

# RÜCKENforum

SCHWEIZER ZEITSCHRIFT

FÜR RÜCKENPATIENTEN



ALLES FÜR EINEN  
**STARKEN RÜCKEN**

Gratis-  
Exemplar  
zum  
Mitnehmen

# RÜCKENSCHMERZEN? DAS KÖNNTEN DIE FASZIEN SEIN

**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. Überall in unserem Körper sind Faszien. Sie halten Muskeln und Organe, schützen sie und verbinden sie mit den Knochen. Doch sie können noch viel mehr: Sie halten uns beweglich und sorgen für unser Wohlbefinden, sofern sie gesund und geschmeidig sind!**

Mangel an Beweglichkeit ist oft der Ursprung von Schmerzen an Rücken, Hüften, Knien, Beinen und Füßen. Dahinter stecken oftmals Verklebungen des Faszien-Netzwerks, Fehlhaltungen oder muskuläre Dysbalancen.

Faszien sind wahrscheinlich einer der am meisten unterschätzten Bestandteile des Körpers. Ungefähr 20 Kilogramm dieses Bindegewebes hat jeder Mensch. Die Faszien sind weisses, muskuläres Bindegewebe, welches ausnahmslos jeden Muskel, jeden Knochen, die Organe und selbst die Nerven umschliessen – jede Zelle ist von einer Faszie umhüllt. Wir bestehen zu 25% aus Faszien!

Wie Stossdämpfer schützen sie Knochen, Muskeln und die Organe.

## **Funktion der Faszien**

Die Faszien stellen in ihrer Gesamtheit ein durch den ganzen Körper durchziehendes Netzwerk mit vielfältigen Aufgaben dar. Faszien geben unserem Körper Form, Halt und Struktur. Weiter beeinflussen sie auch die Kraftübertragung innerhalb der Muskeln. Die Hauptaufgaben der Faszien als Sinnesorgan bestehen aus der Kommunikation und der Reizweiterleitung. In den Faszien befinden sich die grösste Anzahl an Rezeptoren und Nervenzellen, die unser Gehirn mit Sinnesempfindungen überschütten. Dies erklärt, weshalb eine Störung im Faszienbereich zu starken Schmerzen führen kann.



## **Die Pflege des Faszienapparats**

Der grosse Anteil an Faszien sowie die damit verbundenen lebensnotwendigen Aufgabenbereiche zeigen die Wichtigkeit der Faszien auf. Analog der Zahnpflege ist die Pflege des

Faszienapparats von grösster Bedeutung. Damit die Faszien lange gesund, d.h. beweglich und elastisch bleiben, müssen wir uns qualitativ richtig bewegen, d.h. Schläge vermeiden und balancierend gehen.

Federnde Trampolinbewegungen halten das Fasziennetzwerk geschmeidig und elastisch. Bei Naturvölkern, welche sich barfuss auf Naturboden bewegen, gibt es praktisch keine Beschwerden am Bewegungsapparat. Auch unsere Kinder sind ein Indiz dafür. Sie Laufen, Springen, Hüpfen und Klettern mit viel Freude. Dieser natürliche Bewegungsdrang hält unsere Faszien gesund. Durch häufiges Sitzen sowie Gehen und Stehen auf harten, flachen Böden greifen wir verheerend in unser natürliches Bewegungsmuster ein, welches da wäre: Barfuss Laufen auf unebenem und nachgiebigem Untergrund! Verspannungen, Schmerzen sowie Abnützungen sind die Folge.

### **Ohne Operation wieder schmerzfrei gehen!**

Wenn Faszien verklebt sind, heisst das, dass die entsprechenden Muskeln so verkürzt, blockiert oder verspannt sein können, dass sie auf jedes Training – und sei es noch so optimal – spastisch reagieren. Das heisst, die Muskeln wirken auf das Training ablehnend und leiten die Kräfte auf andere Körperstellen wie Achillessehnen, Fusssohlen, Knie, Hüften etc., die diesen Kräften bei weitem nicht gewachsen sind. Werden die verklebten Faszien z.B. im Bereich des Beckens aber gelöst, verschwinden auch die Fuss-schmerzen im Nu, weil das Training wieder dort wirken kann, wo es gewollt ist.

### **Dank kybun keine Verklebung des Faszienapparats**

kybun Materialien fördern die elastisch-federnde Trampolinwirkung, damit Faszien sich nicht verkleben können. Der renommierte und wohl bekannteste Faszienforscher Dr. Robert Schleip untermauert die Wirkungsweise der kybun Materialien:

*«Ich bin überzeugt, dass das Gehen und Stehen auf den elastisch-federnden kybun Materialien im Alltag profunde Auswirkungen auf das gesamte Faszien Netzwerk haben kann. Die heute verbreitete Einschränkung der menschlichen Bewegungsvielfalt führt zu bindegewebigen Verklebungen und Versteifungen, die zahlreiche Störungen im Bewegungsapparat nach sich ziehen.»*



Dr. Robert Schleip: Humanbiologe, Dozent und Autor, spezialisiert auf den Bereich Faszien

*Eine Erweiterung der im Alltag stattfindenden Gelenkbewegungen, wie sie bei der kybun MechanoTherapie nicht nur im Bein- und Beckenbereich, sondern auch im gesamten Körper zu erwarten sind, ist aus meiner Sicht ein wichtiger Schritt zur Wieder-Eroberung einer schmerzfreien, elastischen und geschmeidigen Beweglichkeit.»*

### **kybun Schuhe**

Der kybun Schuh hat eine elastisch-federnde Sohle, die die Bewegung des Fusses nicht limitiert, sondern die Freiheit gibt, sich ungehindert in alle Richtungen zu bewegen. Das elastische-federnde Stehen, und die damit verbundene Instabilität im kybun Schuh, trainiert die Muskulatur und richtet den Körper auf. Eine einseitige Schonhaltung wird verhindert. Beide Körperhälften werden gleichmässig belastet, was Verspannungen entgegenwirkt. Beim Gehen kann sich der Fuss so frei bewegen wie von Natur aus gedacht. Durch das Wegfallen des Schuhabsatzes sinkt der Fuss auch auf harten, flachen Böden tief in die Sohle ein, wodurch die Muskulatur gedehnt und entspannt wird.



kybun Schuh Magglingen

### **kybun Matte**

Besonders langes Sitzen, insbesondere in schlechter Haltung, beansprucht Muskeln und Wirbelsäule einseitig. Mit der Zeit werden unterforderte Muskeln schwächer und verkürzen sich. Einseitig überforderte Muskeln hingegen reagieren mit Verspannungen. Nacken-, Hüft-, und Rückenschmerzen sind die Folge und führen zu weiteren Fehlhaltungen.

Auf dem elastischen Federboden der kybun Matte werden die Muskeln entspannt, gedehnt und trainiert sowie der Körper in eine natürliche aufrechte Haltung gebracht. Verspannungen und Dysbalancen lösen sich. Die Stand- und Haltungsmuskeln werden gezielt aufgebaut. Durch den Wechsel von Muskelan- und -entspannung können Rückenschmerzen gelindert werden.



kybun Matte