controlled Trial) habe ich für das Deutsche Institut für Qualität in der Physiotherapie (diqp) die Wirksamkeit meiner Methode untersuchen lassen. Es sind eindeutige Bilder und verständliche Textbeschreibungen nötig, um Körperübungen gesichert, eigenständig und richtig durchführen zu können. Im Gegensatz zu schematischen, wenig aussagekräftigen »Strichmännchen-Zeichnungen« und Ähnlichem wurde mein Kiesling-Konzept sehr positiv bewertet. Die Faszien-Physiotherapie erlaubt Ihnen jederzeit und überall zu üben.
Am Anfang werden Sie natürlich nicht gleich alle Übungen auf einmal machen. Wenn Sie aber erste Erfolge spüren, werden Sie Lust bekommen, auch die anderen Übungen kennenzulernen. Sie können unbesorgt loslegen: Keine der aufgeführten Übungen hat eine Kontraindikation.

WARUM FASZIEN-PHYSIOTHERAPIE?

Erst in den letzten zehn Jahren sind Faszien so richtig in das Blickfeld der internationalen Forschung gerückt. Moderne Messverfahren, wie zum Beispiel hochaufgelöste Ultraschalldiagnostik, die direkte Bindegewebsforschung, neue bildgebende Verfahren und viele andere Methoden unserer Fascia Research Group an der Universität in Ulm, haben hochinteressante Erkenntnisse geliefert, die auch meine Faszien-Physiotherapie auf eine neue Grundlage gestellt haben. So sollten in der Physiotherapie Schmerzen tunlichst vermieden werden und die wichtigen faszialen Anteile bei der muskulären Kraftübertragung Berücksichtigung finden. Diese Erkenntnisse sind auch in die Übungen in diesem Buch eingeflossen.

EIN ALTER HUT?

Unser großes fasziales System ist wie ein sechster Sinn. Schon 1899 hatte der Begründer der Osteopathie Andrew Still erkannt: »Wenn man mit den Faszien arbeitet, behandelt man die Zweigstellen des Gehirns, und nach den allgemeinen Geschäftsregeln haben die Zweigstellen gewöhnlich die gleichen Eigenschaften wie die Zentrale. Also warum sollte man die Faszien nicht mit dem gleichen Respekt behandeln wie das Gehirn selbst?«[2]
An dieser grundsätzlichen Erkenntnis hat sich bis heute nichts geändert. Wenn wir den Körper mit den Händen berühren oder uns gezielt bewegen, wird unmittelbar ein Feuerwerk von Reaktionen ausgelöst. Viele davon laufen über das Rückenmark und das Gehirn (Zentrale) ab. Dort werden sie exakt bewertet und dort wird eine passende Antwort gefunden. Durch eine sorgfältige und gezielte Auswahl der Übungen

© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

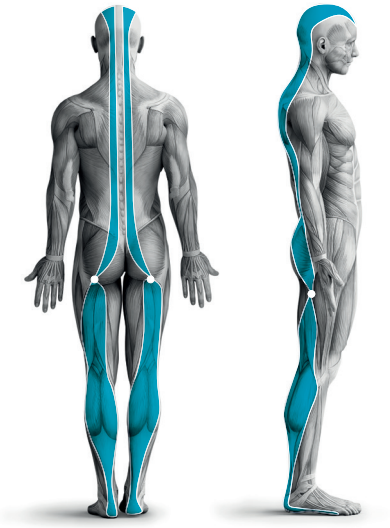
können Sie also entscheidend beeinflussen, mit welchen Reaktionen Ihr Körper antwortet, und seine Systeme auf diese Weise wieder stabilisieren.

ANATOMIE UND PHYSIOLOGIE DER FASZIEN

Unser Körper ist wie ein Taucheranzug ganz und gar von Faszien umhüllt, aber auch von ihnen durchdrungen. Mit einer Dicke von 0,3 bis 3 Millimetern durchziehen und umhüllen sie unser Gehirn, unsere Organe, unsere Muskeln und unsere Knochen. Selbst jede einzelne Zelle unseres Körpers hat fasziale Anteile. Insgesamt machen sie beim Erwachsenen ein Gewicht von rund 20 Kilogramm aus – etwa ein Drittel seines Körpergewichts.

Dieses Binde- oder Verbindungsgewebe besteht unter anderem aus kollagenen, festen Anteilen und elastischen, saftigen Strukturen. Alle diese Strukturen arbeiten in einem dreidimensionalen System zusammen, sodass der französische Chirurg und Faszienforscher Jean-Claude Guimberteau von der »Architektur« des menschlichen Fasziengewebes spricht.[3] Ihm sind wunderbare endoskopische Videoansichten der Faszien im menschlichen Körper zu verdanken. Professor Carla Stecco veröffentlichte 2016 den ersten wichtigen Faszienatlas.[4] Diese beiden Arbeiten haben meine Beurteilung der Faszien und deren Funktion revolutioniert. Durch ihre neuartigen bildgebenden Verfahren haben sie die Faszien-Anatomie und die Faszien-Bewegungen sichtbar gemacht. Jetzt können wir gewissermaßen unter unsere Haut sehen und genau beobachten, wie unser Fasziengewebe sich bei Druck und Zug verhält und wandelt. Sie können sich das im Internet ansehen!

Die längste Faszienbahn verläuft von unseren Fußsohlen über den Rücken bis zum Kopf. Jede Störung dieser Verbindung kann direkt am Schadensort oder auch indirekt an einem entfernteren Ort Beschwerden verursachen.



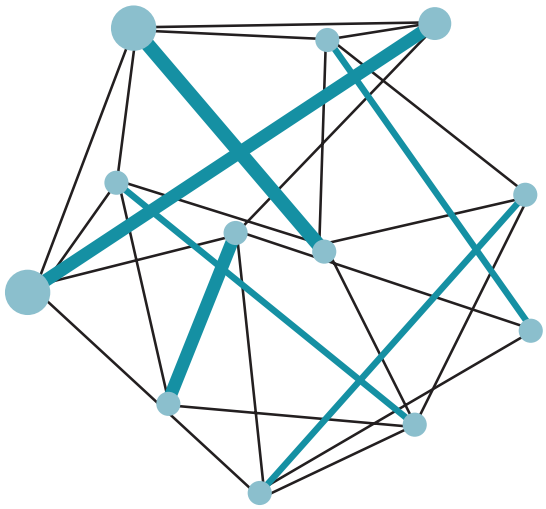
© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

FUNKTION DER FASZIEN

Faszien sind zugfest und elastisch. Sie haben aufgrund ihrer wasserhaltigen, zellulären Strukturen, wie ein Wasserkissen, eine optimale Dämpfungsfunktion. Das riesige Netzwerk der Rezeptoren empfängt Signale durch Veränderungen des chemischen Milieus, von Temperatur, Schmerz, Druck oder Zug. Dr. Robert Schleip, der renommierte deutsche Faszienforscher, bezeichnete bereits vor über zehn Jahren diese freien Nervenenden mit ihrer Rezeptionsfähigkeit als den sechsten Sinn, das »wichtigste Organ unserer Wahrnehmung«. Damals ging er schon von einer großen Anzahl freier Nervenendigungen aus. Heute sind schon 100 Millionen Sensoren erkannt.[5] Diese spielen eine entscheidende Rolle für unsere Stoffwechselvorgänge und unsere Regulationsprinzipien.

Die Leistungsfähigkeit unseres Körpers hängt im Wesentlichen von drei Systemen ab: dem Blutkreislauf (kardiovaskuläres System), dem Stoffwechsel (Immunsystem) und dem Bewegungsapparat (muskuloskelettales System). Ebenso wichtig ist aber auch die Integrität (Unversehrtheit) und Flexibilität (Beweglichkeit) des Fasziennetzwerkes.

Die Funktionsweise unseres Körpers lässt sich mit dem sogenannten Tensegrity-Modell veranschaulichen. Dieser Begriff aus der Architektur setzt sich aus den englischen Wörtern »tension« (Spannung) und »integrity« (Integrität) zusammen. Das Modell zeigt, wie die festen Körperbestandteile (Knochen) durch flexible »Seile« (Sehnen, Muskeln, Bänder) einerseits miteinander verbunden, andererseits aber auch auf Abstand zueinander gehalten werden. Stimmt deren Stellung und Spannung, ist alles



Die Integrität und Spannung des Fasziennetzwerkes ist an diesem Modell sichtbar. Knochen (dunkelblaue Linien) arbeiten als stabile Züge mit den elastischen Zügen der Faszien, Muskeln, Sehnen und Bänder (schwarze Linien) flexibel und belastbar zusammen.

© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

in Ordnung. Erschlafft oder reißt aber eines dieser »Seile«, hat das gravierende Auswirkungen auf das körperliche Gesamtsystem.
Die Faszien und sogar unser Gehirn sind ein Leben lang regenerationsfähig, sodass sich auch leichte Arthrosen durch Faszien-Physiotherapie behandeln lassen – nicht so jedoch gravierende Abnutzung bei der zu operierenden Arthrose. Je nach Schwere der Degeneration benötigen die Faszien drei bis zwölf Monate, um sich zu regenerieren. Das ist doch sehr motivierend, selbst an diesem Wunderwerk Verbesserungen zu erzielen.

FASZIEN MÖGEN KEINEN STRESS

Stress ist der Hauptverursacher einer negativen Spannungserhöhung im gesamten Faszienwerk. Er hat fatale Auswirkungen auf die Gesundheit, zumal er häufig in Verbindung mit säureüberschüssiger Ernährung, falschen Trainingsprinzipien oder generellem Bewegungsmangel mit einseitigen Bewegungsstereotypen auftritt, die seine negativen Auswirkungen zusätzlich verstärken. Die Folge sind lokale Schmerzen. Während Orthopäden früher die Faszien als »Aschenputtelgewebe« bezeichneten und also als ziemlich unnütz ansahen, wissen wir heute, dass insbesondere die große Rückenfaszie, die sich vorwiegend im Lendenbereich befindet, die größte Schmerzbeteiligung bei weichteilbedingten Rückenerkrankungen hat.
Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Funktionsverlust im Körper sind auf Übersprossungen (Crosslinks) und Quervernetzungen der Faszien zurückzuführen. Dies kann man sich als eine Art »Faszienverfilzung« des kollagenen Netzwerkes vorstellen. Als Konsequenz können sich auch myofasziale Triggerpunkte im Muskelsystem ausbilden. Die renommierte Faszien-Forscherin Professor Helene Langevin

MYOFASZIALE TRIGGERPUNKTE

Myofasziale Triggerpunkte und ihre Auswirkungen wurden bereits in den 1960er-Jahren von den renommierten amerikanischen Rheumatologen Janet G. Travell (Leibärztin von John F. Kennedy) und David G. Simons entdeckt und erforscht. Es handelt sich um schmerzhafte Muskel- und Faszienmaximalpunkte, kugelähnliche oder spindelartige Verklebungen im myofaszialen Gewebe. Der Körper bildet diese stets in Überforderungssituationen, wie zu starker Belastung, Stress oder einem einseitigen Bewegungsstereotyp aus. Dieses Wissen und die Auffindbarkeit der Triggerpunkte geben uns die Gelegenheit, sie zum Beispiel durch Druck, Zug, Wärme oder Dehnung wieder aufzulösen.[7]

© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

beschrieb erstmalig die interessanten Wechselwirkungen von myofaszialen Trigger- und Akupunkturpunkten und ihre schmerzreduzierende und entspannende Wirkung auf die Körperfaszien.[6] Ihren Arbeiten verdanke ich wichtige Rückschlüsse für meine gezielte Faszien-Physiotherapie-Behandlung und Ihre Selbstbehandlung.

GRUNDLAGEN UND METHODEN DER FASZIEN-SELBSTBEHANDLUNG

Viele dieser wissenschaftlichen Erkenntnisse sind die Grundlage meiner Faszien-Physiotherapie. Methoden der Faszien-Selbstbehandlung, die Sie im Folgenden noch detaillierter kennenlernen werden, sind unter anderem:

1. Faszien-physiotherapeutischer Körpercheck: Selbstuntersuchung (siehe Seite 34–47)
2. Strategie der medizinischen Selbstbehandlung der Faszien (siehe Seite 50–52)
   - Schmerzentlastung
   - Autotraktion
   - Manuelle Selbstbehandlung der Faszien: Selbstbehandlung mit der Minifaszienrolle, Unterdruckbehandlung mit dem Faszienfreund und Crosstaping
   - Automobilisation
   - Autostabilisation
   - Dehnung
   - Kräftigung
   - Koordination
3. Top Twelve zur Intergration der Selbstbehandlung in Ihren Alltag (siehe Seite 166–170)

© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

ANATOMISCHE GRUNDLAGEN

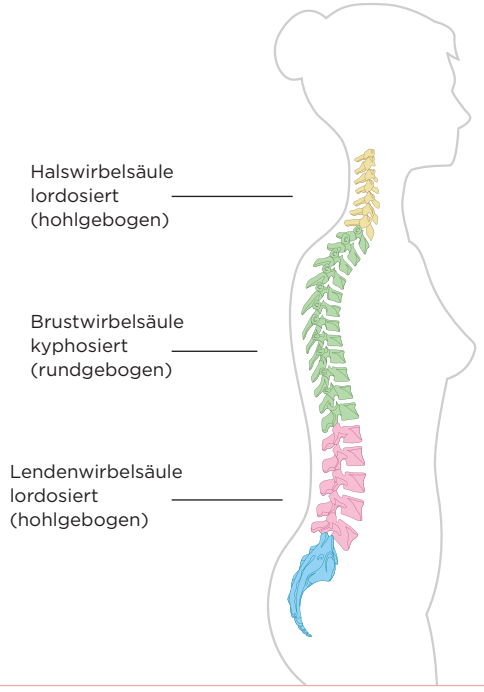
Ein Anatomiestudium ist nicht nötig – einige gezielte Kenntnisse über Aufbau und Funktion Ihres Körpers helfen, Ihre Faszien gesund und frisch zu halten. Durch die Vermeidung von Verbiegungen, Fehlbelastungen und den daraus resultierenden Verspannungen lernen Sie sich immer wieder aufs Neue selbst zu korrigieren.

© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

DIE GESUNDE WIRBELSÄULENHALTUNG

Unsere Wirbelsäule ist ein Meisterwerk der Natur, reagiert jedoch äußerst sensibel auf Fehlhaltungen und -belastungen und gefährdet auf diese Weise unsere Fasziengesundheit. So führt eine übermäßige Rundung der Brustwirbelsäule im Sitzen mit einem »Handynacken« zu einer extrem hohen Belastung nicht nur für die Bandscheiben der Wirbelsäule, sondern auch für das fasziale Netzwerk im gesamten Körper. Auch falsche Sit-ups mit einer stark gerundeten Brustwirbelsäule belasten die Bandscheiben in der Lendenwirbelsäule enorm. Achten Sie daher immer wieder auf eine geeignete Haltung und Bewegung für Ihre Fasziengesundheit.
Nachfolgend sehen Sie die Wirbelsäule und verschiedene Alltagspositionen. Für Ihre Faszien ist die gesunde Ausgangsstellung der Wirbelsäule optimal. Jede Abweichung der Form, aber auch eine Über- oder Unterbeweglichkeit setzt die Faszien unter Spannung, da sich die Zug- und Haltesituation verändern.

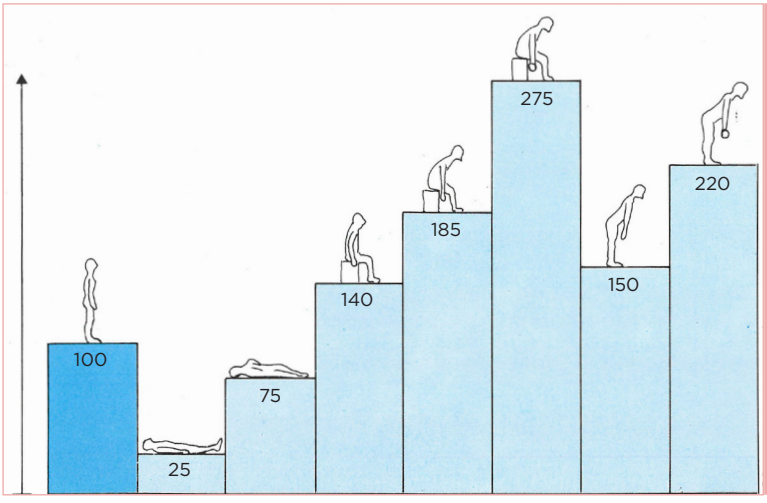
Ihre Wirbelsäule hat einen wunderbar funktionellen Aufbau, weil sie so federn und stabilisieren kann. Den Hohlausbiegungen in Hals- und Lendenbereich steht die Rundausbiegung der Brustwirbelsäule zur Seite. Rufen Sie sich im Laufe des Tages diese Idealform immer wieder vor Augen, um kleine Korrekturen an Ihrer Körperhaltung vorzunehmen, die Ihre Faszien entlasten.



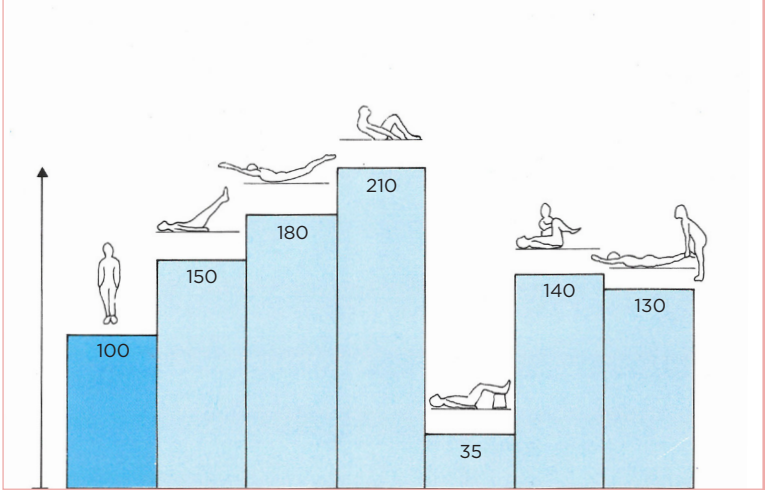
© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

GESUNDE HALTUNG, GESUNDE BEWEGUNG

Der aufrechte Gang und Stand erfordern ein gesundes Maß an Gelenkfunktion, Fasziengesundheit, Muskelbalance und neurologischer Steuerung. Faktoren, die die Haltung dauerhaft negativ beeinflussen, wie beispielsweise einseitige körperliche Tätigkeit, Verletzungen, Erkrankungen am Haltungs- und Bewegungsapparat bis hin zu neurologischen Erkrankungen, können bedeutsame Störungen verursachen. So zeigen sich nach längerem Gebrauch von Handys »WhatsApp-Daumen« oder nach langen Überkopfarbeiten Symptome wie Schwindel oder Schulter-Nacken-Beschwerden. Eine gesunde Haltung setzt die normale Beweglichkeit der Wirbelsäule voraus.



Das Balkendiagramm zeigt an, wie hoch die Belastung der jeweiligen Haltungen für die Wirbelsäule ist: 100 bedeutet Normbelastung, die Werte darunter Entlastung, darüber Überbelastung. Sitzen ist belastender als Stehen. Liegen entlastet die Lendenwirbelsäule entscheidend.



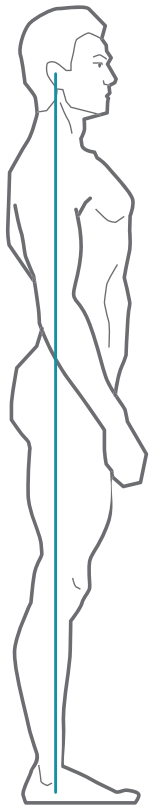
Die Übungen mit Werten über 100 stellen für Ihre Lendenwirbelsäule eine extreme Belastung dar. Vermeiden Sie sie nach Möglichkeit. Gerades Stehen (linker Balken) entspricht der Normbelastung. Die Entlastungslagerung mit Stufe (dritter Balken von rechts) bedeutet Entspannung für Ihre Lendenwirbelsäule.

© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Das bedeutet: Sie können im Stehen eine imaginäre senkrechte Linie von Ihrem Ohr über Ihre Schulter und Ihre Hüfte bis zum Außenknöchel ziehen (siehe auch Fleche-Test Seite 44). Jede Abweichung von diesem Lot bedeutet eine Haltungsveränderung, auf die der gesamte Haltungs- und Bewegungsapparat – Faszien, Skelett, Muskeln und die neurologische Steuerung – reagieren muss. Achten Sie

- beim Stehen auf eine lockere Ausgangshaltung, bei der die Knie nicht überstreckt und die Innenkante der Füße unbelastet sein sollen.
- beim Sitzen auf die gleichmäßige Druckbelastung Ihrer Sitzbeine. Das Brustbein soll leicht nach vorn oben zeigen. Es gibt keine ungeeigneten Sitzmöbel, sondern höchstens eine unangepasste Sitzhaltung.
- beim Liegen auch in der Seitenlage darauf, dass Ihr Kopf ausreichend abgestützt ist, sodass die Wirbelsäule in ihrer gesamten Länge, vom Kopf bis zum Steißbein, parallel zur Unterlage liegt.

Im Stand sollte eine imaginäre senkrechte Linie vom Ohr über die Schulter und die Hüfte bis zum Außenknöchel verlaufen. Abweichungen von dieser Linie weisen auf Fehlhaltungen hin.



© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

AKTIVITÄTEN IM ALLTAG

Während des gesamten Tages sollte Ihre Wirbelsäule möglichst in ihrer physiologisch normalen Mittelstellung bleiben. Das bedeutet, dass nicht nur das Stehen und Gehen, sondern auch Aktivitäten wie Heben und Bücken wirbelsäulen- und fasziengerecht ausgeführt werden sollten.

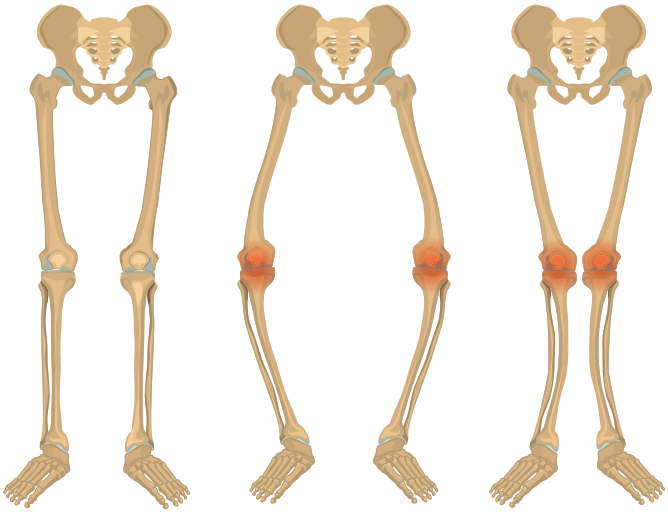
Die beschriebenen Ausgangsstellungen einzuhalten ist wichtiger als ein aufwendiges Faszien-Fitnesstraining! Denn was nutzen Ihnen 20 bis 60 Minuten Körpertraining, wenn Sie die übrige Zeit des Tages – oft weit mehr als 15 Stunden – in den die Faszien belastenden Körperhaltungen verbringen?

Halten Sie Ihren Rücken bei allen Aktivitäten, die im Laufe eines Tages anfallen, möglichst gerade. Ihre Faszien werden es Ihnen danken.

DIE BEINACHSEN

Für Ihre Fasziengesundheit kommt den Beinachsen eine ganz besondere Bedeutung zu. Kleinste Veränderungen ihrer Stellung können sich erheblich auf die Kraftverteilung Ihrer Beine, auf die Beckengelenke und Ihre Wirbelsäule auswirken. Nicht selten haben sogar Kopfbeschwerden wie Schmerzen, Tinnitus und vieles mehr ihre Ursache in einer Fehlstellung der Bein- und Fußachsen. Aufgrund ihrer Beckenform neigen Frauen zu X-Beinen, Männer zu O-Beinen. Häufig treten auch Unterschiede zwischen der rechten und der linken Beinachse auf.
Bei einer gesunden Körperhaltung ruhen im Stand zwei Drittel des Körpergewichtes auf den Fersen, der Rest verlagert sich über die Fußaußenseite und das Quergewölbe

© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de



Links sind Ihre Beine optimal belastet. Die Beinachsenstellungen in der Mitte und rechts können zu Schmerzen und zu Fehlfunktionen in den Gelenken führen.

zum großen Zeh hin. Somit bleibt die Fußinnenkante relativ unbelastet. Das Längsgewölbe des Fußes kommt in eine gesunde Aufspannung. Sie können diese gesunde Fußstellung fördern, indem Sie sich Ihre Fußfaszie (auch Plantarfaszie genannt) regelmäßig frei rollen (siehe Seite 68).

ANALYSIEREN SIE IHRE HALTUNG

Lassen Sie sich beim Gehen von hinten mit einem Handy in Zeitlupe filmen. Sehen Sie sich anschließend das Video auch in Zeitlupe an, um Ihren Gang zu analysieren. Achten Sie dabei auf die Silhouette Ihrer Beininnenseiten. Sind die Beinumrisse wirklich symmetrisch? Stellen Sie Abweichungen fest, üben Sie Ihr Gangbild neu ein. Nehmen Sie nach einem Monat ein zweites Video auf und vergleichen Sie die beiden Aufnahmen. Können Sie einen Zusammenhang zwischen einer Haltungsänderung und einer Linderung Ihrer Beschwerden feststellen?

© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

AUS DER PRAXIS

Ein Ausrutscher mit Folgen

Ein 59-jähriger Zahnarzt kam mit einer Beckenringstörung in meine Behandlung. Er klagte über verschiedene Symptome. Auslöser war höchstwahrscheinlich ein beruflich bedingter Bewegungsstereotyp, denn er wiederholte bestimmte Bewegungen unentwegt: Immer wieder musste er sich zum Patienten drehen und sich zu ihm vorneigen. Nach erfolgreicher Physiotherapie konnte er wieder beschwerdefrei arbeiten. Er erlernte ein speziell auf seine Bedürfnisse abgestimmtes Programm, das er in sein Notfallrepertoire aufnahm, sodass er sich von diesem Zeitpunkt an auch selbst behandeln konnte.

Einige Zeit danach brach er zu einer längeren Segeltour auf. An einem Abend erreichte mich ein Anruf aus dem Ausland. Was war passiert? Seine Frau war am Apparat und berichtete, dass ihr Mann an Bord ausgerutscht war. Er habe danach starke brennende Schmerzen in der rechten Gesäßhälfte und im Rücken bekommen und sei jetzt wie »blockiert«. Sie mache sich Sorgen, ob das eine Bandscheibenerkrankung sein könne. »Sollen wir nach Deutschland kommen?«, war nun die bange Frage. Zum Glück hatten sie ein Lagerungskeilkissen dabei und so empfahl ich, dass ihr Mann die bei mir erlernten Übungen auf dem Keilkissen ausführte. Gleichzeitig sollte er mit Einreibungen mit einer Arnikasalbe beginnen und sich vor kaltem Wind schützen. Diese Maßnahmen waren so wirkungsvoll, dass die beiden drei Tage später ihre Reise fortsetzen konnten.

© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

ÜBER- UND UNTERBEWEGLICHKEIT

Die Unterbeweglichkeit (Hypomobilität) wird definiert als verringerte Gelenkbeweglichkeit. Diese kann durch erbliche oder erworbene Strukturveränderung im Gelenk und/oder den umgebenden faszialen Strukturen bedingt sein. Die Beweglichkeit lässt sich mit Maßnahmen verbessern, die das betroffene Gelenk mobilisieren, oder durch Dehnen und Lösen seiner myofaszialen Strukturen.
Bei einer Überbeweglichkeit (Hypermobilität) liegt eine vergrößerte Gelenkbeweglichkeit um teilweise unphysiologische, also nicht normale Gelenkachsen und -ebenen, vor. Die Strukturen rund um die Gelenke sind daher aufgrund eines andauernden Zugs überbeansprucht. In diesen Fällen ist es notwendig, das myofasziale Gleichgewicht durch Stabilisierung und Kräftigung der Faszien wiederherzustellen.

Überbeweglichkeit ist nicht erstrebenswert, sondern kann Ausdruck von Gelenkfehlfunktionen, Instabilität oder Muskelfehlsteuerung sein.

KOHÄRENZ ALS WOHLGEFÜHL

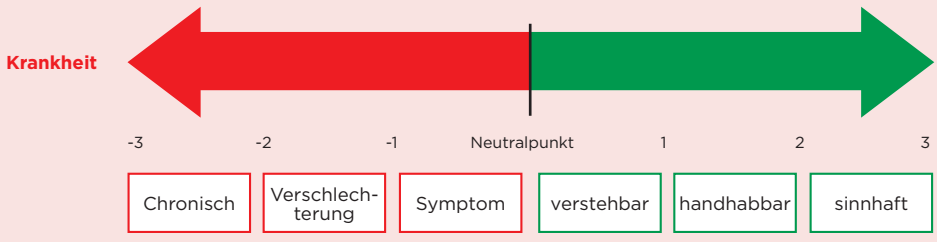
Ein wichtiger Aspekt bei der Selbstbehandlung ist die Frage, sind wir krank oder gesund? Wenn wir uns als krank empfinden, ist es besonders wichtig, Faszien-Physiotherapie anzuwenden. Ist unsere Gesundheit wiederhergestellt, können wir beschwingt unseren Lieblingsbewegungen oder unserem Lieblingssport nachgehen. Wir werden immer gesünder und entfernen uns so weiter vom Krankheitsgeschehen.

© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Aaron Antonovsky hat dafür den Begriff der Kohärenz geprägt. Diese bedeutet das Empfinden von Zusammenhang und Stimmigkeit in Bezug auf die eigenen Gesundheitsressourcen.[8] Je ausgeprägter das Kohärenzgefühl einer Person ist, desto gesünder sollte sie sein. Das von Antonovsky beschriebene »salutogenetische Modell« hat drei Komponenten:

1. Das Gefühl von Verstehbarkeit, also ein wahrnehmbares Verarbeitungsmuster. Die Fähigkeit des Menschen mit Stimuli als geordnete, strukturierte Informationen umgehen zu können und diese nicht als chaotisch willkürlich und unerklärbar zu empfinden.
2. Das Gefühl der Handhabbarkeit, das wahrnehmbar-emotionale Verarbeitungsmuster. Das Ausmaß, in dem wir wahrnehmen, dass wir geeignete Ressourcen zur Verfügung haben, um den Anforderungen zu begegnen.
3. Das Gefühl der Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit. Ein Mensch mit dem Erleben der Sinnhaftigkeit wird das Leben als willkommene Herausforderung begreifen.

So gesehen liegt es in unserem Erkennen und Handeln, wie wir mit Beschwerden umgehen. Eigentlich sind wir nie ganz krank oder ganz gesund. Vielmehr bewegen wir uns ständig zwischen beiden Polen. Die Mitte entspricht der altersgemäßen, ausreichenden Gesundheit. Aber kaum glauben wir, aufgrund einer besonderen Maßnahme topgesund zu sein, kann uns ein Sturz oder eine Unachtsamkeit auf die Krankheitsseite werfen. Bezogen auf die Faszien-Gesundheit ist es tröstlich zu wissen, dass die Faszien sich bis ins hohe Alter regenerieren. Es genügen drei bis zwölf Monate gezielte Faszien-Physiotherapie, um sie wieder in Schwung zu bringen. Und sobald sie in Schwung sind, setzen wir Yoga, Pilates oder Faszien-Fitness noch oben drauf.



Das Gesundheitskontinuum: Ständig bewegen wir uns zwischen Krankheit und Gesundheit. Das Ziel meiner Faszien-Physiotherapie ist es, Sie zu mehr Gesundheit zu begleiten.

© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

AUS DER PRAXIS

Gesunde Füße

Meine jetzt 76-jährige Freundin klagte über immer kalte und schmerzende Füße mit Tendenz zum Hallux valgus, links mehr als rechts. Sie trug schon jahrelang orthopädische Schuheinlagen. Ich empfahl ihr Anfang 2016 regelmäßige Fußrollungen mit der BLACKROLL® MINI und myofasziale Beindehnungen. Die Schmerzen und die kalten Füße sind seither deutlich zurückgegangen.
Die größte Überraschung allerdings erlebte der Orthopädiemechaniker: Er konnte es nicht fassen, dass sich die Fußabdrücke im Abstand von zwei Jahren nachweislich verbessert hatten. Und das bei »so alten Füßen«! Für meine Freundin ist das der beste Grund, mit dem Rollen und Dehnen nicht aufzuhören.

DYSSTRESS ERKENNEN

Dysstress ist chronisch gewordener Stress, der Stress, der uns schadet. Im Gegensatz zu Eustress – Begeisterung und Flow –, der uns beflügelt, ist der Dysstress für unsere Faszien die größte Belastung, schlimmer als säureüberschüssige Ernährung oder stundenlange Fehlhaltungen. Die faszialen Strukturen ziehen sich unter Dysstress extrem zusammen und verharren in dieser Position. Ist beispielsweise auf diese Art unsere große Rückenfaszie dauerhaft verfilzt und unbeweglich geworden, treten massive Rückenschmerzen auf. Dies ist die Hauptursache für weichteilbedingte Rückenbeschwerden.
Im Gegensatz zu unseren Rückenmuskeln erholt sich die Rückenfaszie aber nicht über Nacht. Sie hat ein autonomes Verhalten und erholt sich erst wieder, wenn der Stressor erkannt und beseitigt wurde. Schmerzen sind ebenfalls und ihrerseits Stressoren. Das führt zum berühmten »Teufelskreis«.

© des Titels »Physiotherapie für zu Hause« (ISBN 978-3-7423-0615-9)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de