

Dr. Torsten Pfitzer

**SCHMERZEN
SELBST BEHANDELN
MIT BLACKROLL®**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

1. Auflage 2019

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Melanie Schölzke

Umschlaggestaltung: Manuela Amode, München

Umschlagabbildungen vorn: Nils Schwarz (o.), shutterstock/triocean (u.)

Umschlagabbildungen hinten: Nils Schwarz

Model: Jenny Winkelmann, www.fit-and-relaxed.com

Danke an Lululemon für die Bereitstellung des Titeloutfits von Jenny.

Illustrationen: Martha Kosthorst: 167, 249–255

Alle Fotos im Innenteil von Nils Schwarz, außer:

BLACKROLL®: 44–48; Helena Heilig: 288

iStockphoto: bymuratdeniz: 17; leventina: 20; sciencestock: 13; Tetiana Rostopira: 20

shutterstock: 3DMI: 167, 249–252, 254, 255; Digital Storm: 15, 19, 23; Ewa Studio: 16; GUDKOV ANDREY: 17; laodesign:10; iLight photo: 267;

kissmelunastudio: 275; Luis Echeverri Urrea: 282; Microgen: 264; Monticello: 276; Panko: 24; Peangdao: 280; Stihii: 60; Sebastian Kaulitzki:

109; Triocean: 30

Layout: Katja Muggli, www.katjamuggli.de

Satz: Satzwerk Huber, Germering, Melanie Kitt

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0837-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0477-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0478-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.m-vg.de

Dr. Torsten Pfitzer

SCHMERZEN SELBST BEHANDELN MIT **BLACKROLL**[®]

Die effektivsten Übungen für über 50 häufige
Beschwerden von Nackenschmerzen bis Fersensporn

riva

© des Titels »Schmerzen selbst behandeln mit BLACKROLL« (ISBN 978-3-7423-0837-5)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Vorwort	7
1 Wissenswerte Hintergrundinformationen	11
Das Muskel-Faszien-Netz und seine Bedeutung	12
Welche Rolle Faszie und Muskeln bei der Schmerzentstehung spielen	27
2 Grundlegendes zur Selbstbehandlung mit BLACKROLL®	33
Warnhinweise und Kontraindikationen	34
Antworten auf die häufigsten Fragen aus der Praxis	36
Die vier wesentlichen Unterscheidungsmerkmale der BLACKROLL®-Tools und ihre Bedeutung	40
Übersicht zu den verschiedenen BLACKROLL®-Tools	44
Die acht Techniken der Selbstmassage und deren Effekte	49
Die 18 Gebote der Übungsdurchführung	55
3 Schmerzbilder und deren Selbstbehandlung	59
Zur Orientierung im Übungsteil	61
Übergreifende Diagnosen	62
Körperbereich Kopf	72
Körperbereich Kiefer	82
Körperbereich Nacken	91
Körperbereich Schulter	108
Körperbereich Arm und Ellenbogen	118
Körperbereich Hand und Handgelenk	133
Körperbereich Brustkorb	142
Körperbereich oberer Rücken	155
Körperbereich unterer Rücken	165
Körperbereich Gesäß, Hüfte und Leiste	177
Körperbereich Oberschenkel und Knie	191
Körperbereich Unterschenkel und Sprunggelenk	214
Körperbereich Fuß	235

Effektivitätssteigerung durch Einbeziehung der Faszienketten **248**

Vordere oberflächliche Kette	249
Hintere oberflächliche Kette	250
Seitliche Ketten	251
Vordere tiefe Kette	252
Vordere Armkette	254
Hintere Armkette	255
Zum Zusammenhang von myofaszialen Ketten und Meridianen	256
SMT-Übungen entlang der einzelnen Muskel-Faszien-Ketten	256
Die Effektivität weiter steigern	262

4 Weiterführende Behandlungsformen **265**

Therapie der Verbindung von Faszie und Psyche	266
Bindegewebsmassage	266
Fascial Manipulation	268
Faszien-Distorsion-Modell	269
Gua-Sha-Schabmassage	269
Myofaszial-Kinematik	270
Osteopathie	271
Rebalancing	272
Rolfing	273
Triggerpunktmassage	274

5 Funktionelle Faszienernährung: Gesundheit von innen **277**

Die Rolle der Ernährung	278
Wasser – Quell des Lebens	278
Proteine – die Allrounder	279
Kohlenhydrate – Energiespender Nummer eins	281
Säure-Basen-Haushalt – das Gleichgewicht macht's	283
Mikronährstoffe – kleine Menge, große Wirkung	285
Abschließende Worte zur funktionellen Faszienernährung	286

Anhang

Autorenvita	288
Dank	289
Weiterführende Informationen	290
Symptom- und Diagnoseregister	291
Übungsregister	296



Vorwort

In den letzten Jahren haben sich viele Erkenntnisse über die Bedeutung des Fasziennetzes verbreitet und es ist ein regelrechter Hype um das Faszientraining entstanden. Fast jedes Fitnessstudio hat einen diesbezüglichen Kurs im Programm, Faszienrollen haben sich bei Profisportlern wie bei sportlichen Laien rasant verbreitet. Doch im Unterschied zu manch anderen Hypes gibt es in Sachen Faszien tatsächlich fundierte Gründe für den Erfolg.

Muskel-Faszien-Rollen, Muskel-Faszien-Bälle et cetera können im präventiven Bereich auf sehr sinnvolle Art und Weise eingesetzt werden. Auch über den Einsatz beim Fitnessstraining gesunder Menschen hinaus leisten sie hervorragende Dienste in der selbstständigen Schmerzbehandlung.

Heutzutage ist es unbestritten, dass man den größten Teil der Schmerzen am Bewegungsapparat nicht auf spezifische Schäden zurückführen kann. Es sind also beispielsweise oft nicht etwa Bandscheibenvorfälle ursächlich für Schmerzen, tatsächlich kommen an diesem Punkt die Spannungszustände von Muskeln und Faszien ins Spiel. Denn nur so lässt sich erklären, warum Patienten auch nach einer erfolgten Operation noch an Beschwerden leiden – zu allem Überfluss haben sie oft nach dem Eingriff sogar mehr Probleme als davor.

Bei Schmerzen wird vor allem dem Faziengewebe eine wesentliche Rolle zugesprochen – besonders bei unspezifischen Rückenschmerzen, die über 85 Prozent der Schmerzen ausmachen. Mit der Vielzahl an Nervenendigungen im Faziengewebe ist dies zu erklären. Insbesondere ist hier an die sogenannten Thorakolumbalfaszie zu denken, die in unserem Rücken liegt. Wissenschaftler konnten in Forschungsarbeiten zeigen, dass sich in dieser zehnmal so viele Schmerzrezeptoren befinden wie in der Muskulatur.

Sie sehen, liebe Leserin und lieber Leser, dass die Euphorie um das Faszientraining auf einer soliden Grundlage steht. Dennoch gilt es bei aller Begeisterung rund um die Faszien das Muskelgewebe und insbesondere das Zusammenspiel von Muskeln und Faszien nicht zu vergessen. Genau dieser Ansatz steht letztlich im Fokus dieses Buchs. Mit den SMT-Übungen und den unterschiedlichen BLACKROLL®-Tools wie Rolle und Ball können beide Gewebearten hervorragend angesprochen werden.

Die SMT-Übungen in diesem Buch

Dieses Buch fokussiert sich auf die sogenannten SMT-Übungen (Self Myofascial Treatment = myofasziale Selbstbehandlung), da es besonders in Schmerzsituationen das Wichtigste

ist, dass Sie zunächst einmal erhöhte Spannungen durch Verklebungen und Verhärtungen des Gewebes lösen, und genau da setzen die SMT-Übungen an. Denn Heilung findet nur in der Ent-Spannung beziehungsweise Regenerationsphase statt.

Neben den strukturellen Veränderungen, die durch die SMT-Übungen erreicht werden, kann auch das Gefühl – vor allem bei chronischen Schmerzen –, in gewissem Maße wieder die Kontrolle zurückzugewinnen, den Teufelskreis aus Schmerz und psychischer Belastung unterbrechen. Der bedrückenden Situation nicht mehr machtlos ausgeliefert zu sein, dieses Bewusstsein führt oft zu enormer Erleichterung und unterstützt den Behandlungsverlauf sehr positiv.

Fragen rund um das Training

Aber natürlich gibt es viele Fragen bei Personen, die mit SMT-Übungen etwas gegen ihre Schmerzen tun wollen, das weiß ich aus meiner Arbeit als ganzheitlicher Schmerztherapeut und Gesundheitscoach. Die Erfahrungen aus fünf Jahren praktischer Anwendung sowie die Rückmeldungen und wiederkehrenden Themen bei Therapiesitzungen, Workshops, Vorträgen und aus dem Internet zeigen, dass vieles oft noch unklar ist – selbst wenn die Personen schon mit BLACKROLL®-Tools wie Rolle und Ball arbeiten. Hier nur eine Auswahl von klassischen Fragen, die mir immer wieder gestellt werden:

- Welche Übungen sind für mein persönliches Schmerzbild die richtigen?
- Was sind die Effekte, also warum soll ich überhaupt rollen?
- Welche Übungen gibt es, wenn ich mich aufgrund meiner Beschwerden schwer tue, auf dem Boden zu rollen?
- Welche Faszienrolle beziehungsweise welches Faszienprodukt ist für mich am geeignetsten?
- Wie verwende ich die Faszienprodukte richtig und effektiv?
- Wann rolle ich am besten? Vor oder nach anderen Übungen beziehungsweise Bewegung? Morgens, mittags, abends?
- Wie oft sollte beziehungsweise darf ich rollen?
- Wie lange sollte beziehungsweise darf ich eine Körperpartie abrollen?
- Wann sollte ich nicht oder nur nach ärztlicher Rücksprache rollen?
- Wann kann ich mit Effekten rechnen?
- Was mache ich, wenn das Rollen mir nicht ausreichend hilft?

Auf diese Fragen, mit Schwerpunkt auf den Einsatz bei konkreten Beschwerdebildern, soll Ihnen dieses Praxisbuch Antworten und überdies eine Anleitung zur Selbstbehandlung geben. Optimalerweise erfolgt die Erstanleitung für SMT-Übungen dabei durch einen entsprechend ausgebildeten Therapeuten, wobei Sie mit diesem Buch in Eigenkompetenz den Heilungsprozess unterstützen oder sogar die Gesundheit wiederherstellen können.

Schon im 16. Jahrhundert hat der Arzt, Mystiker und Philosoph Paracelsus gesagt:

**»Du, Mensch, bist der wahre Arzt,
die Ärzte sind nur Deine Gehilfen.«**

Ich wünsche Ihnen eine erfolgreiche Selbstbehandlung und gute Besserung!

Ihr Dr. rer. nat. Torsten Pfitzer



© des Titels »Schmerzen selbst behandeln mit BLACKROLL« (ISBN 978-3-7423-0837-5)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

WISSENSWERTE HINTERGRUND- INFORMATIONEN

Heute ist es wissenschaftlich belegt, dass Maßnahmen im Bereich Gesundheit höhere Effektivität haben, wenn die Ausübenden über die Hintergründe und Wirkweisen Bescheid wissen, sodass sie sich diese während der Übung vorstellen können. Daher sind für Sie in diesem ersten Kapitel die relevantesten Informationen über das Muskel-Fasziennetz und dessen Einfluss auf die Gesundheit zusammengefasst.

Das Muskel-Faszien-Netz und seine Bedeutung

Im vorliegenden Ratgeber, in dem es vornehmlich um die Praxis zur Selbstbehandlung von Schmerzen am Bewegungsapparat geht, soll lediglich in relativ kurzer Form auf die Theorie hinter dem Faszientraining eingegangen werden – ich beschränke mich auf das Hintergrundwissen, das für das Verständnis und die Durchführung der Übungen notwendig ist, zumal die Anatomie und Physiologie des Muskel- und Faszien Gewebes in verschiedenen Büchern hinlänglich beschrieben ist. Wenn Sie also vertieft in das Thema einsteigen möchten, dann finden Sie Tipps für weiterführende Literatur hierzu am Ende des Buches auf Seite 290.

Der Begriff »myofaszial«

»Myofaszial« – Sie haben den Begriff sicherlich schon öfter gehört oder gelesen. Doch wissen Sie wirklich, was sich dahinter genau verbirgt? In meiner Praxis und Workshops höre ich meistens Antworten in der Art von »irgendwas mit Bindegewebe«, was der Wahrheit schon recht nahekommt. Gleichzeitig liegt die Antwort dennoch neben der richtigen – hier nun die Auflösung, was »myofaszial« tatsächlich konkret bedeutet:

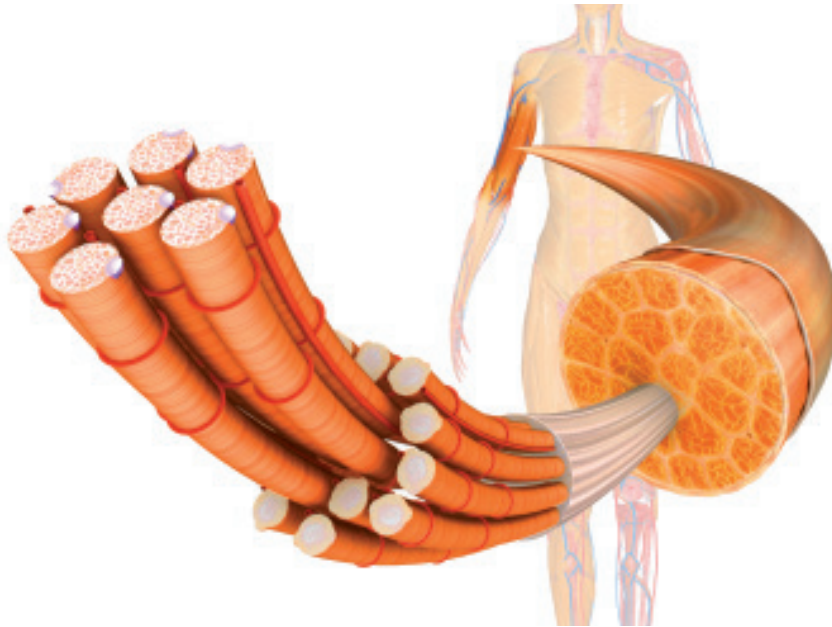
- faszial = auf das Faszien Gewebe beziehend, das man übergreifend als Bindegewebe bezeichnen kann
- myo = griechisch für Muskel

Entsprechend bedeutet »myofaszial« also »Muskelfaszie«. Mit ausführlicheren Worten beschrieben, steht »myofaszial« für die Faszienanteile, die mit Muskeln direkt in Verbindung stehen. Gemeint sind Faszienanteile als:

- Umhüllung des gesamten Muskels (dieser Faszienteil heißt Epimysium),
- Umhüllung seiner Muskelfaserbündel als nächst kleinere Einheit (Perimysium) und
- Umhüllung der einzelnen Muskelfasern (Endomysium).

Das sind die drei faszialen Anteile, die in den allermeisten Fällen, in denen Sie das Wort myofaszial lesen, gemeint sind. Diese Umhüllungen vereinen sich am Anfang und Ende des Muskels teilweise zu Sehnen, die an den Knochen ansetzen.

Andererseits zieht die Faszie jedoch auch über Gelenke, sodass darüber Spannungen entlang des gesamten Körpers übertragen werden können (Seite 248, »Effektivitätssteigerung durch Einbeziehung der Faszienketten«). Dieses muskuläre Fasziennetz steht letztlich bei den Übungen in diesem Praxisbuch im Vordergrund.



Hier sind die verschiedenen Schichten einer Myofaszie zu sehen.

Eine Vielfalt an Faszienewebe

Was die Muskelfaszie anbelangt, habe Sie jetzt einen ersten Überblick erhalten. Es gibt jedoch außer der Muskelfaszie noch viele weitere Arten von Faszienewebe. Allen Arten gemeinsam ist, dass sie als ein Gesamtnetz den Körper durchziehen, ihn verbinden und dass sie auf unterschiedlichste Weise ins Schmerzgeschehen involviert sein können. So gibt es zum Beispiel auch Organfaszies, die unsere Organe umhüllen und diese an anderen Körperstrukturen wie den Muskeln oder der Wirbelsäule »aufhängen«. Zu nennen sind hier etwa der Darm, der durch Spannungsübertragung Rückenschmerzen auslösen kann, oder die Leber, die über die Faszie und Nervenverbindungen für rechtsseitige Schulterschmerzen verantwortlich sein kann.

Mit den myofaszialen Selbstbehandlungsübungen – oder auf Englisch: Self Myofascial Treatment (SMT) – können Sie Einfluss auf die Muskel-Faszien-Einheit nehmen und Verklebungen und Spannungen lösen.

Zudem wird die sogenannte extrazelluläre Matrix aus heutiger Sicht als Faszienewebe bezeichnet – die extrazelluläre Matrix ist das »Material«, das den Raum zwischen den Körperzellen ausfüllt und unerlässlich für die Nährstoffversorgung der Zellen sowie die Kommunikation und Informationsübertragung zwischen den Zellen ist. Auch die Lymphbahnen,

Stellen Sie sich folgendes Bild vor: der Mast eines Segelbootes mit seinen Querstreben kann nur aufrecht gehalten werden, solange die Spannungen der Tauen, die an verschiedenen Stellen und Seiten angesetzt sind, optimal aufeinander abgestimmt sind. Ist ein Seil defekt, kann diese Spannungsverschiebung eventuell für eine gewisse Zeit durch andere Seile kompensiert werden, wenn sich bei diesen die Spannung verändert. Ist der Schaden jedoch zu groß oder hält dieser Zustand zu lange an, wird der Mast zwangsläufig nicht mehr aufrecht stehen oder kann im Extremfall auch stärkere Schäden davontragen. Die Gefahr ist besonders groß, wenn zusätzlich ein Gewitter mit Sturm herrscht, sprich, widrige Umwelteinflüsse rundherum auf das Konstrukt einwirken.

Das Bild des Segelbootes und die Erklärung von Übertragungsschmerz

Übertragen Sie das Bild des Segelbootes nun auf Ihren Körper. Das Skelett und seine einzelnen Knochen und Wirbel werden nur durch optimal ausgeglichene myofasziale Spannungs- und Druckverhältnisse an ihrem vorgesehenen Platz gehalten. Eine durch Faszienverklebungen und Muskelverhärtungen verursachte Einschränkung in einem Glied der Kette macht sich durch Missempfindungen bemerkbar, und diese Missempfindungen können auch an ganz anderen Stellen zu finden sein. So kann sich eine Verhärtung an der Fußsohle beispielsweise über die hintere myofasziale Zugbahn (Abbildung Seite 250) nach

oben über die Gelenkachsen fortsetzen und über weitergeleitete Spannungen Kopfschmerzen auslösen. Das nennt man Übertragungsschmerz. Hätten Sie gedacht, dass die Zusammenhänge so weitreichend sein können?

Anschaulich wird die strukturelle und funktionelle Verbundenheit der Körperteile auch, wenn Sie als bildhaften Vergleich eine Tischdecke an einer Ecke mit der Hand verdrehen. Es entstehen Falten, die sich über den Tisch bis an die nächste fixierte Stelle fortsetzen – diese Stelle kann zum Beispiel die sein, an der ein Teller steht. Das erklärt auch, warum es wesentlich wirkungsvoller ist, entlang den myofaszialen Ketten zu therapieren als lediglich isoliert an einzelnen Körperteilen. Alles ist mit allem verbunden.



Der verzurrte Mast mit seinen Querstreben symbolisiert, wie das Skelett mit der Wirbelsäule über die myofaszialen Spannungen



Die Zugfalten dieser Decke verdeutlichen, wie Spannungen und Züge entlang des Fasziennetzes weitergeleitet werden.

Die unterschiedlichen Anforderungen für Muskel- und Faszienewebe

Funktionell betrachtet, sind Muskel und Faszie immer eine gemeinsam agierende Einheit. Strukturell betrachtet, sind sie jedoch unterschiedliche Arten von Gewebe und benötigen daher unterschiedliche Behandlungsreize, sowohl hinsichtlich der Art als auch der Häufigkeit und Dauer.

Muskulgewebe kann relativ schnell (entsprechend seines – über den Daumen gepilten – 90-Tage-Zyklus der Zellerneuerung) verändert werden. Bei Faszienewebe dauert dies wesentlich länger, es geht hier um Zeiträume von bis zu sechs Monaten und teilweise sogar noch mehr. Hier ist also Ihr Durchhaltevermögen gefragt! Die gute Nachricht: Für eine geschmeidige Faszie müssen Sie seltener üben, circa zwei- bis viermal pro Woche stehen hier auf dem Programm, während eine effektive Muskelveränderung üblicherweise eine höhere Häufigkeit erfordert – je nach Trainingsmethode müssen Sie mit mindestens drei- bis fünfmal pro Woche aktiv werden (Tabelle Seite 18).

Für eine geschmeidige Faszie müssen Sie circa zwei- bis viermal pro Woche üben.

Die Faszie liebt und braucht die Vielfalt an Stimulationsformen, um geschmeidig zu bleiben oder zu werden und optimal ihre Aufgaben zu erfüllen. Entsprechend verfügt sie über zahlreiche, verschiedene Rezeptorarten – das sind die Sensoren der Nerven. Wichtige Reize sind Zug, Druck, Scherkräfte und Vibration, sodass hier neben den in diesem Buch vorgestellten SMT-Übungen mit BLACKROLL®-Tools weitere Übungsformen wie federndes Hüpfen, dynamisches Schwingen, gehaltenes Dehnen und vor allem auch Wahrnehmungsübungen (Seite 19, »Faszinierende Aufgaben«) sinnvoll sind. Weiterführende Literatur finden Sie hierzu am Ende des Buchs.



Ein geübter Massai-Krieger hüpf katapultartig wiederholt auf der Seite

© des Titels »Schmerzen selbst behandeln mit BLACKROLL« (ISBN 978-3-7423-0837-5)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

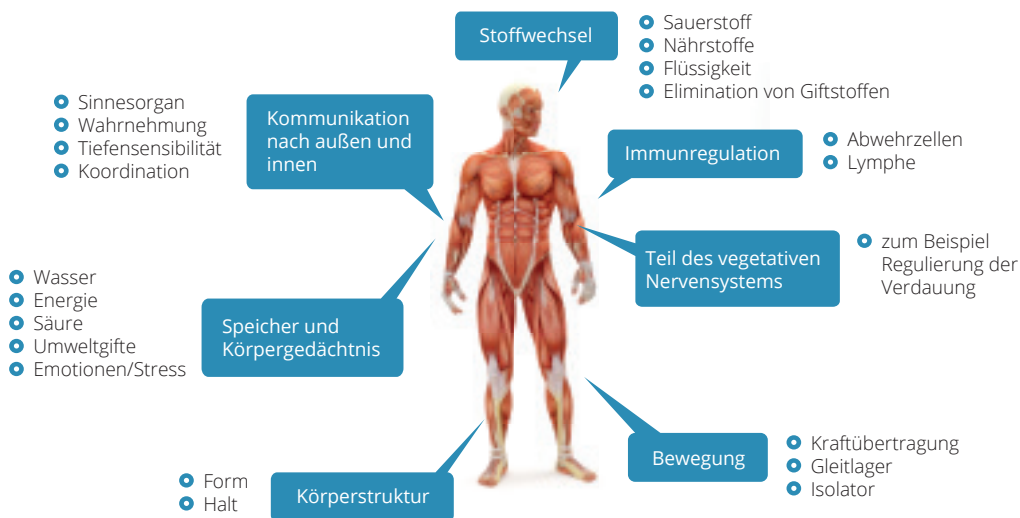
Aspekte für effektive Faszien- beziehungsweise Muskelübungen		
	Faszie	Muskel
Effektive Reizarten	Druck, Zug, Scherkraft, Vibration	Muskelanspannung
Effektive Übungsformen	SMT-Übungen langsam durchgeführt, elastische Federungen, Schwingen, schmelzendes Dehnen*, Hineinspüren * Mit schmelzendem Dehnen ist gemeint, dass man nach und nach weicher im Gewebe wird – wie schmelzendes Wachs.	Zur Entspannung des Muskels: SMT-Übungen punktuell/tief Zur Kräftigung des Muskels: Stützkraft-, Längenkraft-, funktionelle Kraftübungen
Notwendige Übungshäufigkeit	circa 2- bis 4-mal pro Woche	3- bis 5-mal pro Woche
Dauer bis zu deutlichen Gewebeveränderungen	2 bis 6 Monate	1 bis 3 Monate
<p>Die SMT-Übungen bieten in folgender Kombination eine hervorragende Stimulation der Einheit aus Muskel und Faszie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Betont langsame, tief ins Gewebe vordringende Massage ● Stützarbeit zur Stabilisierung, besonders in Rumpf und Oberkörper ● Konzentriertes Hineinspüren zur besseren Körperwahrnehmung 		

In diesem Buch konzentrieren wir uns jedoch auf die SMT-Übungen, um durch ein erstes Lösen von Verhärtungen, Verklebungen und Verspannungen der Faszie die Grundlage für Schmerzfreiheit zu schaffen. Heilung findet nur in der Entspannung beziehungsweise in der Regenerationsphase statt, in der der Stoffwechsel gut funktioniert. Auf dieser Basis können später weitere spezielle Übungen zur Mobilitäts- und Stabilitätssteigerung dann auch erst wirklich effektiv ausgeführt werden.

Faszinierende Aufgaben

Das Faszien­gewebe hat eine Vielzahl bedeutender Aufgaben – nicht nur für unseren Körper, sondern für unseren gesamten Organismus. Manche Funktionen sind sehr naheliegend: so gibt das Faszien­gewebe dem Körper wie eine Hülle seine Form und durch die Netzstruktur Halt. Bei Bewegungen stellt die Faszie als Isolations­schicht und Gleitlager zwischen den Muskelelementen eine adäquate Kraftübertragung sicher. Andere wichtige Aufgaben werden nicht so offensichtlich mit dem Faszien­gewebe in Beziehung gebracht, da sie nicht mit der Muskelfaszie in Verbindung stehen, sondern mit den verschiedenen anderen Faszienarten. Dies sind der Stoffwechsel (sowohl die Versorgung der Körperzellen mit Sauerstoff, Nährstoffen und Flüssigkeit als auch der Abtransport von angefallenen Giftstoffen sind hier zu nennen), die Immunregulation über das Lymphsystem und Aufgaben des vegetativen (unbewusst ablaufenden) Nervensystems, wie beispielsweise die Regulation der Verdauung.

Des Weiteren wird die Faszie aufgrund der Vielzahl an Mess­füh­lern heute als Sinnesorgan gesehen, wobei die Kommunikation innerhalb des Organismus, die Verbindung zur Außenwelt und das Zurechtfinden im Raum (Koordination) wesentliche Aspekte darstellen. Besonders im Zusammenhang mit Schmerzzuständen ist die Aufgabe als Speicher hervorzuheben, wobei Speicher hier auch im Sinne eines Körpergedächtnisses zu verstehen ist. Das Faszien­gewebe speichert nicht nur positive Dinge ab (etwa Energie bei der Kraftübertra-



Die Aufgaben des Faszien­gewebes sind vielfältig und beeinflussen die Gesundheit entsprechend stark.

Der gesunde Mittelweg – nämlich der Stressausgleich durch gesunde, spielerische, dreidimensionale Bewegungen mit Freude und Lachen dabei – wird leider viel zu selten gewählt. Eine gewisse innere Gelassenheit kann unsere Körpergrundspannung zudem reduzieren. Interessanterweise gilt dieses Phänomen auch in die andere Richtung. Bei einem erhöhten Faszientonus fühlen wir uns innerlich unruhig und schnell gestresst. Das ist die Wechselbeziehung von Körper, Geist und Seele.

Die SMT-Übungen lösen die durch verschiedenste Stresseinflüsse gespeicherte Dauer- spannung im Muskel-Faszien-Gewebe und führen dadurch zu den in der unten stehenden Tabelle aufgeführten Effekten. Alle haben in letzter Konsequenz in ihrer Gemeinsamkeit eine Schmerzminderung zur Folge.

Die Wirkung von SMT-Übungen im Überblick	
Physiologische Wirkung	Praktisch spürbare Effekte
Lösen von Verklebungen und Ausgleich von Spannungsungleichgewichten	Verbesserte Beweglichkeit, geringere Verletzungsanfälligkeit, geringeres Stressgefühl
Anregung der Durchblutung und des Lymphflusses und damit Verbesserung des Stoffwechsels sowohl was die Versorgung als auch was den Abtransport anbelangt	Schnellere Regeneration, bessere Funktionsfähigkeit
Verbesserung des Flüssigkeitsaustauschs und damit der Gleitfähigkeit der Muskulatur	Geringere Verletzungsanfälligkeit, verbesserte Beweglichkeit
Entlastung und Regulierung des Nervensystems	Reduziertes psycho-emotionales Stressgefühl, Entspannung
Verbesserung der Propriozeption (Reizaufnahme und -verarbeitung)	Bessere Körperwahrnehmung, Gleichgewicht

Welche Rolle Faszien und Muskeln bei der Schmerzentstehung spielen

Der größte Teil der Schmerzen am Bewegungsapparat ist von der Ursache her nicht auf spezifische Schäden zurückzuführen, darauf wurde schon im Vorwort eingegangen. Hier nur kurz zur Erinnerung, wie hoch der Anteil tatsächlich liegen kann – bei den so oft auftretenden unspezifischen Rückenschmerzen macht er über 85 Prozent aus. Generell kann aus diesem Grund mit den SMT-Übungen auch so viel erreicht werden, und zwar bei Schmerzen in den unterschiedlichsten Körperregionen. Mit den verschiedenen BLACKROLL®-Tools wie Rolle und Ball werden hervorragend Muskeln wie auch Faszien angesprochen – wobei allerdings auch die Form des Schmerzes eine Rolle spielt und ebenso die Schmerzentwicklung. Deswegen geht es in diesem Buch nun darum, die Zusammenhänge zu beleuchten.

Schmerzformen und Schmerzentwicklung

Schmerzen sind so facettenreich wie jedes einzelne Individuum. Sie können von einer leichten Einschränkung der Leistungsfähigkeit bis hin zur erheblichen Minderung der Lebensqualität führen. Das Phänomen Schmerz ist eine komplexe, subjektive Sinneswahrnehmung, die uns im Grunde mit gut gemeinter, uns schützender Intention signalisiert, dass etwas im Argen ist. Bei Schmerzen, die durch akute Verletzungen entstehen, kommt diese Botschaft auch unmissverständlich an – wir können beispielsweise den Arm bei einem Bruch nicht weiter belasten, um größeren Gewebeschäden vorzubeugen.

Bei wiederkehrenden und chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat hat der Körper üblicherweise schon jahrelang Fehlspannungen innerhalb der myofaszialen Ketten kompensiert – hier spielt das sogenannte Tensegrity-Netzwerk eine Rolle (Seite 15). Schmerzen sind hier Hinweise des Körpers, dass er nun keine weiteren ausgleichenden Kapazitäten mehr hat. Wie ein Freund zeigt er uns an, dass wir unser aus dem Lot geratenes Leben wieder in die richtigen Bahnen lenken sollen, er sagt uns, dass die körperlichen Überlastungen abgebaut werden müssen.

Gerade weil sich die Kompensationsbewegungen und Fehlhaltungen über so lange Zeiträume entwickelt haben, wäre es vermessen zu denken, dass wir mit einer nur einmaligen körperlichen Behandlung die daraus entstandenen Schmerzen beheben können. In den meisten Fällen bedarf es eines Prozesses, in den auch Lebensstiländerungen einbezogen werden müssen.



GRUNDLEGENDES ZUR SELBSTBEHANDLUNG MIT BLACKROLL®

Oft können bereits einfache Übungen einen Muskel-Faszien-Patienten durchaus rasch Erleichterung verschaffen und auch den Heilungsprozess beschleunigen. Bei falscher Anwendung können Patienten jedoch auch unvorteilhafte Ergebnisse erzielen, deswegen gibt es für Sie in diesem Kapitel grundlegende Informationen, wie Sie sicher und wirksam mit den für Sie geeigneten Faszienprodukten arbeiten können.

Antworten auf die häufigsten Fragen aus der Praxis

Über fünf Jahre praktischer Anwendung von Muskel-Faszien-Produkten in Therapiesitzungen, Workshops und Vorträgen sowie die Befragung von großen Internet-Suchmaschinen zeigen, dass selbst vielen Nutzern von BLACKROLL® noch wichtige Punkte unklar sind. Dies betrifft sowohl die Kenntnis, welche Produkte mit welchen unterschiedlichen Wirkungen zur Verfügung stehen, als auch insbesondere das Wissen, wie diese angewendet werden. Das bedeutet in der Folge, dass beispielsweise fortwährend immer nur das gleiche Tool verwendet wird (die Rolle oder nur der kleine Ball beispielsweise) und somit lediglich suboptimal auf die Schmerzen eingewirkt werden kann. Damit sich Wissenslücken dieser Art schließen, finden Sie auf den folgenden Seiten Antworten und Hintergrundinformationen zu den häufigsten und immer wiederkehrenden Fragen. Rund um Faszienprodukte gibt es viele Fragen – auf die wichtigsten gibt es Antwort in diesem Buch.

Frage: Das Rollen tut mir weh, ist das so richtig?

Antwort: Zu Beginn werden Sie viele Stellen am Bewegungsapparat finden, an denen die Behandlungen zunächst schmerzhaft sind, da Sie über Verklebungen und Verhärtungen rollen. Ich sage gern »Ein gesunder Muskel kennt keinen Schmerz«. Der Schmerz zeigt Ihnen die Notwendigkeit, dass an diesen Bereichen, den sogenannten Hotspots, etwas gelöst werden muss. Sie werden dabei Ihren Körper neu entdecken. Es ist dennoch hilfreich zu wissen, dass es bei uns allen gewisse Körperbereiche gibt, die schmerzhafter sind. Das ist beispielsweise die sehnige Muskelplatte an der Außenseite der Oberschenkel beziehungsweise es sind allgemein tendenziell die sehnigen, gelenknahen Muskelabschnitte.

Wichtig ist, dass Sie sich über eine Veränderung des Drucks langsam an die Schmerzgrenze, die Sie noch ganz gut tolerieren können, herantasten. Wenn Sie auf die Grenze keine Rücksicht nehmen, erreichen Sie Ihr Übungsziel nicht, denn dann ist die Abwehrspannung des Gewebes durch eine stressbedingte Cortisolausschüttung (Seite 22) zu hoch und Sie können nicht loslassen. Auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = kein Schmerz, 10 = vernichtender Schmerz) sollten Sie während der SMT-Übungen daher nicht mehr als Stufe 7 erreichen. Insbesondere nach mehreren Behandlungen wird häufig ein sogenannter »Wohlschmerz« beschrieben. Das ist zwar ein Schmerz, gleichzeitig spüren Sie aber, dass Ihnen dieser guttut. Achten Sie außerdem auf die weiteren Durchführungshinweise auf Seite 55.

Frage: Wird der Schmerz beim Rollen irgendwann weniger?

Antwort: Ich weiß, dass man es als BLACKROLL®-Anfänger kaum glauben kann, aber ich kann Sie trösten: Ja, schon nach sehr kurzer Zeit werden Sie die verschiedenen Muskel-Faszien-Produkte zu schätzen wissen. Sie werden bei regelmäßiger Anwendung der SMT-Übungen sogar relativ schnell, meist schon innerhalb der ersten zwei Wochen, einen geringeren Rollschmerz spüren. Das bedeutet, sobald Sie Ihre verfilzten Faszien und verhärteten, verkürzten Muskeln etwas weich gerollt haben, werden Sie auch mit deutlich weniger Hotspots und Schmerzen rollen können. Diesen Unterschied nehmen Sie im Idealfall auch schon während einer Übungseinheit wahr. Zugleich können Sie den Vorteil der dazugewonnenen Beweglichkeit spüren.

Frage: Wie oft soll beziehungsweise darf ich rollen?

Antwort: Zu Beginn kann ein Muskelbereich täglich gerollt werden, um zunächst schnell eine Erleichterung zu erzielen. Dies sollte jedoch nicht über einen längeren Zeitraum von mehreren Monaten gehen, da es so zum gegenteiligen Effekt kommen kann: Durch eine Faszienverdickung mit vermehrten Kollagen-Quervernetzungen kann die Faszie unflexibel werden – die Situation verschlimmert sich. Wechseln Sie auf längere Sicht also am besten die Körperbereiche im täglichen Wechsel ab oder machen Sie eine Pause von mindestens ein bis zwei Tagen.

Was das Faszienewebe betrifft, gilt die Faustformel: regelmäßig, aber nur mäßig oft üben.

Frage: Wie viele Wiederholungen soll ich machen?

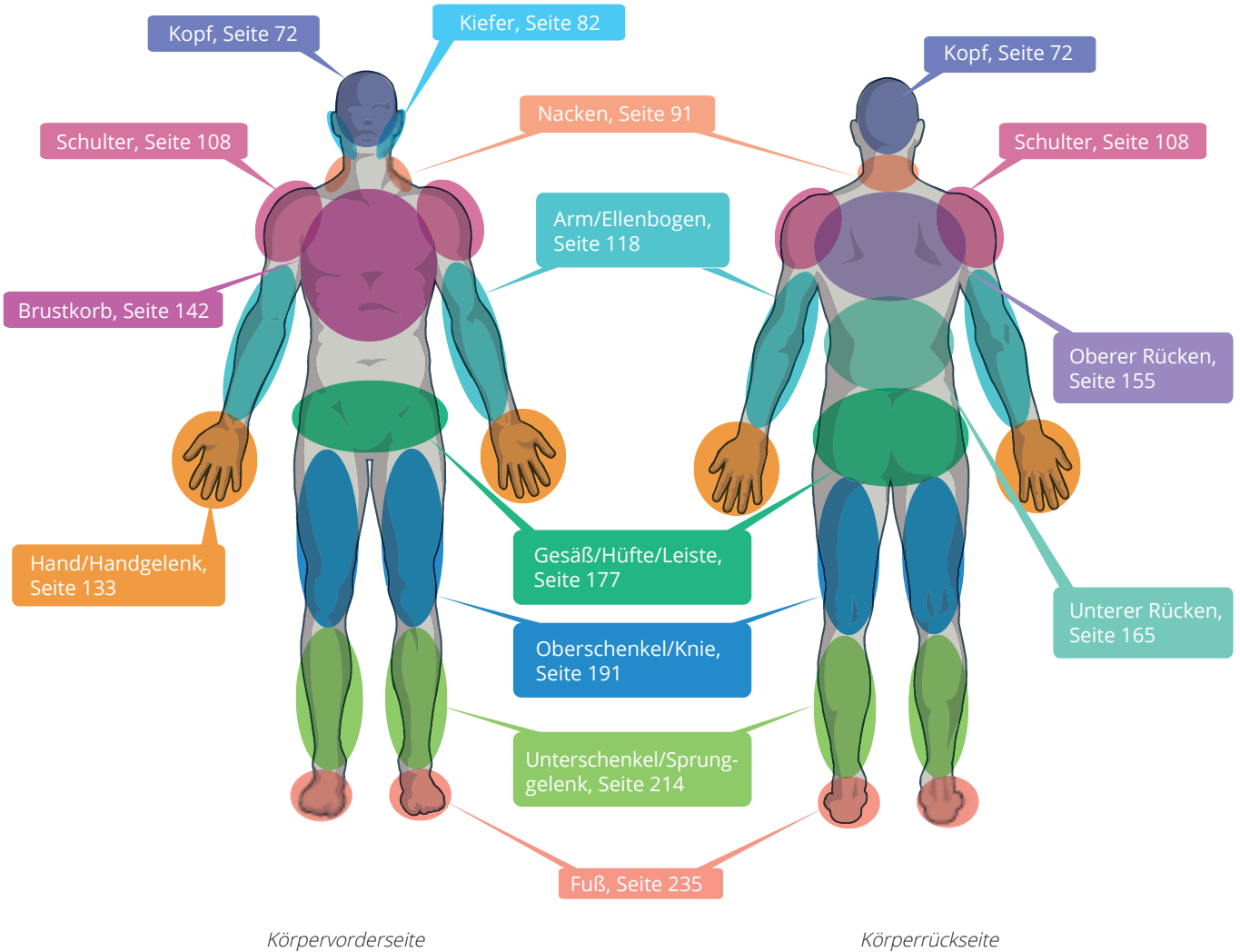
Antwort: Es geht nicht um die Anzahl der Wiederholungen, mit denen Sie hin- und herrollen, sondern darum, eine möglichst große myofasziale Entspannung zu erreichen. Wie viele Wiederholungen Sie dazu benötigen, spielt keine Rolle, es ist aufgrund vieler Einflussfaktoren sehr individuell. Jeder von uns ist schließlich einzigartig.

Zudem werden Sie weiter hinten im Buch auch Wissen erhalten, wie sie mit unterschiedlichen Techniken Variationen schaffen, denn auch diese sind für eine optimale Wirkung wichtig (Seite 49 »Die acht Techniken der Selbstmassage und deren Effekte«). Auf das reine Hin- und Herrollen bezogen, kann man sagen: Je langsamer Sie rollen, desto weniger Wiederholungen sind notwendig. Doch auch hier werden Sie selbst merken, dass Sie noch keine spürbare Wirkung erzielen, wenn Sie einmalig langsam in eine Richtung rollen. Finden Sie Ihr eigenes Optimum, das sich von Bereich zu Bereich und Übungseinheit zu Übungseinheit unterscheiden wird. Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie bei den »18 Geboten der Übungsdurchführung« auf Seite 55.



SCHMERZBILDER UND DEREN SELBSTBEHANDLUNG

Mit diesem Kapitel kommen wir zu den konkreten Schmerzbildern und schließlich in die Praxis! Hier finden Sie die passenden SMT-Übungen zu den verschiedenen Beschwerdebildern. Zusätzliche Erläuterungen der myofaszialen Ursachen sowie anderer möglicher Diagnosen helfen Ihnen, Ihre Situation besser einzuordnen. Zu vielen Schmerzbildern sind in diesem Buch Fallbeispiele aus der Praxis aufgeführt, die das Potenzial aufzeigen, Ihnen Mut machen und Sie motivieren sollen. Sie werden sehen: Wenn Sie dranbleiben, ist vieles möglich!



Damit Sie die für Ihr Schmerzbild passenden SMT-Übungen schnell Auffinden, gibt es hier einen Überblick für die verschiedenen Körperbereiche.

Zur Orientierung im Übungsteil

Die Abbildung auf Seite 60 gibt Ihnen mithilfe eines Farbleitsystems eine schnelle Orientierung, auf welcher der folgenden Seiten Sie die effektivsten Übungen für Ihr individuelles Schmerzbild finden. Sortiert ist dabei nach Körperbereichen, geordnet von Kopf bis Fuß.

Sie müssen nicht unbedingt sofort alle für Ihr Beschwerdebild aufgeführten Übungen machen. Gerade wenn Sie das erste Mal mit den SMT-Übungen arbeiten, kann es zielführender sein, sich langsam heranzutasten. Suchen Sie dann diejenigen Übungen zu Ihrem Beschwerdebild heraus, die Ihnen für Ihre persönliche Situation am passendsten erscheinen. Führen Sie diese Übungen durch, spüren Sie am nächsten Tag nach und steigern Sie über die nächsten Wochen schrittweise Ihr Pensum.

Varianten nutzen

Die Erfahrungen mit Schmerzpatienten zeigen, dass die SMT-Übungen, die auf dem Boden ausgeführt werden, aufgrund der Beschwerden (wie zum Beispiel Rücken- oder Knieschmerzen) anfangs für viele Patienten noch nicht möglich sind. Falls Ihnen die Übungen auf dem Boden zunächst schwer fallen, finden Sie bei einem Teil der Übungen Varianten im Stehen oder Sitzen. Sobald sich Ihr Befinden bessert und die Beschwerden es zulassen, empfehle ich jedoch, auf die Übungen am Boden zu wechseln. Denn tatsächlich ist die Stütz- und Stabilisierungsarbeit ein wesentliches Element des Trainings.

Die meisten SMT-Übungen können mit verschiedenen BLACKROLL®-Tools ausgeführt werden. Sie finden zu den Übungen daher jeweils die Angaben der möglichen Tools sowie der geeigneten Techniken. Je nachdem, welches Kleingerät Sie bereits besitzen, können Sie variieren. Behalten Sie jedoch auch die unterschiedlichen Stimulationsarten im Blick (Seite 51).

Hintergrundwissen und Erläuterungen

Zum besseren Verständnis der jeweiligen Beschwerden werden zu den Körperbereichen die jeweils speziellen myofaszialen Ursachen sowie weitere mögliche Diagnosen zur Abgrenzung erläutert. Es gibt manche Diagnosen, wie beispielweise Skeletterkrankungen, die das Gesamtsystem betreffen und daher in den unterschiedlichsten Körperregionen für Schmerzen sorgen können. Diese werden – der Übersicht halber – zu Beginn gesammelt, erläutert und sind unter der Überschrift »Übergreifende Diagnosen« zu finden.

Körperbereich Kopf

Beschwerdebilder/Diagnosen: (Spannungs-)Kopfschmerzen, Migräne

Kopfschmerzen kennt wahrscheinlich jeder. Es gibt über 250 verschiedene Kopfschmerzarten und 90 Prozent der Bevölkerung leiden mindestens einmal im Leben unter Kopfschmerzen. Meist handelt es sich um sogenannte Spannungskopfschmerzen. Sie sind die häufigste Kopfschmerzform überhaupt und rühren von myofaszialen Verspannungen durch Fehlhaltungen wie einem in den Nacken gezogenen Kopf, hochgezogenen Schultern oder einem zusammengepressten Kiefer. Häufig beginnen sie im Nacken und breiten sich langsam über den ganzen Kopf aus. Sie drücken und ziehen ein- oder beidseitig zwischen Stirn und Ohr und können bis in den Kiefer, die Augen oder den Hinterkopf ausstrahlen. Oft fühlen sich die Betroffenen wie in einen Schraubstock eingezwängt.

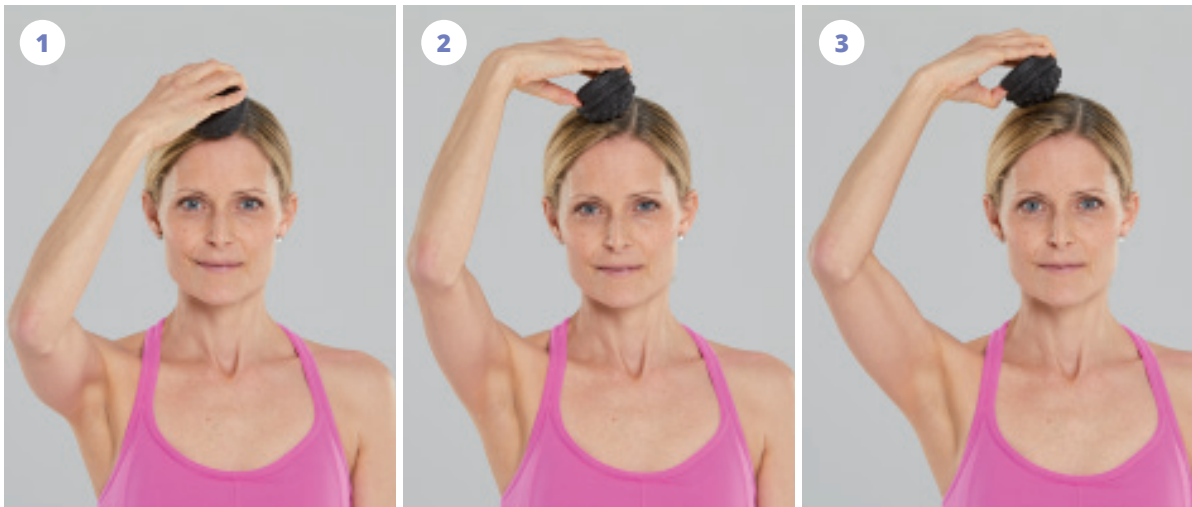
Bei der Kopfschmerzform der **Migräne** kommen zu hämmernden Kopfschmerzen noch Schwindel, Sehstörungen, Licht- und Lärmempfindlichkeit sowie Übelkeit hinzu. Im Schädel klopft und pulsiert der Schmerz meist einseitig, manchmal wechselt er während der Attacke die Kopfseite. Ein Migräneanfall ist oft unerträglich und sehr belastend für die Betroffenen, da auch der Alltag kaum noch weitergeführt werden kann. Somit zählt Migräne weltweit zu den zehn am stärksten beeinträchtigenden Erkrankungen. Auslöser, die diese Symptome dann triggern, sind oft Stress, Wetterwechsel, Hormonschwankungen, Fehlhaltung oder bestimmte Lebensmittel sowie Alkohol.

SMT-Übungsprogramm bei Kopfschmerzen und Migräne

Kopfhaut stimulieren

Tool: TWISTER

Geeignete Techniken:



1. Stehen oder sitzen Sie aufrecht und entspannt. Greifen Sie den TWISTER mit Daumen und Zeige- oder Mittelfinger in den dafür vorgesehenen Vertiefungen und setzen Sie ihn am vorderen Haaransatz an.
2. Rollen Sie den TWISTER nun langsam entlang seiner Rundung mit etwas Druck nach hinten ab. Außerdem können Sie den TWISTER in einer Kreiselbewegung um seine eigene Mitte rollen, die dabei fixiert bleibt.
3. Anschließend setzen Sie eine TWISTER-Breite weiter oben am Kopf an und wiederholen die Abrollbewegung aus Schritt 2. Bearbeiten Sie auf diese Weise Ihre gesamte Kopfhaut.

Hexenschuss, LWS-Syndrom, Lumbalgie und Lumboischialgie

Bei chronischen oder immer wiederkehrenden Schmerzen spricht der Mediziner vom LWS-Syndrom oder von Lumbalgie. Kommt zusätzlich ein Beinschmerz hinzu, so wird dies als Lumboischialgie bezeichnet, da davon ausgegangen wird, dass der Beinschmerz durch den Ischiasnerv verursacht wird. Die akute Lumbago bei plötzlichem »Reinfahren« wird umgangssprachlich als Hexenschuss bezeichnet. Sie bringt oft heftige, stechende Schmerzen und eine deutliche Bewegungseinschränkung mit sich. Meist sind diese jedoch harmlos und nach Entspannung innerhalb von ein bis drei Wochen wieder selbstauflösend.

Blockaden in den Iliosakralgelenken

Blockaden in den Iliosakralgelenken (ISG oder Kreuz-Darmbein-Gelenken) entstehen durch Fehlspannungen – die Gelenke befinden sich rechts und links der Wirbelsäule am Übergang vom Rücken zum Gesäß. Die Becken-, Gesäß- und Rückenmuskulatur zieht bei dieser Problematik unausgeglichen an den beiden knöchernen Strukturen, sodass diese zu eng zueinander gezogen werden und deshalb blockieren. Es kann auch vorkommen, dass die Bänder des Iliosakralgelenks zu ausgeleiert sind und die Muskulatur die Haltearbeit dauerhaft übernehmen muss. Diese überlastet mit der Zeit und signalisiert uns das schließlich mit Schmerzen.

Schmerzen im unteren Rücken, Gesäß-, Hüft- und Leistenschmerzen haben aufgrund der engen Muskel-Faszien-Verbindung häufig miteinander zu tun. Die Grenzen sind fließend und sehr oft treten Kombinationen auf. Daher empfehle ich dringend, bei Schmerzen in einem dieser Körperbereiche auch immer die Übungen der anderen miteinzubeziehen.

Ein Wort zur Bandscheiben-OP

INFO

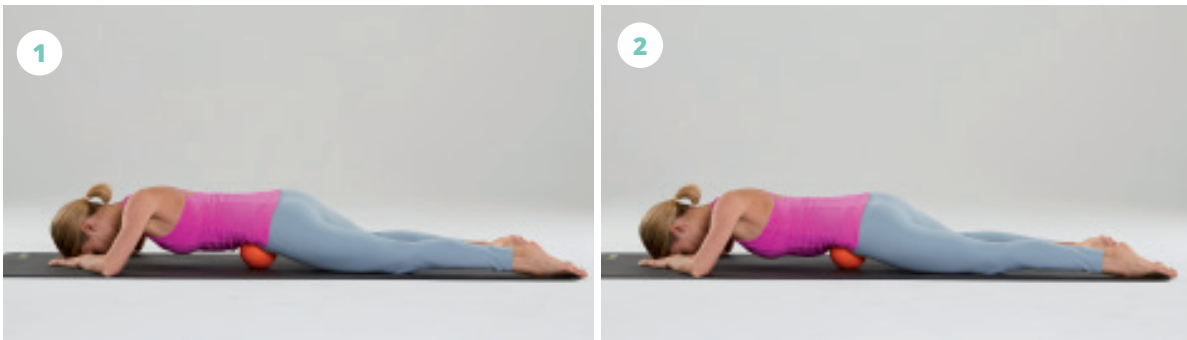
Entgegen der leider immer noch weit verbreiteten Meinung sind bei Rückenproblemen zu allermeist nicht Bandscheiben die Wurzel des Übels. Tatsächlich sind stattdessen gemeinhin schmerzhafte Muskel-Faszien-Verhärtungen ursächlich für die Beschwerden. In diesen Fällen können mit der richtigen therapeutischen Unterstützung und speziellen Übungen zu Hause sehr gute Ergebnisse erzielt werden, was gegenüber einer meist fraglichen Bandscheiben-OP zu bevorzugen ist.

SMT-Übungsprogramm bei unteren Rückenschmerzen

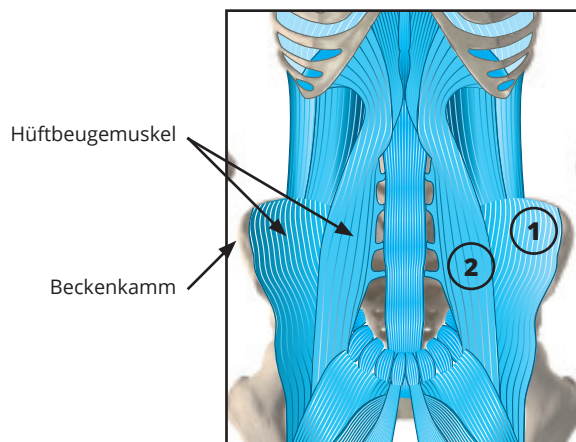
Hüftbeuger und seitliche Bauchmuskeln lösen

Tool: BALL groß, Geübte: BALL klein plus Block

Geeignete Techniken:   



1. Legen Sie sich mit aufgestützten Unterarmen auf den Bauch, der Kopf liegt locker auf den Handrücken. Platzieren Sie den BALL direkt oberhalb der Leiste zwischen den geraden Bauchmuskeln und dem seitlichen Beckenkamm.
2. Lassen Sie Ihr Gewicht langsam auf den BALL sinken. Atmen Sie gegen den BALL und versuchen Sie, diesen mit jeder Ausatmung vorsichtig nach und nach weiter ins Gewebe sinken zu lassen. Behandeln Sie so verschiedene Punkte entlang des Hüftbeugemuskels nach oben.



Untere Rückenmuskeln verdrehen

Tool: TWISTER

Geeignete Techniken:



1. Stehen oder sitzen Sie aufrecht und entspannt. Greifen Sie den TWISTER mit Daumen und Mittelfinger in den dafür vorgesehenen Vertiefungen. Setzen Sie den TWISTER an einem (schmerzenden) Punkt der unteren Rückenmuskeln an. Üben Sie leichten Druck aus, sodass die Noppen langsam für circa 5 Sekunden ins Gewebe »einschmelzen«, denn so erreichen Sie auch tiefere Bindegewebsschichten.
2. Anschließend führen Sie mit etwas Druck abwechselnd in beide Richtungen langsame Drehbewegungen aus, sodass das Bindegewebe mitverdrehen wird. Halten Sie die Endposition der Drehung für etwa 5 Sekunden. Behandeln Sie so den gesamten unteren Rücken. Führen Sie pro Punkt drei bis fünf Drehungen durch.

Zusätzliche SMT-Übungen angrenzender Körperbereiche

- oberer Rücken (Seite 155)
- Gesäß/Hüfte/Leiste (Seite 177)
- die entsprechende myofasziale Kette (Seite 258)

Fallbeispiel untere Rückenschmerzen (mit Bandscheibenvorfall)

Ein 37-jähriger Produktmanager stellt sich vor mit seit drei Jahren bestehenden chronischen Rückenschmerzen im Lendenbereich und Gesäß, die mal mittig auftreten, mal abwechselnd zu den Seiten wandern. Ein ausgeprägter Bandscheibenvorfall und eine -vorwölbung in der Lendenwirbelsäule wurden diagnostiziert und eine breite Palette an schulmedizinischen Methoden durchgeführt, doch keine hat Linderung verschaffen können. Die regelmäßige Einnahme von starken schmerzstillenden Tabletten und ab und zu Spritzen sind notwendig. Eine ihm nahegelegte Operation hatte der sehr informierte Patient abgelehnt. Insgesamt macht der Patient körperlich und mental einen sehr angespannten Eindruck.

Maßnahmen

Aus Eigeninitiative ist der Patient bereits einen Monat vor Erstvorstellung auf die Eigenmassage mit der BLACKROLL® gestoßen, die ihm, wie er berichtet, jedes Mal guttut. Eine anhaltende Schmerzreduktion konnte die Anwendung bisher aber noch nicht erzielen. Während der gründlichen Untersuchung des Bewegungsapparats werden extrem verhärtete Hüftbeuge-, Bauch- und Beinmuskeln (besonders die Beinanzieher = Adduktoren) gefunden, die in Folge die Rückenmuskulatur zum Ausgleich in Daueranspannung versetzen. Während der folgenden Behandlungsserie werden diese mittels Myofaszial-Kinematik (Seite 270) und Osteopathie gelöst, mit dem Patienten werden Längenkraftübungen durchgeführt, seine BLACKROLL®-Übungen werden an sein individuelles Beschwerdebild angepasst und in der Ausführung optimiert. Aufgrund der lang anhaltenden Schmerzsituation wird mit dem Patienten zudem eine Umstellung auf schmerzreduzierende Ernährung inklusive gezielter orthomolekularer Nahrungsergänzung (Mikronährstoffe) begonnen, und es werden immer wieder Entspannungstechniken in die Sitzungen eingebaut.

Verlauf

Nach vier Behandlungen und regelmäßiger Durchführung der Längenkraft- und BLACKROLL®-Übungen zu Hause, berichtet der Patient von einer »Lockerung des Schraubstocks«, in dem er sich jahrelang gefühlt hat, wobei die Schmerzen zwar noch existieren, jedoch nicht mehr so zermürend sind. Die Schmerzmittel beginnt er auf Anraten, langsam zu reduzieren. Weitere sechs Behandlungen und acht Wochen später ist der Patient – auch dank seiner guten Mitarbeit – so weit, dass die Schmerzen in ein Spannungs- beziehungsweise Druckgefühl übergegangen sind und er nun selbstständig zu Hause mit den Übungen fortfahren kann. Bei der Kontrolluntersuchung ein halbes Jahr später berichtet der Patient, dass das Spannungsgefühl nur noch ab und zu in bestimmten Situationen auftaucht und er dann rechtzeitig mit den Übungen dagegensteuern kann. Die Ernährungsumstellung hat er beibehalten und zwischenzeitlich an einem Medizinischen Qigong-Kurs teilgenommen.

Körperbereich Gesäß, Hüfte und Leiste

Beschwerdebilder/Diagnosen: Gesäß-, Hüft-, Leistenschmerzen, Beckenschiefstand, Koxalgie, Piriformis-Syndrom

Über die Zeit entwickeln sich durch viel Sitzen oder auch eintönige Bewegungsabläufe, wie beim Joggen oder Radfahren, besonders in diesem zentralen Körperbereich Ungleichgewichte in den Muskeln und der Faszie. Die einen verkürzen, die anderen müssen ständig dagegen ziehen. Diese Kombination aus Verkürzungen, Verhärtungen, Verklebungen und schließlich auch Muskeln und Faszien, die ihrer Funktion nicht nachkommen können, führen häufig zu Fehlstellungen wie **Beckenschiefstand**, Blockaden und Versorgungsengpässen. Wenn der Körper diese funktionell nicht mehr ausgleichen kann, werden sie als Ziehen und Schmerzen signalisiert.

Bei **Hüftschmerzen**, die medizinisch auch als **Koxalgie** bezeichnet werden, muss also nicht immer gleich Arthrose die Ursache der Schmerzen sein und ein künstliches Hüftgelenk drohen. Werden erst einmal die Spannungen gelöst, gibt es meist auch bei Arthrose eine spürbare Verbesserung.

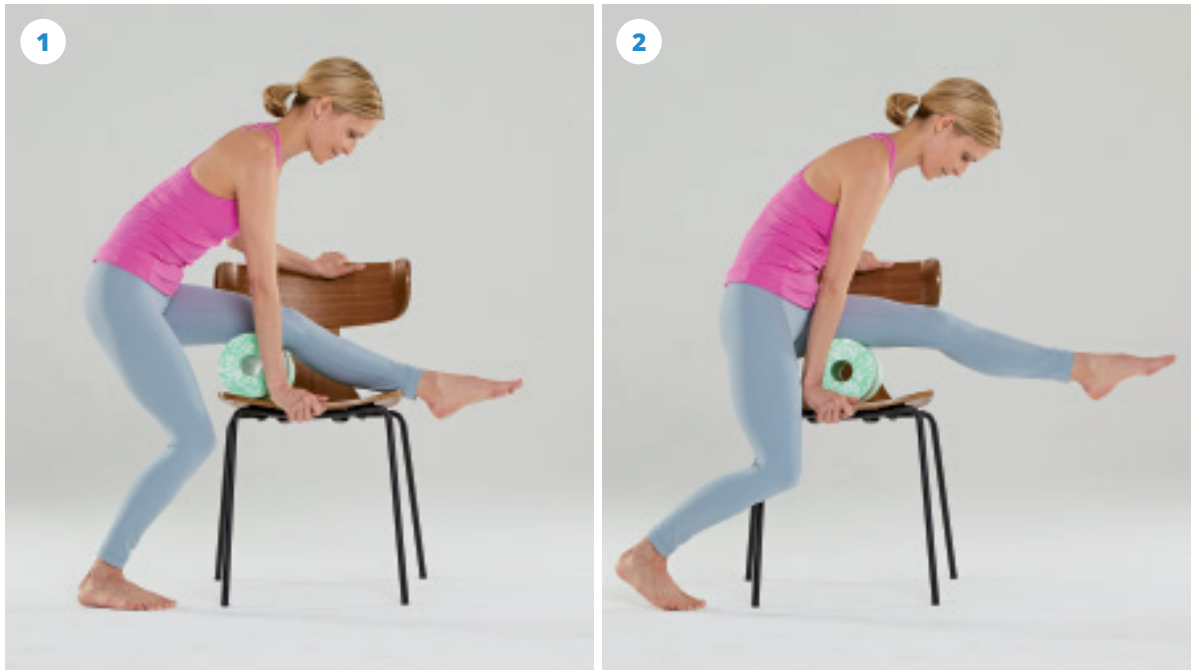
Das Gesäß hat außer den drei Hauptmuskeln – dem *Gluteus maximus, medius* und *minimus* – eine ganze Reihe kleiner Muskeln. Diese liegen tiefer, verbinden das Kreuzbein mit dem Oberschenkel- oder dem Sitzbeinknochen und sind meist gemeinsam an **Gesäßschmerzen** beteiligt. Die Beckenbodenmuskulatur ist hierbei aufgrund der direkten Verbindung ebenfalls verspannt.

Beim sogenannten **Piriformis-Syndrom** ist besonders der birnenförmige (lat. *Musculus piriformis*) Gesäßmuskel verspannt. Außer einem Versorgungsengpass kann es dabei zu einer Reizung des Ischiasnervs kommen, was zu einem zusätzlichen Beinschmerz, der Ischialgie, führt.

Variante auf dem Stuhl

Tool: Rolle 30 cm, Geübte: BALL groß

Geeignete Techniken:

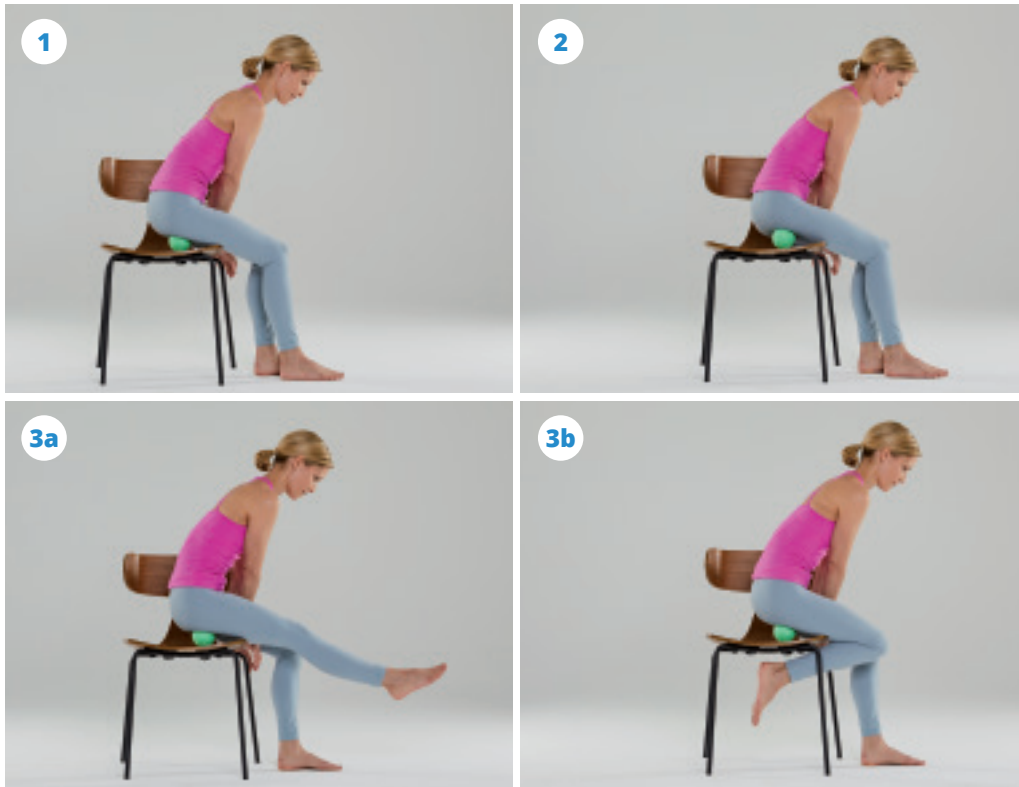


1. Stellen Sie sich vor die Seite eines Stuhls und platzieren Sie die Rolle auf der Seite der Sitzfläche. Halten Sie sich an der Stuhllehne sowie der Sitzfläche fest und legen Sie das zu behandelnde Bein mit der Kniekehle auf die Rolle.
2. Rollen Sie dann die Oberschenkelhinterseite bis ganz hoch zum Sitzbeinhöcker aus, indem Sie mit dem anderen Bein Ihren Körper vor- und zurückschieben. Je nach Größe der Sitzfläche müssen Sie eventuell zwischendurch die Rolle neu platzieren, um den gesamten Oberschenkel ausrollen zu können.

Hintere Oberschenkelursprünge lösen

Tool: BALL klein

Geeignete Techniken:



1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl und klemmen Sie den kleinen BALL direkt vor dem Sitzbeinhöcker, da wo die hinteren Beinmuskeln beginnen, ein. Stützen Sie sich mit den Händen auf der Sitzfläche oder den Oberschenkeln ab.
2. Rollen Sie dann den Bereich der Oberschenkelursprünge langsam aus und beziehen Sie auch weiter innen und außen liegende Muskelstränge mit ein.
3. An verhärteten Stellen strecken Sie das Knie und heben gleichzeitig den Oberschenkel leicht ab (a), um das Bein anschließend wieder abzusenken, zu beugen und die Ferse unter die Sitzfläche zu ziehen (b). Wiederholen Sie dies mehrmals bis die Muskeln weicher werden. Des Weiteren können Sie verhärtete Stellen lösen, indem Sie mit dem Unterschenkel hin- und herwackeln.

Effektivitätssteigerung durch Einbeziehung der Faszienketten

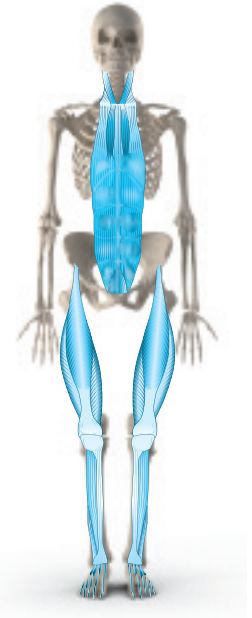
Die Liste der schmerzauslösenden Ursachen ist lang. Da über die myofaszialen Ketten, neuronale Verknüpfungen und Meridiane der gesamte Körper in verschiedenen Bahnen verbunden ist, kann die Ursache häufig an ganz anderer Stelle liegen, als an der, an der die Schmerzen zu spüren sind. Ein Grundprinzip der Schmerzbehandlung lautet: Es sollte mindestens auch der Bereich ober- und unterhalb des Schmerzpunktes mitbehandelt werden.

Im normalen Zustand ist die Muskelfaszie straff, aber gut verschiebbar. Durch Verletzungen, Narbenbildung, Entzündungen oder wiederkehrende Überlastung des Gewebes wird das Bindegewebe verändert. Es wird weniger beweglich, neigt zu Verkürzungen und Verklebungen und wird durch den geringeren Flüssigkeitsanteil spröde, was minimale Risse in der Faszie bedeuten kann. All dies wiederum führt dazu, dass Spannungen über mehrere Abschnitte hinweg auf den Rest des Bewegungsapparats und die Organe übertragen werden. Die Möglichkeit dieser Spannungsübertragung zwischen Muskeln macht es sinnvoll, jeweils die gesamte myofasziale Kette in Therapie und Übungen einzubeziehen. Anstatt sich auf einzelne, isolierte Strukturen wie Muskeln oder Gelenke zu fokussieren, ist ein ganzheitlicherer Ansatz erfahrungsgemäß vielversprechender – insbesondere bei Überlastungsschmerzen sowie Symptomen mit ausstrahlenden Schmerzen, die mehrere Strukturen innerhalb einer oder verschiedenen myofaszialen Zugbahnen betreffen. Für die SMT-Übungen sind die myofaszialen Ketten am relevantesten, die hier vorgestellt werden. Sie verbinden den Körper von Kopf bis Fuß beziehungsweise Fuß bis Kopf oder von Hand zu Hand. Diese Zugbahnen beeinflussen sich ebenfalls wieder gegenseitig und arbeiten immer im Zusammenspiel.

Die beschriebenen Selbsttests der Ketten können Sie vor dem Start Ihres Selbstbehandlungsprozesses machen und beispielsweise in zweiwöchigen Abständen wiederholen, um die mittel- und langfristigen Fortschritte festzustellen. Oder Sie nutzen Sie im Sinne eines direkten Vorher-nachher-Vergleichs vor und nach jeder SMT-Übungseinheit. Fällt Ihnen der Selbsttest danach allgemein leichter? Hat sich das Bewegungsausmaß vergrößert? Spüren Sie bei der Ausführung weniger Schmerzen oder Spannungen?

Vordere oberflächliche Kette

Die vordere oberflächliche Kette zieht von der Zehenoberseite die vorderen Unter- und Oberschenkel hinauf bis zu den vorderen Vorsprüngen der Beckenschaukel. Hier ist sie strukturell zwar unterbrochen, scheint jedoch insbesondere bei Beugung und Streckung des Oberkörpers funktionell als Einheit zu agieren, was aktuell von Faszienforschern diskutiert wird. Am Schambein setzt die vordere oberflächliche Kette wieder an und verläuft die gerade Bauchmuskulatur entlang, weiter über die Brustfaszie und den Kopfwendemuskel bis zum Hinterkopf. Gemeinsam mit der hinteren oberflächlichen Zugbahn ermöglicht sie in Balance eine aufrechte Haltung. Zudem ist sie für das Vorbeugen des Oberkörpers und das Strecken der Beine sowie den Schutz der inneren Organe zuständig.



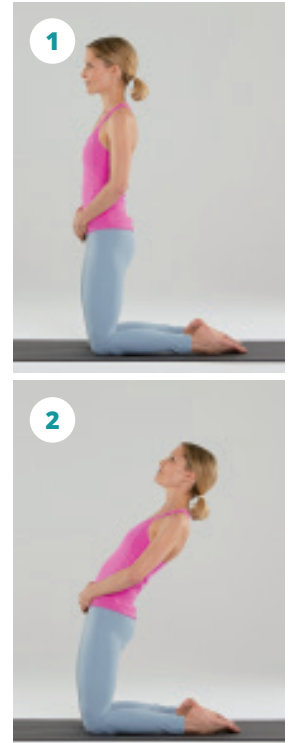
Die vordere oberflächliche Zugbahn stellt den Gegenspieler zur hinteren oberflächlichen Kette dar.

Selbsttest

1. Gehen Sie hüftbreit in den Kniestand, die Fußrücken liegen flach ab. Oberkörper und Oberschenkel sind in einer Linie senkrecht ausgerichtet. Hals und Kopf befinden sich in Verlängerung der restlichen Wirbelsäule, wobei das Kinn leicht nach unten zieht und der Nacken lang wird. Die Hände legen Sie auf den Bauch.
2. Lehnen Sie sich dann aus den Oberschenkeln mit dem gesamten Körper circa 20 Grad nach hinten, drücken Sie mit den Zehen in den Boden und schieben Sie das Becken nach vorn. Achten Sie darauf, dass der Kopf nicht vorn stehen bleibt. Halten Sie die Position für 15 Sekunden.

Anzeichen für eine Fehlfunktion unterschiedlichen Ausmaßes:

- Die Bauchmuskulatur fängt schnell an zu zittern.
- Sie können den Kopf nur schwer in der beschriebenen Position halten.
- Sie können das Becken nicht gut vorschieben.
- Sie spüren starke Spannung in den Fußrücken oder den vorderen Oberschenkeln.



Übersicht: SMT-Übungen für die einzelnen myofaszialen Zugbahnen

Myofasziale Ketten

	Vordere oberflächliche	Hintere oberflächliche	Seitliche	Tiefe vordere	Vordere Armkette	Hintere Armkette
SMT-Übungen	Kopfhaut stimulieren (Seite 73)	Kopfhaut stimulieren (Seite 73)	Seitliche Halsmuskeln verdrehen/ ausstreichen (Seite 86/87)	Kopfhaut stimulieren (Seite 73)	Brustmuskel ausrollen/ verdrehen (Seite 93–95)	Kopf-Nacken-Übergang ausrollen (Seite 79)
	Hinterkopf ausrollen (Seite 75)	Stirn und Oberkopf ausrollen (Seite 74)	Halswender verdrehen/ ausstreichen (Seite 96–98)	Schläfenmuskel ausrollen/ verdrehen / ausstreichen (Seite 76–78)	Trapezmuskel von hinten/von oben ausrollen (Seite 102/103)	Nacken ausrollen (Seite 99)
	Kopf-Nacken-Übergang ausrollen (Seite 79)	Hinterkopf ausrollen (Seite 75)	Kopf-Nacken-Übergang ausrollen (Seite 79)	Kopf-Nacken-Übergang ausrollen (Seite 79)	Kleinen Brustmuskel lösen (Seite 114)	Nackenmuskeln verdrehen/ ausstreichen (Seite 100/101)
	Brustmuskel ausrollen/ verdrehen (Seite 93–95)	Kopf-Nacken-Übergang ausrollen (Seite 79)	Nacken mobilisieren (Seite 105)	Starken Kaumuskel ausrollen/ verdrehen/ ausstreichen (Seite 84–86)	Armbeugemuskel verdrehen (Seite 124)	Nacken mobilisieren (Seite 105)
	Halswender verdrehen/ ausstreichen (Seite 96–98)	Nacken ausrollen (Seite 99)	Obere Flanke ausrollen (Seite 111)	Seitliche Halsmuskeln verdrehen/ ausstreichen (Seite 86/87)	Unterarmmuskeln ausrollen/ verdrehen/ ausstreichen (Seite 126–131)	Seitliche Schulter ausrollen (Seite 110)
	Brustbein lösen/ ausrollen/ aufdehnen (Seite 146–150)	Nackenmuskeln verdrehen/ ausstreichen (Seite 100/101)	Seitlichen Brustkorb ausrollen (Seite 144)	Nacken ausrollen (Seite 99)	Handfläche ausrollen / verdrehen (Seite 136/137)	Obere Flanke ausrollen (Seite 111)
	Zwerchfell und Bauchmuskelsprünge lösen (Seite 152/153)	Nacken mobilisieren (Seite 105)	Zwischenrippenmuskeln ausrollen (Seite 151)	Nackenmuskeln verdrehen/ ausstreichen (Seite 100/101)	Finger aufweiten (Seite 138)	Inneren Schulterblattmuskel lösen (Seite 113)

Übersicht: SMT-Übungen für die einzelnen myofaszialen Zugbahnen

Myofasziale Ketten

	Vordere oberflächliche	Hintere oberflächliche	Seitliche	Tiefe vordere	Vordere Armkette	Hintere Armkette
SMT-Übungen	Brustwirbelsäule mobilisieren (Seite 163)	Oberen Rücken ausrollen (Seite 156)	Rippenköpfchen mobilisieren (Seite 162)	Nacken mobilisieren (Seite 105)	Handballen aufweiten (Seite 139)	Schultergürtel mobilisieren (Seite 115)
	Gerade Bauchmuskeln lösen (Seite 169)	Schmerzpunkte im oberen Rücken lösen (Seite 158)	Brustwirbelsäule mobilisieren (Seite 163)	Brustbein lösen/ausrollen (Seite 146-149)	Handrücken und Handfläche gleichzeitig ausrollen (Seite 140)	Seitlichen Oberarm ausrollen (Seite 120)
	Oberschenkelvorderseite ausrollen/verdrehen (Seite 194-197)	Schulterblätter mobilisieren (Seite 160/161)	Hüftbeuger und seitliche Bauchmuskeln lösen (Seite 167)	Zwischenrippenmuskeln ausrollen (Seite 151)	Brustbein lösen/aufdehnen (Seite 146-150)	Ellenbogen mobilisieren (Seite 121)
	Vordere Oberschenkelursprünge lösen (Seite 198)	Rippenköpfchen mobilisieren (Seite 162)	Gesäßmuskeln ausrollen/verdrehen (Seite 179-181 und 183)	Zwerchfell und Bauchmuskelsprünge lösen (Seite 152/153)	Brustwirbelsäule mobilisieren (Seite 163)	Hinteren Oberarm ausrollen (Seite 122/123)
	Unterschenkelvorderseite ausrollen (Seite 223)	Brustwirbelsäule mobilisieren (Seite 163)	Schmerzpunkte im Gesäß lösen (Seite 182)	Brustwirbelsäule mobilisieren (Seite 163)	Obere Flanke ausrollen (Seite 111)	Unterarmmuskeln ausrollen/verdrehen/ausstreichen (Seite 126-131)
	Schmerzpunkte in der Unterschenkelvorderseite lösen (Seite 225)	Unteren Rücken ausrollen/verdrehen (171/172 und 174)	Oberschenkelaußenseite ausrollen (Seite 208)	Hüftbeuger und seitliche Bauchmuskeln lösen (Seite 167)	Unteren Rücken ausrollen (Seite 171/172)	Handrücken und Handfläche gleichzeitig ausrollen (Seite 140)
	Unterschenkelvorderseite verdrehen (Seite 226)	Schmerzpunkte im unteren Rücken lösen (Seite 173)	Schmerzpunkte um die Kniekehle lösen (Seite 221)	Unteren Rücken ausrollen (Seite 171/172)	Schmerzpunkte im unteren Rücken lösen (Seite 173)	Oberen Rücken ausrollen (Seite 156)



WEITERFÜHRENDE BEHANDLUNGSFORMEN

Eine Selbstbehandlung mit BLACKROLL® kann sehr hilfreich sein, um Verspannungen, Verklebungen und Verhärtungen selbst zu lösen und zurück ins Gleichgewicht zu kommen. Je nachdem, um welches Beschwerdebild es sich handelt, wie lange die Beschwerden bestehen, welche Begleitumstände vorliegen und wie fortgeschritten die Anwender im Umgang mit den SMT-Übungen sind, können zusätzliche Impulse sehr zu empfehlen sein.

wird mit der stumpfen Kante eines Gegenstands, meist Kämme aus Horn, längs der Muskel-Faszien-Züge verspannter Bereiche entlang geschabt. Je nach zu behandelnder Region werden unterschiedlich geformte Schabkämme verwendet. Zur Unterstützung wird die Haut vor der eigentlichen Schabung mit einem durchblutungsfördernden Öl einmassiert. Durch das Schaben (= Gua) entstehen Rötungen auf der Haut (= zweite Bedeutung von Sha). Die Intensität der durch die Schabe-Technik hervorgerufenen Rötung ist umso stärker, je stärker die Krankheit ist und geht bis hin zu deutlich sichtbaren Einblutungen ins Gewebe.

Die Gua-Sha-Massage wird besonders bei Muskelverspannungen und Schmerzsyndromen wie Fibromyalgie angewendet. Aber durch die durchblutungsfördernde, den Stoffwechsel und die Immunabwehr stimulierende Wirkung, werden auch andere Erkrankungen, wie Kreislaufschwäche, mit dieser Massagemethode behandelt. Außerdem können, wie bei anderen Massagetechniken, über den kutiviszeralen Reflexbogen (Verbindung zwischen Hautarealen und zugehörigen Organen) auch Erkrankungen organischer Ursache beeinflusst werden. Für eine noch größere Effektivität kann die Gua-Sha-Massage mit einer vorher durchzuführenden Akupunktur kombiniert werden. Nach der Behandlung ist es sinnvoll, je nach Kälte- oder Hitze-Pathologie, die behandelten Körperregionen zu wärmen beziehungsweise zu kühlen.

Myofaszial-Kinematik

Die Myofaszial-Kinematik hat sich aus der Bio-Kinematik und der Myoreflextherapie weiterentwickelt. Sie ist eine ganzheitliche Schmerztherapie, in der vornehmlich die Muskeln (= myo) und das Faszienetz (= faszial) behandelt werden. Aber auch die in Verbindung stehenden Gelenke, Organe, Meridiane, die Seele sowie die Ernährung finden Beachtung. Die Behandlungsmethode beschäftigt sich auch mit der Ursache der Schmerzentstehung. Sie geht davon aus, dass diese meist nicht am Ort des gefühlten Schmerzes liegt.

Der Behandlungstechnik der Myofaszial-Kinematik liegt zugrunde, dass man hohe Muskelspannungen mit schmerzhaften Bewegungseinschränkungen durch Druck auf die Spannungsmessfühler der Muskelfasern lösen kann, da es eine Feedbackschleife zum zentralen Nervensystem gibt, die zurück zum Muskel führt. Über einen regulierten Gewebetonus wird der Schmerz reduziert und normale Beweglichkeit erreicht. Weil Muskeln und Faszien zusammenarbeiten, sind für die Myofaszial-Kinematik auch beide immer mehr oder weniger stark betroffen. Zu behandeln gilt es beide Systeme mit den jeweils passenden Techniken, um wieder volle Funktionsfähigkeit zu erreichen.

Kraft-in-der-Dehnung-Übungen als wesentlicher Bestandteil

Für einen nachhaltigen Effekt werden bei der Myofaszial-Kinematik die manuellen Techniken mit speziellen funktionellen Bewegungsübungen kombiniert (Kinematik = freie Beweglichkeit), um das Muskel-Faszien-System mit der Zeit wieder zu voller Funktionalität umzubauen. Es werden durch die sogenannten Kraft-in-der-Dehnung-Übungen (KiD-Übungen) immer gesamte myofasziale Ketten trainiert, wodurch die Übungen eine gewisse Komplexität haben. Die Ausführung sollte zunächst gemeinsam mit einem Therapeuten erlernt und immer wieder überprüft werden. Ziel dieser speziellen Übungen ist es, myofasziale Verkürzungen auf Länge und damit Funktionalität umzutrainieren und damit wieder ein Spannungsgleichgewicht in das gesamte myofasziale Netz zu bekommen. Für die Übungen sind in der Regel keine Geräte notwendig, manchmal kann ein Thera-Band unterstützen.

Die Myofaszial-Kinematik erfolgt immer in enger Interaktion mit dem Patienten. Zum einen, da sich der Patient auf die doch schmerzhafte (jedoch nur dann effektive) Drucktechnik einlassen muss, zum anderen weil es für einen nachhaltigen Erfolg unerlässlich ist, gemeinsam die Bewegungsübungen zu erlernen. Die Kombination aus Therapie und speziellen Übungen hilft, wieder zurück zu einer verbesserten Architektur des Körpers, zu mehr Wahrnehmung und Geschmeidigkeit, zu einer optimierten Präzision und Ökonomie der Bewegungen zurückzukehren.

Osteopathie

Die im 19. Jahrhundert vom Amerikaner Andrew Taylor Still entwickelte Osteopathie ist ein ganzheitliches, überwiegend sanftes Heilverfahren, bei dem der Therapeut mit seinen Händen knöcherne Fehlstellungen, Gewebespannungen sowie organische und neuronale Störungen feststellt und anschließend löst. Der gesamte Organismus wird dabei wieder in ein gesundes Gleichgewicht gebracht, in dem die körpereigenen Kräfte wieder frei fließen können. Somit wird eine Art »Neustart« im Organismus angestoßen, sodass die Selbstregulation des Körpers wieder stattfinden kann. Die Osteopathie besteht aus drei Hauptbereichen: der craniosacralen Osteopathie, der parietalen Osteopathie und der viszeralen Osteopathie.

Craniosacrale Osteopathie

Die craniosacrale Osteopathie widmet sich der Verbindung Schädel (Cranium), Wirbelkanal und Kreuzbein (Sacrum). Dieser Bereich umfasst das Zentralnervensystem, also Gehirn und Rückenmark, und ist von faszialen Membranen umschlossen. Diese umgeben ein hy-



FUNKTIONELLE FASZIENERNÄHRUNG: GESUNDHEIT VON INNEN

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, was die Zellen des Faszien Gewebes wirklich brauchen, um optimal funktionieren zu können? Gemäß dem deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach ist es simpel. Er sagte: »Der Mensch ist, was er isst.«