


Faszien



Das unterschätzte Superorgan

1

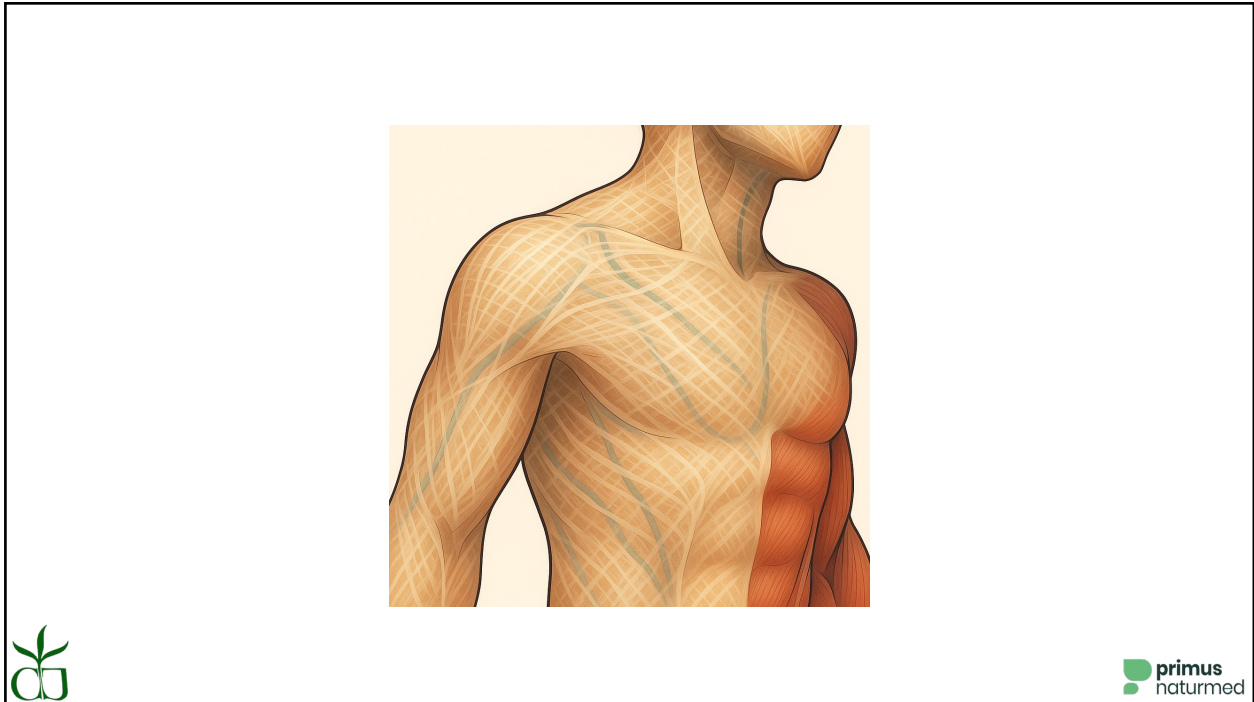
Diese Fortbildung wurde mit freundlicher Unterstützung der meta Fackler Arzneimittel GmbH erstellt.



Die Patientenbeispiele sowie die Therapie- und Dosierungsvorschläge beruhen ausschließlich auf den praktischen Erfahrungen der naturheilkundlichen Praxis des Referenten.



2



3

Definition

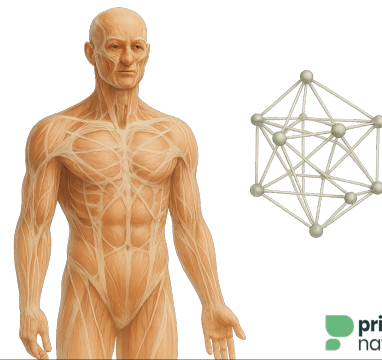
- Faszien = kollagenreiches faseriges Bindegewebe, das Muskeln, Organe, Nerven, Gefäße und Körperstrukturen umhüllt und verbindet.
- Moderne Definition: Alle Bindegewebe mit hohem Kollagenfaseranteil zählen dazu (u. a. Sehnen, Bänder, Kapseln, Aponeurosen).
-



4

Körpernetzwerk „Faszien“

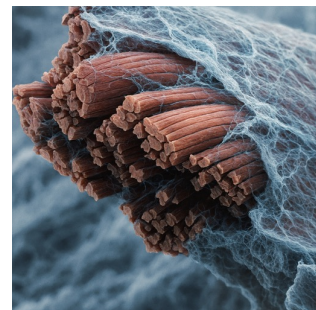
- Bilden ein dreidimensionales, durchgehendes, unter Spannung stehendes Netzwerk
=> Tensegrity-Struktur
- Funktioniert als Einheit
Veränderungen an einer Stelle wirken immer systemisch

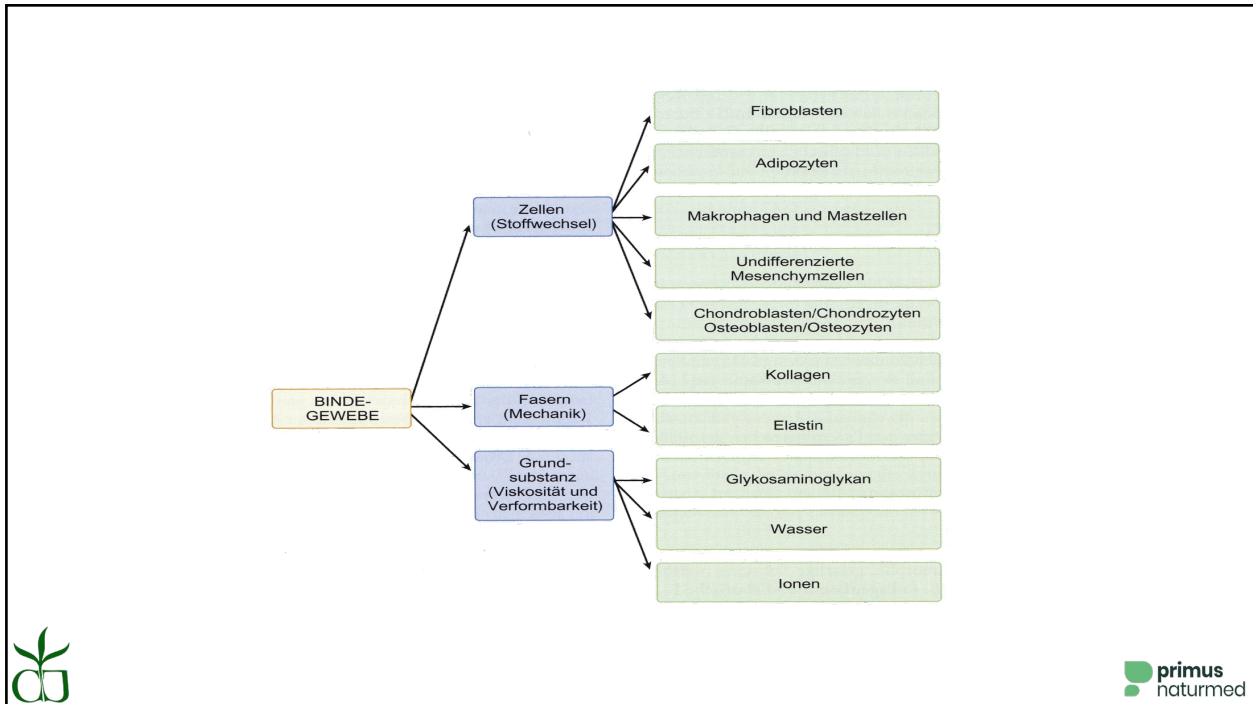


Faszialer Aufbau

Hauptbestandteile

- Kollagen (Zugfestigkeit)
- Elastin (Elastizität)
- Wasserreiches Grundgewebe (Hyaluronan)
- Zellen:
 - Fibroblasten
 - Myofibroblasten
 - u.a.





7

Drei Faszienarten

1. Oberflächliche Faszien

- Unterhaut
- Fett
- Verschiebungsschichten

2. Tiefe Faszien

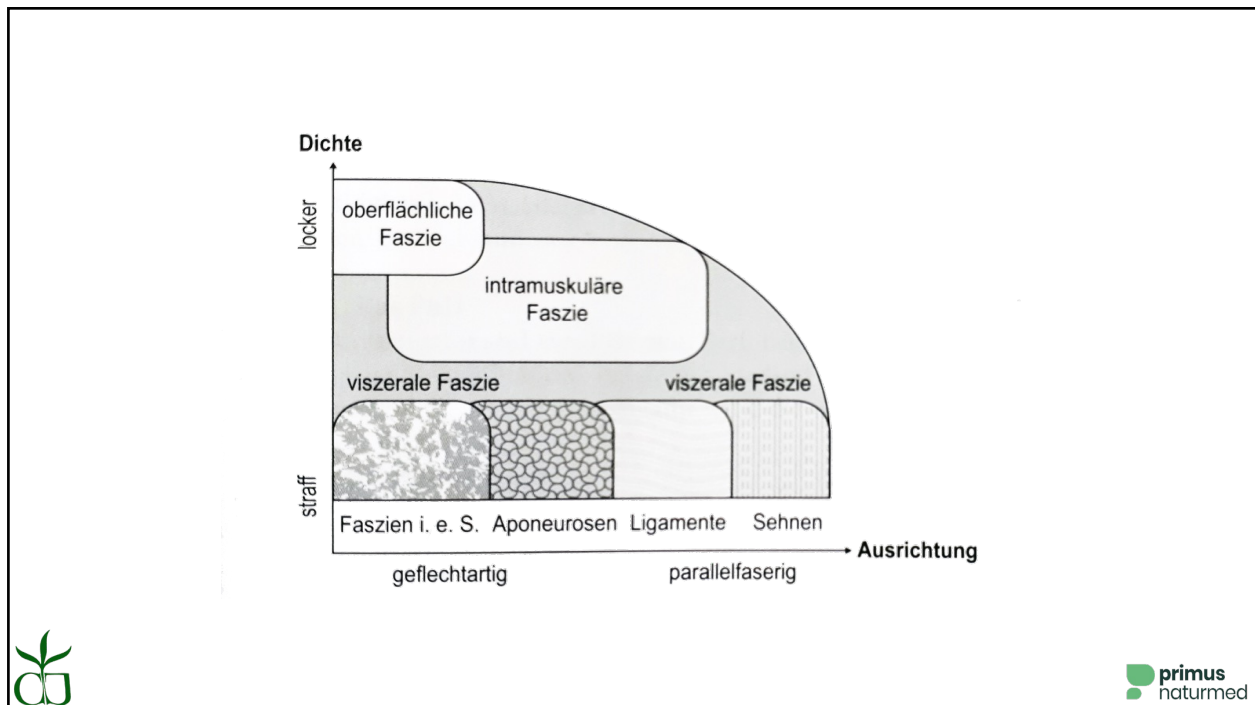
- Umhüllen Muskeln, Muskelgruppen, Gelenke

3. Viszerale Faszien

- Organkapseln
- Hirnhäute
- Peritoneum
- Pleura



8

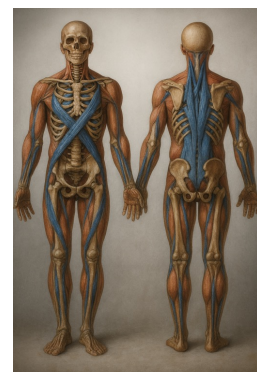


9

Aufgaben

Mechanische Hauptfunktionen

- Formgebung und Stabilisation
- Kraftübertragung (myofasziale Leitbahnen)
- Energiespeicherung (elastische Rückfederung)
- Zug- und Druckverteilung
- Halt und Struktur
- Muskelbeweglichkeit und -trennung
- Schutz vor Reibung und Überlastung
- Funktionalität der Gefäße



10

Aufgaben II

Stoffwechsel und Flüssigkeitshaushalt

- Faszien stellen den größten Wasserspeicher des Körpers dar
- Die enthaltene Hyaluronsäure sorgt zudem für die Gleitfähigkeit
- Bewegung erneuert die Grundsubstanz
- Bewegung sorgt für Hydratation und Austausch



Aufgaben III

Immunologische Funktion

- Makrophagen
- Immunkompetenz und Immunabwehr
- Lymphtransport
- Barrierefunktion



Aufgaben IV

Sinnesorgan Faszien

Faszien enthalten:

- Mechanorezeptoren
- Nozizeptoren

Aufgaben:

- Propriozeption
- Körpergefühl und -wahrnehmung
- Spannungswahrnehmung



Aufgaben V

Nervensystem und Psyche

- Intensive Koppelung mit dem autonomen Nervensystem
- Neuronale Vermittlung
- Kommunikationssystem
- Stress => erhöhte Grundspannung (Myofibroblasten-Aktivität)
- Fasziengedächtnis => Speicherung von
 - - Bewegungsmustern (Teil der „Muskel Erinnerung“)
 - - Schmerzmustern



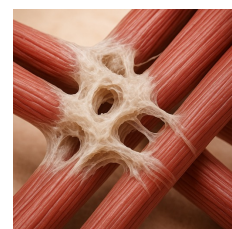
Ursachen für Faszien dysfunktionen

- Bewegungsmangel
- Einseitige Belastung
- Monotone Bewegungen
- Überlastung
- Mikrotraumen
- Stress, erhöhte Kortisolspiegel
- Narben
- Operationen



Wie entstehen „Faszienverklebungen“?

- Verdichtung und Viskositätsveränderung der Grundsubstanz
- Geringerer Wassergehalt
- Steigerung von Kollagenanteilen („Verfilzung“)
- Dauerstress (=> mehr Myofibroblasten => andauernde Gewebekontraktion)



Schmerz und Faszien

- Mechanische Reizung der Nozizeptoren
- Reizung von A- und C-Fasern
- Fehlgleiten von Muskeln/Faszien
- Mikroentzündungen
- Fasziale Schmerzketten:
- Faszien verbinden entfernte Regionen => Fernwirkung



Diagnostik

Klinische Untersuchung

- Palpation, Verschieblichkeit, Temperatur
- Sichtbfund: Haltung, Bewegungsfluss
- Schmerzprovokationstest

Bildgebung

- Sonographie (hochauflösend): zeigt Verdickungen, Entzündungen, Gleitstörungen
- MRT: strukturelle Faszienpathologien

Funktionsdiagnostik

- Elastizitätstests
- Myofasziale Kettenanalyse
- Muskel-Funktionsketten / Myofasziale Leitbahnen



Fasziensassoziierte Erkrankungen

- Schmerzen und Funktionsstörungen
- Myofaszielles Schmerzsyndrom, Myogelosen, Bewegungsschmerz ohne strukturellem Befund
- Unspezifischer Rückenschmerz, Thorakolubalfasziensyndrom, Funktionelle WS-Blockaden, Lumbago
- Frozen Shoulder, Impingementsyndrome, Patellaspitzensyndrom
- Dysfunktionen des Bewegungsapparates
- Tendinopathien (Achillessehnenreizungen, Epicondylitis, Golferarm, Fasziitiden (z.B. Plantarfasziitis)



Fasziensassoziierte Erkrankungen

Postoperative / Posttraumatische Beschwerden

- Narbenzug, Adhäsionen
- Schmerzsyndrome nach Operationen
- Bewegungseinschränkung nach Immobilisationen

Viszerofasziale Beschwerden / Organbezogene Symptomatik

- Rückenschmerzen durch viszerale Faszienzüge
- Dysbalancen durch Spannungsübertragungen zwischen viszerale Organen
- Zwerchfellverspannungen
- Viszerale „Verwachsungen“

Kraniozervikale Dysfunktionen

- Spannungskopfschmerzen
- Migränetrigger
- Okzipitale Neuralgien



Faszienassoziierte Erkrankungen

Stressassziierte Beschwerden

- Chronische Verspannungen
- Somatoforme Körperbeschwerden
- Vegetative Dysbalancen

Alterungs- und Degenerationsprozesse

- Elastizitätsverlust
- Bindegewebsschwäche
- Verminderte Beweglichkeit

Lymphatische Störungen

- Lymphstau / Ödeme
- Verminderter Abtransport von Stoffwechselprodukten



21

Faszienassoziierte Erkrankungen

Chronische Schmerzsyndrome

- Fibromyalgie
- Generalisiertes Schmerzsyndrom
- Generalisierte Weichteilschmerzen

Haltungs- und funktionelle Störungen

- Rundrücken
- Haltungsinsuffizienzen
- Funktioneller Beckenschiefstand
- Bewegungseinschränkungen durch fasziale Schrumpfung



22

Therapie und Prävention

Ziele

- Hydratation verbessern
- Elastizität steigern
- Gleitfähigkeit wiederherstellen

Bewegungstherapie(n)

- Myofasziale Selbstbehandlung (Faszienrollen, Dehnen etc.)
- Sport mit Dehnübungen

Manuelle Therapien

- Myofasziale Mobilisation
- Bindegewebsmassage
- Lymphdrainage
- Osteopathie



23

Faszientherapien

- Nahezu jede physiotherapeutische Intervention
- s.c. Injektionstherapien
- Überwiegend Basische Ernährung
- Matrixtherapien
- Homöopathie
- Orthomolekulare Therapie
- U.v.a.m.



24

Matrixorientierte Therapien

Matrix wirksame Komplexhomöopathika:

- metabiarex, metasilicea, metasymphylen, JUV110, RESactiv, InfiSymphytum, Silicea D12

Antiinflammatorische Präparate:

- metavirulent, metatendolor, Curcumin, Boswelia

„Umstimmung“ der Reaktion:

- metabiarex, Sulfur Synergon 156, Löwe-Kplx. Nr. 8 Formica rufa, Aranea diadema D6

Anregung der Entgiftung:

- Lymphe-Leber-Niere:
 - Metafackler: metabiarex, metahepachol, metasolitharis
 - Pascoe: Apis SPL, Quassia SPL, Solidago SPL
 - Phönix: Silybum spag., Solidago spag., Uritca-Arsenicum spag., Thuja-Lachesis spag.



25

Injektionstherapien

- JUV 110 (Phönix)
- Procain 1% i.c.
- Metabiarex (metafackler)
- Metabiosulf (metafackler)
- Glyoxal comp. (Heel)
- Lymphdiaral (Pascoe)
- Traumeel Injekt (Heel)
- Neuralgo-Rehum-Injekt (Pascoe)
- Arnica comp. Ampullen (Wala)
- Hyaluronsäure (z.B. Ostenil 20 mg)



26

Komplexhomöopathika

- Infi-Symphytum (Infirmarius)
- Metabiarex (metafackler)
- Metatendolor (metafackler)
- Metaossylen (metafackler)
- Metasilicea (metafackler)
- Löwe Komplex 8 Formica rufa (Infirmarius)
- Traumeel (Heel)
- u.a.m.



27

Faszien und Lebensstil

- Stressmanagement
- Psychische Belastung reduzieren
- Entspannungstechniken
- Schlafhygiene

- Ernährung
 - Ausreichend Proteine
 - Essenzielle Aminosäuren
 - Antientzündliche Ernährung
 - Hydration



28