

Vorwort

Warum dieses Buch? Faszien sind nicht so neu, wie es manchmal den Anschein hat. Faszien sind mindestens so alt wie die Menschheit selbst und erfüllen ihre Aufgaben in unserem Körper klammheimlich und unerkannt. Sie wurden bewegt, verletzt, durch Inaktivität nicht gebraucht oder zu intensiv trainiert. Zugegeben, trainiert wurden sie in den letzten Jahren eher unbewusst. Aber da Faszien als ein kontinuierliches System den gesamten Körper durchziehen, alle Organe und Körperbauteile miteinander verbinden, ist es quasi unmöglich sich ohne Faszien zu bewegen, geschweige denn zu trainieren, ohne die Faszien dabei mit zu belasten. Faszien sind also omnipräsent, geben unserem Körper Gestalt und Form, verbinden Körperstrukturen und Regionen und sind trainierbar. Mit den neuen Erkenntnissen der letzten Jahre lassen sich ein paar sehr nützliche Trainingsformen und -methoden für das fasziale System ableiten und in die tägliche physiotherapeutische Praxis integrieren.

Obschon die Faszien als Körpergewebe in den letzten Jahren sowohl in der wissenschaftlichen Forschung, als auch in der sportlichen und therapeutischen Anwendung, einen regelrechten Hype ausgelöst haben, mangelt es doch an verwertbarer Evidenz zu den speziellen Trainingseffekten des Faszientrainings. So gelten bestimmte Trainingseffekte und Anpassungsreaktionen, die in der aktiven Anwendung von Faszienübungen bei Patienten und Sportlern beobachtet werden, als noch nicht wissenschaftlich gesichert. Dennoch sind Veränderungen erkennbar - und diese können in einem therapeutischen Behandlungskontext sehr wohl im Sinne unserer Patienten eingesetzt und genutzt werden.

Die Forschung auf diesem Gebiet hat sich die letzten Jahre verstärkt den neuen Erkenntnissen, dass Fasziengewebe an sich betreffend, gewidmet. So konnten viele wertvolle Informationen über den anatomischen Aufbau, die Bestandteile des Fasziengewebes, die Physiologie und die mechanischen Eigenschaften und Funktionen des Faszien-systems gewonnen werden. Was dies nun im Einzelfall für Patienten oder auch für die aktive

Umsetzung in der sportlich-therapeutischen Anwendung bedeutet, wird die gezielte Anwendung von Übungen im Trainings- und Therapiekontext in der Zukunft zeigen müssen - denn dazu ist die wissenschaftliche Situation nach wie vor unzureichend. Viele dieser Erkenntnisse müssen nun in einen praktischen Kontext gebracht werden und die Übungen, die auf diesen Erkenntnissen aufbauen, müssen sich an den Anforderungen und Zielsetzungen einer individuellen patientenzentrierten Therapie messen lassen. In jedem Fall gewinnen wir mit dem neuen Wissen um das fasziale Gewebe neue Herangehensweisen inklusive neuer Denkmodelle zu altbekannten Pathologien, neue Übungs- und Bewegungsformen und zudem einen riesigen Berg an neuen Übungen. Ziel dieses Buches ist es nicht, eine noch nicht existente wissenschaftliche Evidenz für die Faszien und deren Training zu beschreiben oder herzuleiten. Vielmehr werden in diesem Buch viele bewährte Übungen aus der Praxis vorgestellt, die bei der Behandlung von verschiedensten Problemstellungen und Indikationen (Pathologien oder Funktionsstörungen) eingesetzt werden können und dort einen Wundheilungsverlauf oder Regenerationsprozesse bestmöglich unterstützen können. Also ein Buch vom Praktiker für Praktiker.

Training ist mittlerweile ein wichtiges Element in der multimodalen Physiotherapie und unterstützt Patienten und Therapeuten beim Erreichen der gewünschten und vereinbarten Therapieziele. Zudem ermöglichen moderate und gezielt eingesetzte multimodale Trainingsreize, die erreichten Therapieziele für den Patienten zeitlich länger zu konservieren und den Patienten in eine körperlich stabilere Ausgangssituation zu bringen. Seit einigen Jahren hält das Faszientraining nun auch Einzug in ein therapeutisch ausgerichtetes Training und ergänzt das Trainings- und Übungsrepertoire nun auch zunehmend in der Physiotherapie.

In der Physiotherapie sind Behandlungen der faszialen Gewebe schon länger erfolgreich in der Anwendung. Ob über Triggertechniken, verschiedene Dehnungstechniken oder die klassische Querfriktion, an manualtherapeutisch ausgerich-

teten Behandlungstechniken mangelt es in diesem Bereich nicht. Vor allem im breiten Feld der sportlichen Anwendung, also in der Trainingsunterstützung, Leistungssteigerung oder in der Rehabilitation nach Sportverletzungen, sind genau diese Faszientechniken weit verbreitet und liefern solide Effekte in den Bereichen Mobilitätssteigerung, Elastizitätsverbesserung und Schmerzreduktion.

So scheint es nun eine logische Konsequenz, dass das fasziale System zunehmend auch mit aktiven Übungen in die Therapie integriert wird. Da-

mit kommen nun auch aktive Faszientrainingsmethoden in den Handwerkskoffer der Physiotherapeuten, die im Sinne einer multimodalen Physiotherapie bestens dazu geeignet sind, manuelle Techniken zu ergänzen, Training in der Therapie zu unterstützen und damit auch die Therapieerfolge unserer Patienten zu sichern.

Kay Bartrow
Balingen, im Frühjahr 2019