

Rückenschmerzen? Das könnten die Faszien sein

Faszien sind lange nur als Halteapparat des inneren Körpers angesehen worden. Doch neuere Studien zeigen, dass sie sogar der Grund für starke Schmerzen sein können. Sind die Faszien verletzt, verkrampft, über- oder unterbelastet, verhärten sie und wir haben Schmerzen. So halten Sie Ihre Faszien fit.



Bildlegende: Mit spezifischen Methoden kann man die Faszien fit halten. COLOURBOX

Kennen Sie die Spielzeugfiguren aus Holz, die in sich zusammenfallen, wenn man auf den Knopf unten drückt? Hätten wir keine Faszien, würde mit uns dasselbe passieren. Oder ein anderes Beispiel: Nähme man alle Muskeln, Knochen, Organe, Haut und Haar weg, liesse man also nur den Faszienapparat des Körpers übrig, würde man noch immer unsere ganze Gestalt und sogar das Geschlecht erkennen können.

Faszien sind überall in unserem Körper, halten Muskeln und Organe, schützen sie, verbinden sie mit den Knochen. Aber sie können noch mehr: Sie sorgen für unsere Beweglichkeit und für unser Wohlbefinden, sofern sie gesund und geschmeidig sind!

Sind die Faszien verletzt, verkrampft, über- oder unterbelastet, verhärten sie und wir haben Schmerzen. Lange wurden die Faszien nicht wissenschaftlich angeschaut. Seit einigen Jahren geht man aber davon aus, dass sie sogar der Grund für die unspezifischen Rückenschmerzen sein könnten. Denn nur 20 Prozent der Rückenschmerzpatienten haben dafür einen medizinischen Grund, bei 80 Prozent der Patienten sind die Rückenschmerzen unspezifisch, also unbekannt.

Bewiesen ist vieles noch nicht, das Interesse an den Faszien ist in den letzten Jahren aber extrem stark angestiegen. Sicher sind mit dem Wissen über die Faszien nicht alle

medizinischen Fragen gelöst, sie sind, wie Fachleute betonen, nur ein Mosaikstein in der Schmerztherapie. Aber ein wichtiger.

Um die Faszien geschmeidig und elastisch zu halten, gibt es folgende Tipps:

- Therapieformen wie Yoga, Osteopathie, Akupunktur und Massagen: Werden die Faszien gestreckt und massiert, bleiben sie elastisch. Dass diese Therapieformen gut tun, weiss man schon lange. Heute gehen Mediziner davon aus, dass sie eben die Faszien behandeln.
- Selbstmassage mit den Händen, punktuell mit eines Tennisball oder flächig mit Geräten aus dem Handel (zum Beispiel Schaumstoffrollen, sogenannten Foamrolls): Dies wird heute zum Beispiel von Sportlern nach dem Training als Regeneration oder vor dem Training oder Wettkampf als Teil des Aufwärmens gemacht.
- Schwunggymnastik aus den früheren Zeiten: Früher hat man unbewusst bereits ganz viel richtig gemacht. Schwingen, Springen (zum Beispiel Seilspringen) und Wippen aktiviert die Faszien.

Faszientraining in den Alltag einbauen, ist für jedermann möglich. Hat jemand eine akute Verletzung oder eine Krankheit wie zum Beispiel Osteoporose, sollte er den Arzt fragen.

[Link zum Audiobeitrag](#)