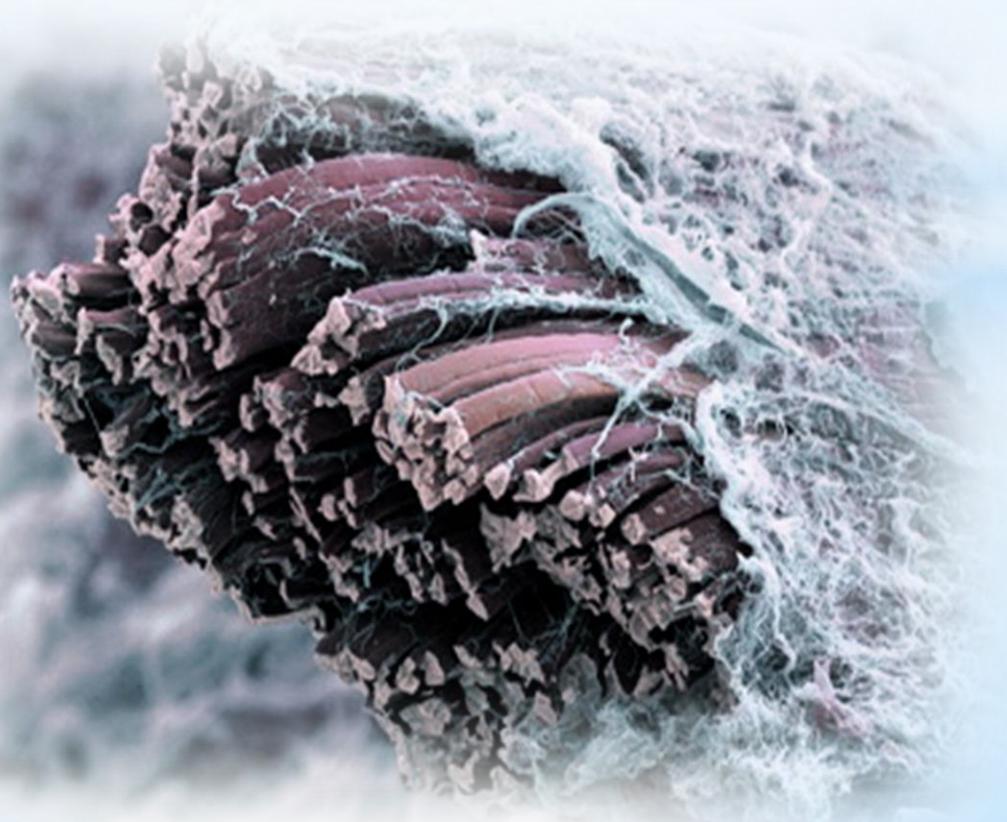


ÖAFM-HERBSTTAGUNG 2024

Grundsätze in der Manuellen Therapie / Faszientherapie



← Murau

Praxis ↓



Faszienforschung

Robert Schleip gilt als deutscher Pionier der Faszienforschung. Seit 2003 leitet er eine Arbeitsgruppe, welche die wissenschaftlichen Grundlagen zu diesem speziellen Gewebe erarbeitet. Der Humanbiologe war es, der 2007 den ersten Kongress zum Thema Faszien an der "Harvard Medical School" in Boston mitinitiierte.

Seither definieren Forscher Faszien als das kollagene, faserige Bindegewebe, das den gesamten Körper durchzieht. Die Faszien selbst bestehen aus Wasser, Eiweiß, Zucker und Bindegewebszellen. Sie umhüllen Muskeln, Sehnen und Knochen genauso wie Organe, Gefäße und Nerven sowie das Gehirn und das Rückenmark.

Definition Faszie

„Es ist ein **elastisches Material, welches große Spannung aufnehmen kann** und uns mitteilt was wir brauchen, um uns gut bewegen zu können.“

„Das Bindegewebe **speichert** ein Viertel des Körperwassers, es **versorgt** Zellen und Organe mit Nahrung und **enthält** selbst **Abwehrzellen** und Lymphzellen. Zudem erneuert es sich laufend selbst.“

„**Die Vermittlung der Wahrnehmung (Propriozeption)** des eigenen Körpers in unterschiedlichen Positionen oder Aktivitäten, steuern unsere Faszien!“



Definition Faszie

„Die Faszien **modulieren unsere Bewegungen**, also tragen Verantwortung **Zusammenspiel** der **Faszie** mit der **Muskulatur**“

„Faszien können somit Muskeln entlasten. Durch ihren **Katapult-Mechanismus** arbeiten sie wie eine Sprungfeder: Sie spannen sich, **speichern Energie** und setzen diese wieder frei. So entsteht eine Kraft, die um ein **Vielfaches größer** ist **als** unsere **Muskelkraft**. Wie bei einem Känguru, das weiter springen kann, als es seine Muskeln eigentlich zulassen. Dadurch wird bei viel Muskelarbeit, in der Folge Energie gespart. Sog. **Rebound Effekt!**“

Definition Faszie

Menschen haben ca. 1,8 m² Haut, 640 Muskeln,
ca. 206 Knochen, über 100 mobile Gelenke,
100.000 km Venen, Arterien und Kapillaren samt
100 Milliarden Nervenzellen und

EINE FASZIE!



Faszientherapie/ manuelle Therapie

FDM - Faziendistorsionsmodell

Boomerangtherapie

Rolfing

BGM

Marnitztherapie

Meridiantherapie

Reflexzonentherapie

Schröpfkopfanwendungen

Akupunktmassage n. Penzel

.....

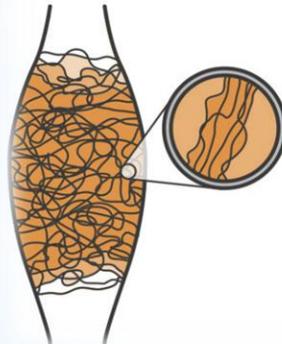


FaszienDistorsionsModell

1. Triggerband (verdrehtes Faszienband)
2. Kontinuum Distorsion (Periostausziehung)
3. Hernierter Triggerpunkt (Kompression mit Bewegung)
4. Zylinderdistorsion (Verhaken der Spiralwindungen)
5. Faltdistorsion (Plissee)
6. Tektonische Fixation (Arthrofibrose/ frozen Shoulder)

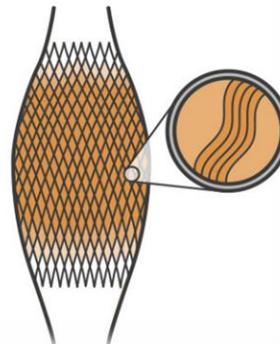
Untrainierte Faszien

ungleichmäßig, verklebt und unelastisch



Trainierte Faszien

Gleichmäßig strukturiert, locker und elastisch



Faszientherapie/ manuelle Therapie

1. Mechanischer Reiz
2. Bewegung
3. Dehnung (Exzentr./ Konzent.)
4. Training



Faszientherapie/ manuelle Therapie

Therapie Boomerang
Faszienrolle - Blackroll
Fascial-fitness
Therapeutisches Yoga
Exzentrisches Training
Workout





Thermo TK & Therapy Boomerang



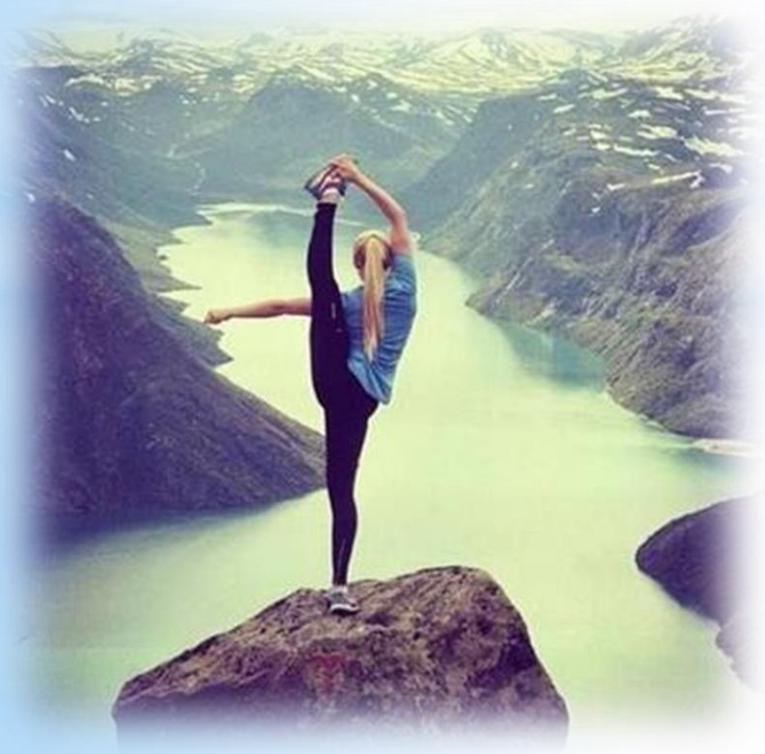
Fasziale Neuraltherapie

Faszinierendes Faszienfazit

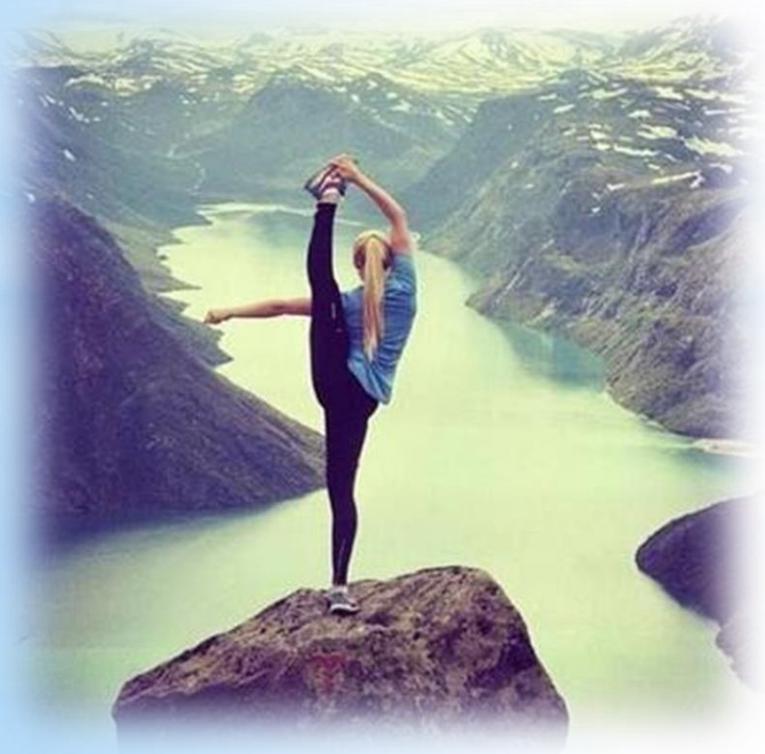
Keine Therapie, ohne Faszientherapie

Jede Therapie findet in den Faszien statt

Prävention durch Faszientherapie/-training



Faszinierendes Faszienfazit



Danke