AUSGABE 2 | 2024

# otivo

FÜHL DICH LEBENDIG UND BLEIBE GESUND

# FASZIEN

## DAS NETZWERK DES KÖRPERS

**GEWINNE** einen **BLACKROLL DuoBall** 12cm

FASZINIERENDE WELT DER FASZIEN

Was sind Faszien?

**PROBLEME MIT FASZIEN**

Wir zeigen Euch effektive Behandlungsmöglichkeiten

FASZIENÜBUNGEN zum Mitmachen

**BUCHTIPP**

# LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN,

in dieser Ausgabe möchten wir Ihnen die Welt der Faszien ein wenig näher bringen. Sie sind ein faszinierendes Konstrukt, das unseren kompletten Körper durchzieht und auch das ein oder andere Problem auslösen kann. Lassen Sie sich also überraschen.

*Eine kleine Besonderheit gibt es dieses Mal: wir haben ein kleines Gewinnspiel vorbereitet.*

Viel Freude also beim Lesen, Üben und Rätseln!

Das Ativo-Team

# DIE FASZINIERENDE WELT DER FASZIEN

Faszien sind ein faszinierendes und oft übersehene Komponente unseres Körpers, die eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden spielen. Sie sind das Bindegewebe, das unseren gesamten Körper durchzieht und umgibt – eine Art Netzwerk aus Bindegewebe, das Muskeln, Organe, Knochen und sogar Nerven umhüllt. Doch was genau sind Faszien und welche Aufgaben haben sie? Wie können sie Schmerzen verursachen?

## WAS SIND FASZIEN?

Faszien sind eine Art Bindegewebe, das unseren Körper wie ein dreidimensionales Netz umgibt. Sie bestehen aus Kollagenfasern, elastischen Fasern und einer gelartigen Substanz namens Grundsubstanz. Diese Struktur gibt den Faszien ihre Festigkeit und Elastizität. Faszien kommen überall im Körper vor, von der Oberfläche der Haut bis tief ins Innere unserer Muskeln und Organe.

## DIE AUFGABE VON FASZIEN?

Faszien erfüllen eine Vielzahl von wichtigen Funktionen im Körper. Zum einen halten sie unsere inneren Strukturen zusammen und unterstützen Organe sowie Muskeln. Sie ermöglichen es den Muskeln, sich frei zu bewegen, indem sie als Gleitflächen dienen, die reibungsarme Bewegungen ermöglichen. Darüber hinaus spielen Faszien eine Rolle bei der Aufrechterhaltung der Körperhaltung und der Übertragung von Kräften während der Bewegung.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist ihre Rolle bei der Interaktion mit dem Nervensystem. Faszien enthalten eine Vielzahl von Nervenenden, die auf mechanische Reize reagieren können. Dadurch tragen sie zur Körperwahrnehmung und zum Schmerzempfinden bei.

## SCHMERZEN DURCH FASZIEN

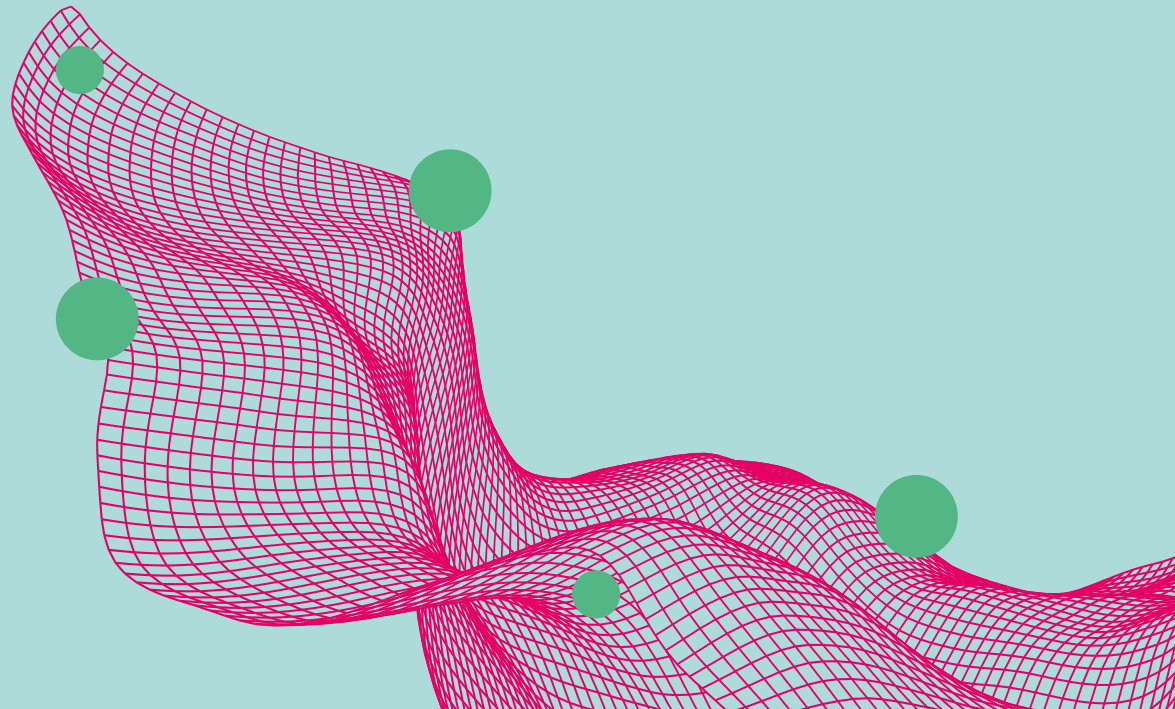
Obwohl Faszien normalerweise flexibel und anpassungsfähig sind, können sie bei verschiedenen Bedingungen verhärten, verkleben oder sich entzünden. Diese Veränderungen können zu Schmerzen und Einschränkungen der Beweglichkeit führen. Ein häufiges Beispiel ist das Faszien-Syndrom oder auch myofasziales Schmerzsyndrom genannt. Dabei treten lokale Schmerzen in bestimmten Bereichen des Körpers auf, die auf verhärtete oder verklebte Faszien zurückzuführen sind.

Eine weitere Ursache für Faszien-bedingte Schmerzen ist die Faszienentzündung, die als Fasziitis bezeichnet wird. Diese kann durch Überlastung, Verletzungen oder Entzündungen in anderen Teilen des Körpers verursacht werden und zu lokalen Schmerzen, Schwellungen und Bewegungseinschränkungen führen.

Zudem können Faszien auch Schmerzen verursachen, die sich über größere Bereiche des Körpers erstrecken, wie beispielsweise bei einer Faszienverklebung oder -verhärtung im Rückenbereich, die zu chronischen Rückenschmerzen führen kann.

## FAZIT

Faszien sind ein oft übersehenes, aber äußerst wichtiges Gewebe im menschlichen Körper. Sie spielen eine entscheidende Rolle für die Beweglichkeit, Stabilität und Schmerzempfindung. Durch ihre enge Verbindung mit Muskeln, Nerven und Organen können Faszien bei verschiedenen Bedingungen Schmerzen verursachen. Ein ganzheitliches Verständnis der Faszien und ihrer Funktionen ist daher entscheidend für die Prävention und Behandlung von Schmerzen und Bewegungseinschränkungen.



# **EFFEKTIVE** BEHANDLUNGS-MÖGLICHKEITEN BEI **PROBLEMEN** MIT **FASZIEN**

***Faszien spielen eine entscheidende Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden des menschlichen Körpers. Probleme mit den Faszien, sei es durch Verhärtungen, Verklebungen oder Entzündungen, können jedoch zu erheblichen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen. Glücklicherweise gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, die dabei helfen können, solche Probleme zu lindern und die Funktionalität der Faszien wiederherzustellen.***

1

## Faszienmassage und manuelle Therapie

Eine gezielte Faszienmassage kann helfen, verhärtete oder verklebte Faszien zu lösen und die Durchblutung des Gewebes zu verbessern. Manuelle Therapieansätze wie die Rolfing-Methode oder die Myofasziale Release-Technik zielen darauf ab, Spannungen und Verklebungen in den Faszien zu lösen, um Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu verbessern.

2

## Bewegung und Dehnung

Regelmäßige Bewegung und gezielte Dehnübungen können ebenfalls dazu beitragen, die Flexibilität und Elastizität der Faszien zu erhalten oder wiederherzustellen. Yoga, Pilates und Tai Chi sind besonders effektive Formen des Trainings, die darauf abzielen, die Faszien zu mobilisieren und zu dehnen.

3

## Faszientraining

Spezielle Übungen, die darauf abzielen, die Faszien zu trainieren und zu stärken, können ebenfalls hilfreich sein. Dazu gehören zum Beispiel das Faszien-Yoga oder das Faszien-Rollen mit Hilfe von speziellen Schaumstoffrollen. Diese Übungen können dazu beitragen, die Flexibilität und Elastizität der Faszien zu verbessern und Schmerzen zu lindern.

4

## Akupunktur und Akupressur

Akupunktur und Akupressur sind traditionelle chinesische Behandlungsmethoden, die darauf abzielen, die Energieflüsse im Körper auszugleichen und Blockaden zu lösen. Durch gezielte Stimulation von bestimmten Akupunkturpunkten können sie dazu beitragen, Spannungen und Schmerzen in den Faszien zu reduzieren.

5

## Ernährung und Hydratation

Eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr spielen ebenfalls eine wichtige Rolle für die Gesundheit der Faszien. Eine Ernährung, die reich an Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen ist, kann dazu beitragen, Entzündungen in den Faszien zu reduzieren. Ausreichend Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, um die Elastizität der Faszien aufrechtzuerhalten.

6

## Medikamentöse Therapie und Injektionen

In einigen Fällen können auch medikamentöse Therapien, wie zum Beispiel entzündungshemmende Medikamente oder Injektionen mit Lokalanästhetika und Steroiden, zur Linderung von Schmerzen und Entzündungen in den Faszien eingesetzt werden. Diese sollten jedoch nur unter ärztlicher Aufsicht und nach sorgfältiger Abwägung der Risiken und Vorteile angewendet werden. Bei uns ist diesbezüglich zum Beispiel die Neuraltherapie mit Procain möglich.

## Fazit

Probleme mit den Faszien können zu erheblichen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen, aber es gibt eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten, die dabei helfen können, diese Probleme zu lindern und die Funktionalität der Faszien wiederherzustellen. Von Faszienmassagen und manueller Therapie über Bewegung und Dehnung bis hin zu Akupunktur und medikamentöser Therapie – die Auswahl an Behandlungsmöglichkeiten ist vielfältig. Es ist wichtig, die individuell am besten geeignete Behandlungsmethode in Absprache mit einem qualifizierten Fachmann zu wählen, um optimale Ergebnisse zu erzielen und weitere Komplikationen zu vermeiden.

# FASZIENÜBUNGEN

1

**ÜBUNG 1:** Begib dich in eine Stützposition. Achte darauf, dass die Arme parallel sind, die Unterarme schulterbreit und die Zehen aufgestellt. Versuche eine möglichst gerade Linie, waagerecht zum Boden zu halten und weder ein Hohlkreuz, noch einen Buckel entstehen zu lassen.

Halte die Position für 15 Sekunden und atme dabei ruhig und tief. Bring dann deine Beine und dein Becken zum Boden. Entspanne kurz in dieser Position, atme wieder tief durch und wiederhole die Übung 3x.

**ÜBUNG 2:** Setz dich auf eine Matte oder den Boden. Stelle die Beine auf und lege eine Faszienrolle so hinter dich, dass dein Rücken darauf zu liegen kommen kann.

Leg dich nun nach hinten auf der Faszienrolle ab, die Beine bleiben angestellt. Die Arme kannst du zu den Seiten ausstrecken und auf dem Boden ablegen oder vor deiner Brust verkreuzen. Hebe dein Becken an und rolle nun mit Hilfe deiner Beine über die Faszienrolle. Die Schmerzen sollten dabei für dich gut erträglich sein. Sollten sie zu viel sein, kannst du das Rollen erst einmal mit dem Rücken an der Wand ausprobieren.

2

**ÜBUNG 3:** Begib dich in den Vierfüßlerstand, die Fußrücken liegen entspannt auf dem Boden auf. Strecke nun die Arme aus, neige den Kopf nach unten und richte den Blick in Richtung Boden. Achte darauf, dass der Rücken gerade ist.

Versuche nun mit den Fingern möglichst weit nach vorne zu krabbeln und das Gesäß in Richtung der Fersen abzusenken. Du solltest dabei eine Dehnung in den Schultern spüren. In dieser Position kannst du nun so lange bleiben, wie du es selbst als angenehm empfindest.

3

4

**ÜBUNG 4:** Stell dich mit einem Faszienball an die Wand. Du stehst seitlich, hebst deinen Arm gestreckt nach oben und positionierst den Ball in die hintere Achselfalte ( vor das Schulterblatt). Lehne dich jetzt mit gegen den Ball an die Wand und Du solltest einen Druck im Muskel spüren.

Bewege nun langsam deinen Oberkörper in eine Drehung, sodass der Ball ins Rollen kommt. Finde einen Punkt, der schmerzhaft ist und bleibe dort oder rolle langsam ein paar Mal hin und her, bis der Schmerz weniger wird!

Evtl. muss Du die Position des Balles ein paar Mal verändern, bis der Ball richtig liegt! Bei der Haltung der Position an einer Stelle kannst du dies gerne 1-3 Minuten halten, bis du das Gefühl hast, dass der Punkt unter dem Ball weicher wird. Wenn du dynamsich rollst, rolle ca. 8-12 mal hin und her.

# FASZIENROLLEN: DIE **VOR-** UND **NACHTEILE** EINER **BELIEBTEN** TRAININGSMETHODE

Faszienrollen, auch bekannt als Foam Rolling, haben in den letzten Jahren an Popularität gewonnen und werden von Fitness-Enthusiasten, Athleten und Physiotherapeuten gleichermaßen verwendet. Diese einfache Trainingsmethode beinhaltet das Rollen des Körpers über spezielle Schaumstoffrollen, um die Faszien - das Bindegewebe, das Muskeln umgibt - zu stimulieren. Während viele Menschen von den Vorteilen schwärmen, sind auch einige Nachteile zu beachten. Im Folgenden werden die Pros und Cons von Faszienrollen genauer betrachtet.

## VORTEILE:

**1.** Verbesserte Beweglichkeit: Faszienrollen können helfen, die Beweglichkeit und Flexibilität zu verbessern, indem sie Verklebungen und Verspannungen im Bindegewebe lösen. Dies kann besonders für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit oder Athleten, die ihre Leistung steigern möchten, vorteilhaft sein.

**2.** Schmerzlinderung: Durch das Lockern der Faszien können Schmerzen, die durch muskuläre Verspannungen oder Verletzungen verursacht werden, reduziert werden. Regelmäßiges Rollen kann dazu beitragen, chronische Schmerzen zu lindern und die Erholungszeit nach dem Training zu verkürzen.

**3.** Verbesserte Durchblutung: Die Stimulation der Faszien durch das Rollen kann die Durchblutung verbessern, was wiederum die Regeneration der Muskeln fördert und die Entfernung von „Abfallstoffen“ aus dem Gewebe unterstützt.

**4.** Selbstmassage und Entspannung: Faszienrollen ermöglichen eine Art Selbstmassage, die nicht nur physische, sondern auch psychische Entspannung bieten kann. Das Rollen kann Stress reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden steigern.

## NACHTEILE:

**1.** Schmerzhaft: Insbesondere für Anfänger kann das Faszienrollen schmerzhaft sein, da es oft empfindliche Stellen oder verklebte Faszien betrifft. Ein zu intensives Rollen kann zu Muskelkater oder sogar Verletzungen führen. Hier sollte also auf das eigene Schmerzempfinden geachtet werden.

**2.** Nicht für jeden geeignet: Menschen mit bestimmten gesundheitlichen Problemen wie Osteoporose, akuten Verletzungen oder Entzündungen sollten das Faszienrollen vermeiden oder es nur unter Aufsicht durchführen, da es ihre Symptome verschlimmern könnte.

**3.** Zeitaufwand: Um spürbare Ergebnisse zu erzielen, erfordert das Faszienrollen regelmäßige und konsequente Anwendung. Für manche Menschen kann es schwierig sein, die Zeit dafür zu finden, insbesondere wenn sie bereits einen vollen Zeitplan haben.

**4.** Begrenzte wissenschaftliche Evidenz: Obwohl viele Menschen von den Vorteilen des Faszienrollens überzeugt sind, gibt es bisher nur begrenzte wissenschaftliche Evidenz, die seine Wirksamkeit bei verschiedenen Anwendungen unterstützt. Weitere Forschung ist erforderlich, um die langfristigen Auswirkungen und besten Anwendungspraktiken zu verstehen.

Insgesamt bieten Faszienrollen eine vielversprechende Methode zur Verbesserung der Beweglichkeit, Schmerzlinderung und allgemeinen körperlichen Wohlbefindens. Es ist jedoch wichtig, sie mit Vorsicht zu verwenden und die individuellen Bedürfnisse und Einschränkungen zu berücksichtigen. Im Zweifelsfall ist es ratsam, einen Fachmann zu konsultieren, um sicherzustellen, dass das Faszienrollen für die eigene Situation geeignet ist.

# BUCHTIPP

## Das Buch „Triggerpunkte und Faszien“ von Roland Gautschi

bietet eine ganzheitliche Betrachtung der Triggerpunkte und Faszien im menschlichen Körper. Es erklärt die Anatomie und Funktion dieser Strukturen und ihre Bedeutung für Bewegung, Schmerz und Rehabilitation. Der Autor beschreibt ausführlich, wie Triggerpunkte entstehen und wie man sie identifizieren kann.

Darüber hinaus werden verschiedene Behandlungstechniken vorgestellt, um Triggerpunkte zu deaktivieren und damit verbundene Beschwerden zu lindern. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf den Faszien, dem Bindegewebe, das Muskeln und Organe umgibt. Gautschi erklärt ihre Bedeutung für Beweglichkeit und Schmerzempfindung und stellt Techniken vor, um Faszienverklebungen zu lösen.

Das Buch richtet sich an Fachleute sowie an Patienten, die ihr Verständnis für ihre Beschwerden vertiefen möchten. Es enthält praktische Übungen und Techniken, die sowohl von Therapeuten als auch von Patienten angewendet werden können. Zahlreiche Illustrationen und Fallbeispiele veranschaulichen die Konzepte und zeigen ihre Anwendung in der Praxis.

*Euer Ativo Team*

# GEWINNSPIEL:

## Gewinne einen BLACKROLL DuoBall 12cm

Finde die **lila Buchstaben** in den Texten im Magazin und setze sie in der gefundenen Reihenfolge zusammen. Gib diesen Zettel ausgefüllt in unserer Praxis ab. Die Teilnahme ist bis zum **01.06.2024** möglich.

Lösungswort: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Name:

Anschrift:

_____

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Teilnahmebedingungen und bestätige, dass ich mindestens 18 Jahre alt bin.

**Teilnahmebedingungen:**

***Hinsichtlich der Feststellung der Gewinner ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Gehen mehr richtige Lösungen ein als Gewinne ausgeschrieben sind, entscheidet das Los. Mitarbeiter der Praxis Ativo Physiotherapie Osteopathie Küpper und deren direkte Angehörige sind von der Teilnahme an diesem Gewinnspiel ausgeschlossen. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Der Gewinn kann dann mit dem Schreiben bei uns in der Praxis (Blasiusstr. 7, 40221 Düsseldorf) abgeholt werden. Eine Barauszahlung des Preises ist ausgeschlossen.***

**Datenschutz:**

***Der sorgfältige Umgang mit Ihren personenbezogenen Daten hat für uns höchste Priorität. Wir halten uns bei der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung an gesetzliche Bestimmungen der Europäischen-Datenschutzverordnung (DSGVO). Für die Teilnahme an unserem Gewinnspiel gilt die jeweils genannte Bedingung. Mit der Teilnahme an dem Gewinnspiel erklärt sich der Teilnehmer damit einverstanden, dass die Praxis Ativo Physiotherapie Osteopathie Küpper, personenbezogenen Daten für die Dauer und zum Zwecke der Durchführung des Gewinnspiels speichert.***

proFIT GUTSCHEIN

# AUCH BEI UNS EINLÖSBAR
# PRO FIT GUTSCHEIN

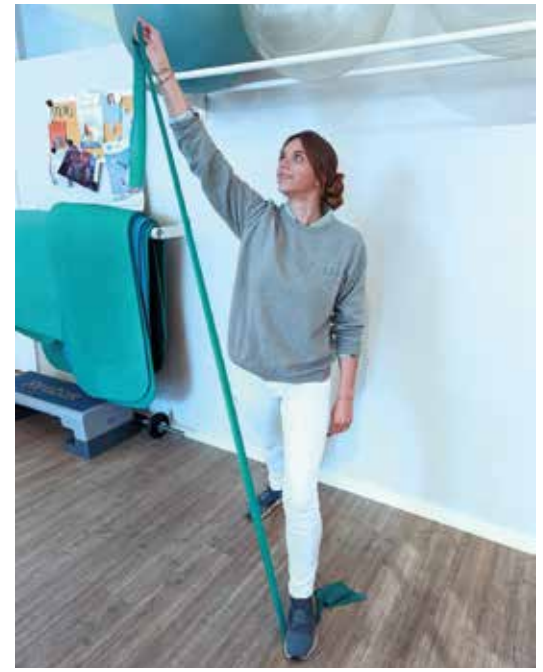
Hast du noch einen ProFit Gutschein übrig?
Oder fragst dich was du mit deinem ProFit Gutschein machen sollst?

Bei uns kannst du ihn für folgendes nutzen:
Massage, Manuelle Therapie, Krankengymnastik oder eine osteopathische Behandlung.

Du kennst ProFit noch gar nicht?
Dann sprich uns gerne an oder schau dich auf folgender Website um:

**https://www.profit-gutschein.de/ihre-vorteile/mitarbeitende**

## ZIEL:
## AUFRICHTUNG DES RUMPFES UND SCHULTERMOBILISATION



**AUSFÜHRUNG:** Begebe dich in den Ausfallschritt. Ein Bein (hier links) wird nach vorne gestellt und unter dem Fuß das Theraband eingeklemmt.

Überkreuz (hier rechter Arm) wird das Theraband nun nach schräg oben außen gezogen. Anschließend das Band leicht absenken und die Übung wiederholen. Bei Bedarf kann der Kopf mit in die Richtung genommen werden.

Wichtig ist, dass das Theraband immer unter Spannung bleibt.

Seite wechseln und je 3x30 Wiederholungen durchführen.

## ZIEL:
## ACHSEN- UND RUMPFSTABILISATION

**AUSFÜHRUNG:** Theraband mittig auf den Boden fallen lassen und mit Socken, flächig und gerade, auf das Theraband treten. Dann das Band einmal vor sich kreuzen, einmal hinter sich kreuzen und nochmal vor sich kreuzen, um die einzelnen Gelenksachsen zu stabilisieren, leicht das Gesäß zurück, in die Knie gehen und auf der Stelle kleine Schritte ausüben.

Jeweils 30 Sekunden lang, 3 Wiederholungen.

ativo

Stefanie Thiel
Blasiusstraße 7
40221 Düsseldorf

Telefon 0211 566 90216
info@ativo-physiotherapie.de
www.ativo-physiotherapie.de