

# RUNDBRIEF 4

Ina Mahling Sporttherapeutin und Dr. Matthias Müller, MSc. Zahnarzt

## Optimierung der Muskelarbeit

Elastische Fasern in den Sehnen unserer Muskelansätze ökonomisieren unsere Bewegungen. So gewährleisten die elastischen Fasern unserer Achillessehne wie eine sich ständig spannende und wieder zusammenziehende Feder eine Optimierung der Muskelaktivitäten, die wir beim Laufen benötigen.



## isolierte Muskelbewegung

Jede dieser einzelnen Muskeln ist von einer Faszie umzogen, die es ermöglichen, gezielt jede einzelne Muskelfaser separat anzusteuern. Eine notwendige Voraussetzung, um eine ausgewogene Balance ermöglichen zu können. Ist diese Gleitfähigkeit gestört, weicht auch die Balance einem Ungleichgewicht.

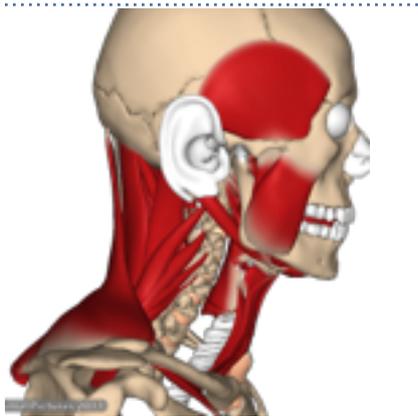


## Faszien

Folgt man den Veröffentlichungen der letzten Jahre, so zeigt sich hier, dass die Bedeutung der Faszien für die Aufrechterhaltung unseres Lebens zugenommen hat. Und so möchten auch wir dazu beitragen, ein wenig Verständnis für diesen Teil unseres Körpers zu entwickeln.

### *Was sind Faszien*

Faszien verleihen unserem Körper die Spannung, die die Teile unseres Körpers (Kopf->Fuß) zu einem Ganzen zusammenfügen. Sie halten unsere Organe, Muskeln und Gefäße an ihrem Ort, gewährleisten das Aneinandervorbeigleiten der Muskeln, sie dienen als Kraftverstärker auf Grund der Elastizität der Sehnen und wirken als elastischer Stoßdämpfer. Schmerzen, die wir empfinden, entspringen den die Organe umschließenden Faszien und haben somit eine wichtige Schutzfunktion gegenüber Erkrankungen. Eine sehr wichtige Funktion kommt den Faszien bei der Ernährung, dem Abtransport der Verbrauchsstoffe sowie dem Schutz gegen Erreger und Krankheitsstoffen zu. Ohne diese Organisationsform wäre ein



In diesem Röntgen-Bild ist die Stauung der Halswirbelsäule eine Folge des Ungleichgewichtes zwischen der vorderen und hinteren Halsmuskulatur und der Faszien.



Ursachen sind vielfältiger Art und multifaktoriell. Nicht selten stehen statische Fehlstellungen, wie Verdrehungen des Becken- und Schulterbereichs oder Zahnzwangsführungen des Unterkiefers als alleinige oder unterstützende Ursache. Löst man die Verklebungen der Faszien ohne die Ursachen, die dazu führten, zu beseitigen, so werden diese mit großer Wahrscheinlichkeit wiederkehren.

Nur in der Komplexität des Herangehens in der Diagnostik und Therapie eröffnen die Möglichkeit einer erfolversprechenden Behandlung.

Überleben jeder einzelnen Zelle unseres Körpers nicht möglich.

Faszien bestehen aus kollagenen und elastischen Fasern, Zellen, Wasser und Nährstoffen. Unterteilt werden die Faszien in drei Schichten:

1. oberflächliche Faszien, die das Unterhautfettgewebe bildet, die die Organe und Drüsen und neurovaskulären Bahnen umschließen.

2. tiefe Faszien. Darunter versteht man die Umkleidung von Muskeln, Muskelfasern, Nervenbahnen und Blutgefäßen. Auch werden die Verdichtungen, wie wir sie als Sehnen, Bänder, Aponeurosen, Gelenkkapseln, Knochenhaut (Periost) oder Knorpelhaut (Periochondrium) kennen, hier zusammengefasst.

3. viscerale Faszien. Hierunter werden die Aufhängungen und Einbettungen der inneren Organe (Meningen-Hirnhäute, Pericardium-Herzbeutel, Pleura- Brustfell und Peritoneum-Bauchfell) verstanden.



Verspannungen, Schmerzen oder Einschränkungen in unseren Bewegungen werden durch Störungen in den Faszien hervorgerufen. Und somit ist die Behandlung auf die „Entfilzung“ der Faszien und Lösung von Verklebungen Ziel jeder Behandlung. Eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten zielen darauf ab.

Gute Erfahrungen in dem sich ergänzenden Handeln vom Lösen der Faszienvorverklebungen mit dem der Optimierung der statischen „Stützen“ lassen uns unsere Zusammenarbeit vertiefen.