



Dr. med. Thomas Saltzer, Facharzt für Orthopädie.

Ein gesundes Faszien-system sorgt für ein besseres Körpergefühl

Sich gar nicht mehr richtig entspannen zu können, das gehört für viele Menschen leider längst zum Alltag. Sie leiden unter Rückenschmerzen, stressbedingten Verspannungen oder klagen insgesamt über ein schlechtes Körpergefühl. Aber was kann helfen, den eigenen Körper besser zu spüren? Für Dr. med. Thomas Saltzer ist die Antwort klar: ein gut funktionierendes Faszien-system. Der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie hat sich auf alternative Therapieverfahren spezialisiert, darunter die Triggerakupunktur und im Speziellen die Faszien-therapie. Denn gesunde Faszien versorgen uns mit vielen wichtigen Informationen über die Lage und Spannung unseres Körpers. Das ist eine bedeutende Voraussetzung für bessere und vor allem harmonischere körperliche Leistungen und dementsprechend natürlich vor allem relevant für Profisportler. Aber auch ganz allgemein bietet ein gesundes Faszien-system Schutz vor Verletzungen und mindert körperliche Beschwerden.

Was genau sind Faszien – und welche Rolle spielen sie in Bezug auf die Funktionalität unseres Körpers?

Dr. Saltzer: Faszien sind feine Häute aus flexiblem Bindegewebe, die ein Netzwerk in unserem Körper bilden. Das kann man sich wie eine Art Spinnennetz vorstellen. Dieses Netz umschließt Muskeln, Knochen und Organe und sorgt dafür, dass die Teile des Körpers zu einem Ganzen zusammengefügt sind und bleiben. Außerdem unterstützt es den Körper, schützt ihn und wirkt bei Bewegungen wie ein elastischer Stoßdämpfer. Die Faszien sind also maßgeblich für unsere Kraft und Beweglichkeit verantwortlich. Gesunde Faszien haben eine bestimmte Ordnung. Aber beim Sport, durch psychischen Stress oder Bewegungsmangel können sie sich verhärten, verkleben oder verkürzen. Dadurch entstehen Spannungen und in der Folge Schmerzen. So kommt es beispielsweise oft zu chronischen Nackenverspannungen oder Rückenschmerzen, aber auch zu akuten Sportverletzungen.

Wenn meine Diagnose ergibt, dass die Beschwerden eines Patienten auf die Faszien zurückzuführen sind, rate ich zu einer Faszientherapie. Das Ziel einer solchen Behandlung ist es, die Ordnung der Faszien wiederherzustellen. Hierfür arbeite ich mit dem sogenannten Faszien-distorsionsmodell, kurz FDM.

Worauf basiert das Faszien-distorsionsmodell?

Dr. Saltzer: Meine Behandlung beruht auf einer Methode, die vor rund 20 Jahren von Dr. Stephen Typaldos, einem US-amerikanischen Sport- und Unfallmediziner, entwickelt wurde. Typaldos hat festgestellt, dass seine Patienten bei der Beschreibung ihrer Schmerzen immer wiederkehrende Muster anwenden, sowohl in Bezug auf ihre Wortwahl, als auch in Bezug auf ihre Körpersprache. Diese wiederkehrenden Muster hat er zu sechs spezifischen Störungen in den Faszien zusammengefasst, sogenannte Faszien-distorsionen. Mithilfe des Modells kann ich also herausfinden, ob eine und gegebenenfalls welche Störung in den Faszien vorliegt.

Das heißt, Sie erkennen das Problem an der Art, wie der Patient seine Schmerzen beschreibt?

Dr. Saltzer: Ja, das kann man so sagen, bei diesem Diagnoseverfahren ist die Art der Kommunikation besonders wichtig. Ich achte ganz genau auf die Schmerzbeschreibung meines Patienten: Spricht er von einem Kribbeln, einem Brennen, einem Ziehen oder einem Taubheitsgefühl? Treten die Schmerzen ständig auf, oder nur in bestimmten Situationen, bei bestimmten Bewegungen oder zum Beispiel nur nachts? In den Antworten des Patienten stecken sehr viele hilfreiche Informationen. Ich bitte den Patienten außerdem, mir den Schmerz gezielt anzuzeigen. Denn auch aus den Bewegungen, mit denen er das tut, lässt sich viel ableiten. Angenommen, ein Patient klagt über ein Ziehen im Unterarm und zeigt mir dies, indem er mit einer ganz bestimmten Bewegung mit dem Finger längs über den Arm streicht, kann ich daraus schließen, dass ich es vermutlich mit einer Verklebung der Faszien zu tun habe. Und diese entsprechend behandeln.

Und wie läuft eine Faszienbehandlung ab?

Dr. Saltzer: Ich spüre die Faszien im betroffenen Bereich manuell auf, indem ich sie erfühle – und mit gezielten Handgriffen löse ich verhärtete oder verklebte Faszien dann Schritt für Schritt. Dadurch kann ich verhärtetes Bindegewebe quasi wieder zum Schmelzen bringen. Teilweise übe ich hierzu starken Druck auf bestimmte Punkte oder Bahnen aus, andere Unstimmigkeiten werden mit Traktion oder Kompression im Bereich der Gelenke manipuliert. Das ist auch eine Sache, auf die ich meine Patienten generell im Vorfeld hinweise: Die Faszienbehandlung ist nicht immer angenehm – einige der Grifftechniken sind recht schmerzhaft, dabei kann auch schon mal ein blauer Fleck zurückbleiben. Hier liegt auch der Unterschied zur klassischen Osteopathie, bei der eher sanfte Grifftechniken angewandt werden. Außerdem werden bei der klassischen Osteopathie alle Wechselwirkungen, unter deren Einfluss der Patient steht, miteinbezogen. Im Gegensatz dazu behandle ich nach



dem FDM genau dort, wo der Patient mir seine Schmerzen anzeigt – und muss dabei gegebenenfalls mit gezieltem Druck arbeiten.

Man kann sagen, dass die Faszientherapie eine unbequemere Variante der Osteopathie ist. Aber eine etwas unangenehme Behandlung nehmen die Patienten erfahrungsgemäß gerne in Kauf, wenn sie dafür schon nach wenigen Besuchen in der Praxis schmerzfrei sind – und das ist erfreulicherweise oft der Fall.

Kann man als Patient auch selbst etwas für seine Faszien tun?

Dr. Saltzer: Das Faszien-System lässt sich trainieren – mit speziellen Stretching-Techniken und Beweglichkeitsübungen. Besonders geeignet ist auch das Training mit der Blackroll. Das ist eine Massagerolle, mit der man eine Vielzahl von Übungen unkompliziert zuhause durchführen kann. Zweimal täglich zehn Minuten Training können schon erstaunliche Verbesserungen hervorrufen. Auch hier gilt: Weil sich verklebte Faszien erst lösen müssen, kann das Training anfangs ein wenig schmerzhaft sein. Aber nach einem solchen Faszientraining fühlt man

sich meist deutlich beweglicher. Und bei regelmäßiger Anwendung wird auch das Training selbst immer angenehmer.

Für wen ist ein Faszientraining sinnvoll?

Dr. Saltzer: Als Ergänzung ist das Faszientraining immer sinnvoll. Hat man allerdings akute Beschwerden, sollte man zunächst erst eine Diagnose in der Praxis einholen, damit andere, möglicherweise schwerwiegendere, Ursachen ausgeschlossen werden können. Generell gebe ich allen Patienten, die zur Faszienbehandlung in meine Praxis kommen, das Faszientraining als Hausaufgabe mit. Beispielsweise für Rückenschmerzpatienten ist so ein Training sehr zu empfehlen, je nach individueller Diagnose vorbeugend oder eben in Kombination mit einer Faszientherapie in der Praxis.

Und vor allem für Leistungssportler ist ein gutes Faszientraining sehr wichtig. Denn, wie schon gesagt: Die Beweglichkeit des Körpers steht in engem Zusammenhang mit der Elastizität der Faszien. Darum sollten man nicht nur Muskeln, sondern auch Faszien trainieren – und sie dadurch geschmeidig, flexi-

bel und belastbar machen. Ich bin selbst Hobby-Triathlet und das zusätzliche Faszientraining gehört bei mir schon lange dazu. Mittlerweile macht auch meine Frau regelmäßig mit. Man kann wirklich sagen, dass ein vorbeugendes Faszientraining jedem guttut. Und vor allem für Profisportler ist es einfach die Basis, um beweglich und entsprechend leistungsfähig zu sein – und vielen Verletzungen vorzubeugen.

Können Sie dafür ein Beispiel nennen?

Dr. Saltzer: Beim Fußball wird es besonders deutlich: Hier spielen dynamische Rotationsbewegungen eine große Rolle, die oft schnell und dadurch unkontrolliert ablaufen. Verstärkt wird das noch durch den Körperkontakt mit dem Gegner und unebene Oberflächen, dadurch ist das Risiko für Überlastungsbeschwerden sehr groß. Wenn man überlegt, wie hoch die Beschleunigung bei einem Schuss ist, kann man sich gut vorstellen, dass die Bewegungen durch das Faszien-System nur unzureichend unterstützt und abgesichert werden können, wenn das Fasernetz im Bereich der Hüfte nicht elastisch

ist. Oftmals treten dann starke Belastungen an einzelnen Stellen auf, die zu Verletzungen führen können. Viele klassische Dehn- und Kräftigungsübungen können mit nur wenigen Variationen das Faszien-System deutlich besser trainieren und damit einen großen Beitrag für die Sportler leisten. Das ist im Profisport längst bekannt und wird umgesetzt – man weiß, dass die Beweglichkeit der Faszien die Grundlage für einen beweglichen Körper ist. Auch der Sportphysiotherapeut der Nationalmannschaft, Klaus Eder, sowie der Teamarzt von Hannover 96, Dr. Marcus Schönaich, sind überzeugte Anwender des Faszien-Distorsionsmodells. Ein schönes Beispiel dafür, was die Methode leisten kann: Dr. Schönaich behandelte einen Spieler auf Basis des FDM, der am Ende der ersten Halbzeit mit dem Fuß umgeknickt war. Der Schmerzsymptomatik zufolge hätte er nicht mehr eingesetzt werden können. Nach der Behandlung in der Pause konnte der Stürmer aber wieder voll belasten und schoss sogar noch ein Tor.

Wie unterscheidet sich die Faszientherapie zur klassischen Medizin?

Dr. Saltzer: Faszientraining und Faszientherapie haben ganz viel mit dem Bewusstsein für den eigenen Körper zu tun. Dazu gehört auch das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung, zum Beispiel, wenn ich meinen Patienten bitte, mir seine Beschwerden zu schildern und anzuzeigen. Die Faszientherapie ist eben ein Ansatz, bei dem der Mensch selbst im Mittelpunkt steht, sich mit seinem Körper und seiner Umgebung auseinandersetzt. Das finde ich sehr wichtig. Ob man jeweilige akute Beschwerden mit klassischen Methoden oder mit alternativen Ansätzen, wie der Faszientherapie, behandelt, hängt letztendlich von mehreren Faktoren ab: Natürlich spielen die Ursachen der Beschwerden eine wichtige Rolle. Aber auch die Offenheit des Patienten und die Ausprägung seiner körperlichen Selbstwahrnehmung sind ausschlaggebend dafür, welche Behandlung letztendlich Erfolg bringt. Die Faszientherapie birgt auf jeden Fall viele Möglichkeiten, die klassische Medizin zu ergänzen. Darum bin ich sicher, dass sich dahingehend in naher Zukunft noch einiges tun wird und das Thema Faszien mehr Aufmerksamkeit im Gesundheitswesen bekommt.

ORTHOPÄDISCHES ZENTRUM



DARMSTADT



Dr. Saltzer

Prof. Fischer

Dr. Dehos

Luisenplatz 1 (Merckhaus) · 64283 Darmstadt
Telefon 06151 - 60672-0 · Fax 06151 - 60672-22

info@orthopaedisches-zentrum.eu · www.orthopaedisches-zentrum.eu