



EINFÜHRUNG

Faszien sind das Binde- oder Verbindungsgewebe in unserem gesamten Körper. Eigentlich nichts modisch Neues, aber auch längst kein alter Hut! Folgen Sie mir in die geheimnisvolle Welt der Faszien. Über Aufbau und Funktion der Faszien sowie vieles Wissenswertes mehr informiere ich Sie systematisch in diesem Buch.

WISSEN IST DER ERSTE SCHRITT ZUR BESSERUNG

Ein »alter Knacker«, der sich viel bewegt und Sport treibt, hat eine jugendlichere Faszien-Architektur als ein »junger Stubenhocker«! Ist das nicht fantastisch? Schmerzfreie, regelmäßige Bewegung macht es möglich.

Zunächst möchte ich Ihnen wichtige Grundlagen für die Selbsteinschätzung Ihrer Beschwerden vermitteln. Dieses Wissen wird Sie befähigen, Ihren Körper mit den richtigen Maßnahmen gezielt zu verbessern, und Sie motivieren, diese auch umzusetzen. Sie werden sehen, dass sich auch stärkere Beschwerden gut selbst behandeln lassen, wenn man es richtig macht. Ich zeige Ihnen Übungen, die Sie immer und überall durchführen können, und Sie werden überrascht feststellen, dass Sie sich mit etwa zehn Übungen besser fühlen. Wichtig bei der Selbstbehandlung ist immer die Kontinuität. Selbstverständlich lassen sich mit meiner Faszien-Physiotherapie nicht alle Beschwerden selbst behandeln. Daher nenne ich Ihnen Symptome und Kontraindikationen, die Sie ärztlich oder physiotherapeutisch abklären sollten, um ernsthafte Gesundheitsrisiken auszuschließen. Befragen Sie bei auftretenden Beschwerden aber zunächst einmal sich selbst.

Faszien-Neuroorthopädie hilft heilen. Sie befasst sich mit reversiblen, also umkehrbaren Beschwerden des Faszien-Muskel- und Skelettsystems. Sie unterscheidet die orthopädischen Symptome (z.B. Rückenverbiegungen) von neurologischen (z.B. Beinlähmung) und erkennt gleichzeitig die Verknüpfungen dieser beiden körperlichen Systeme. Dies ermöglicht ihr, bessere Erklärungen für die Ursache von Beschwerden zu finden. In diesem Buch vermittele ich Ihnen einige notwendige Erkenntnisse und Grundsätze der Neuroorthopädie und mache Sie bis zum Ende der Lektüre zum wissenden Fachmann Ihres Körpers.

WERDEN SIE IHR EIGENER PHYSIOTHERAPEUT

Mithilfe der Anleitungen in diesem Buch werden Sie gründlich lernen, Faszien-Physiotherapie eigenständig und auf medizinisch gesicherter Grundlage durchzuführen. Da ich aus meiner langjährigen Berufserfahrung weiß, dass

präzise Anweisungen erforderlich ist, um ein Eigentaining auf sicherer Basis zu ermöglichen, erhalten Sie genaue Anleitungen in Bild und Text, die es Ihnen ermöglichen, sich die Übungen schnell einzuprägen und anhand detaillierter Abbildungen präzise einzuüben. Achten Sie unbedingt auf die genaue Ausführung der Übungen. Unter dem Stichwort »Aufgepasst« finden Sie zu jeder Übung Hinweise auf eventuelle Risiken.

In einer kleinen RCT-Studie (Methodisch kontrollierte Testung/Randomized Controlled Trial) habe ich für das Deutsche Institut für Qualität in der Physiotherapie (diqp) die Wirksamkeit meiner Methode untersuchen lassen. Es sind eindeutige Bilder und verständliche Textbeschreibungen nötig, um Körperübungen gesichert, eigenständig und richtig durchführen zu können. Im Gegensatz zu schematischen, wenig aussagekräftigen »Strichmännchen-Zeichnungen« und Ähnlichem wurde mein Kiesling-Konzept sehr positiv bewertet. Die Faszien-Physiotherapie erlaubt Ihnen jederzeit und überall zu üben.

Am Anfang werden Sie natürlich nicht gleich alle Übungen auf einmal machen. Wenn Sie aber erste Erfolge spüren, werden Sie Lust bekommen, auch die anderen Übungen kennenzulernen. Sie können unbesorgt loslegen: Keine der aufgeführten Übungen hat eine Kontraindikation.

WARUM FASZIEN-PHYSIOTHERAPIE?

Erst in den letzten zehn Jahren sind Faszien so richtig in das Blickfeld der internationalen Forschung gerückt. Moderne Messverfahren, wie zum Beispiel hochaufgelöste Ultraschalldiagnostik, die direkte Bindegewebsforschung, neue bildgebende Verfahren und viele andere Methoden unserer Fascia Research Group an der Universität in Ulm, haben hochinteressante Erkenntnisse geliefert, die auch meine Faszien-Physiotherapie auf eine neue Grundlage gestellt haben. So sollten in der Physiotherapie Schmerzen tunlichst vermieden werden und die wichtigen faszialen Anteile bei der muskulären Kraftübertragung Berücksichtigung finden. Diese Erkenntnisse sind auch in die Übungen in diesem Buch eingeflossen.

EIN ALTER HUT?

Unser großes fasziales System ist wie ein sechster Sinn. Schon 1899 hatte der Begründer der Osteopathie Andrew Still erkannt: »Wenn man mit den Faszien arbeitet, behandelt man die Zweigstellen des Gehirns, und nach den allgemeinen Geschäftsregeln haben die Zweigstellen gewöhnlich die gleichen Eigenschaften

wie die Zentrale. Also warum sollte man die Faszien nicht mit dem gleichen Respekt behandeln wie das Gehirn selbst?«²

An dieser grundsätzlichen Erkenntnis hat sich bis heute nichts geändert. Wenn wir den Körper mit den Händen berühren oder uns gezielt bewegen, wird unmittelbar ein Feuerwerk von Reaktionen ausgelöst. Viele davon laufen über das Rückenmark und das Gehirn (Zentrale) ab. Dort werden sie exakt bewertet und dort wird eine passende Antwort gefunden. Durch eine sorgfältige und gezielte Auswahl der Übungen können Sie also entscheidend beeinflussen, mit welchen Reaktionen Ihr Körper antwortet, und seine Systeme auf diese Weise wieder stabilisieren.

ANATOMIE UND PHYSIOLOGIE DER FASZIEN

Unser Körper ist wie ein Taucheranzug ganz und gar von Faszien umhüllt, aber auch von ihnen durchdrungen. Mit einer Dicke von 0,3 bis 3 Millimetern durchziehen und umhüllen sie unser Gehirn, unsere Organe, unsere Muskeln und unsere Knochen. Selbst jede einzelne Zelle unseres Körpers hat fasziale Anteile. Insgesamt machen sie beim Erwachsenen ein Gewicht von rund 20 Kilogramm aus – etwa ein Drittel seines Körpergewichts.

Dieses Binde- oder Verbindungsgewebe besteht unter anderem aus kollagenen, festen Anteilen und elastischen, saftigen Strukturen. Alle diese Strukturen arbeiten in einem dreidimensionalen System zusammen, sodass der französische Chirurg und Faszienforscher Jean-Claude Guimberteau von der »Architektur« des menschlichen Fasziengewebes spricht.³ Ihm sind wunderbare endoskopische Videoansichten der Faszien im menschlichen Körper zu verdanken. Professor Carla Stecco veröffentlichte 2016 den ersten wichtigen Faszienatlas.⁴ Diese beiden Arbeiten haben meine Beurteilung der Faszien und deren Funktion revolutioniert. Durch ihre neuartigen bildgebenden Verfahren haben sie die Faszien-Anatomie und die Faszien-Bewegungen sichtbar gemacht. Jetzt können wir gewissermaßen unter unsere Haut sehen und genau beobachten, wie unser Fasziengewebe sich bei Druck und Zug verhält und wandelt. Sie können sich das im Internet ansehen!