

Faszientraining

Faszien-Therapie: ein Etikettenschwindel - oder mehr?

In den letzten Jahren ist der Faszien-Begriff bei Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparates, und auch bei physiotherapeutischen Maßnahmen in vieler Munde, in Fitnesszentren propagiert man "Faszien-Training" als Wundermittel, das geschmeidig, schmerzfrei und leistungsfähig macht, wenn man mit Schabern und Teigrollen-ähnlichen Utensilien die "Faszien" wie eine Pizza ausrollt, um sie von pathologischen Flüssigkeits-Ansammlungen und Verklebungen zu befreien.

Unsere Republik scheint von diesen neuen Therapieangeboten der Fitness-Industrie "fasziniert". Was nun ist überhaupt eine Faszie? Faszien durchziehen unseren gesamten Körper in Form von meist zarten, jedoch auch stabileren und dann bis zu 3mm dicken Grenzmembranen, die multiple Organe, insbesondere aber Muskeln und Sehnen als Bindegewebe umhüllen, das u. a. auch die freien Gleitbewegungen untereinander gewährleistet. Beim Schlachter lassen wir dieses weißliche und oft zäh imponierende wurstpellen-artige Problem-Gewebe vom Muskelfleisch gerne trennen. Ist es auch verständlich, dass man pathologische Veränderungen und Beschwerden früher eher muskulär interpretiert und den therapeutischen Zugang ebenfalls muskulär gewählt und gekennzeichnet hat, bei geläufigen manuellen Behandlungsmethoden dann auch durchaus den Beschwerden der Einheit Muskel/Faszie den Garaus machen konnte, wie es auch heute oft gelingt, mit einer umschriebenen "Faszientherapie" nicht nur das kontrakte und ödematöse Faszien-Areal, sondern auch die darunter befindliche und vielleicht ursächlich verantwortliche kleine Muskelläsion zu behandeln. Etikettenschwindel? Streit um des Kaisers Bart?

Nicht ganz so. Immerhin hat das Mainstream-Interesse an der Faszie auch etwas in den Vordergrund gerückt, was lange Zeit vergessen oder auch gar nicht bekannt war - dann aber vor allem durch den Humanbiologen Dr. Schleip mit seinen wissenschaftlichen Recherchen und seinem Buch "Faszien-Fitness" ins Rampenlicht geriet: Die Faszien haben ein außerordentlich dichtes Netzwerk an sensiblen, speziell auch Schmerz vermittelnden Rezeptoren, deren Anzahl aktivierte Meldungen zum Gehirn oft das Korrelat für chronische Beschwerden bei muskulären Verspannungen sind.

Die schmerzhaften Regionen sind dann meist durch manuell ertastbare sog. "Trigger-Punkte" auffällig. Hier kann man manuell-therapeutisch de-konditionierend rasche Erfolge erzielen - "de-konditionierend" heißt hier, durch mit der Hand oder einem stumpfen Gegenstand punktuell verstärkte Schmerzauslösung und entsprechende Intensivierung der Rezeptoren-Meldungen ("Afferenzen") an die Schmerzschaltstellen des Gehirns; hier wird

die unerträglich imponierende zentrale Schmerzverarbeitung dann gedrosselt und nach der Sitzung resultiert eine deutliche Schmerzlinderung, die nun wieder reduzierten Rezeptoren-Meldungen lassen entspannende Impulse ("Efferenzen") von Gehirn und Rückenmark zu. Auch Faszien-dehnende Übungen oder auch eine "Faszien-Rolle" können Ähnliches bewirken - alte bewährte und noch Muskel-orientierte Maßnahmen aber eben auch, dies räumt sogar Herr Schleip ein mit der Aussage "Faszien-Training ist nicht gesünder als etliche andere Bewegungs- Trainingsarten".

Immerhin: war er doch als Wissenschaftler einerseits sowie Patent-Inhaber und Vermarkter vieler Faszien-Therapie-Utensilien andererseits in seiner Doppelrolle nicht ganz unumstritten. Schaut man genauer hin, ähneln die empfohlenen Dehnübungen uns von Yoga und Pilates her durchaus Vertrautem, das empfohlene Hüpf-Training praktizieren Leistungssportler seit undenklichen Zeiten wie auch unsere Großmütter die seitlichen Rumpfbeugen schon in der Schulgymnastik zur Lockerung übten, zu Zeiten, in denen von Faszien noch keine Rede war.

Also: Etikett hin oder her, Hauptsache, es hilft!