

Faszien – mehr als nur ein bisschen Füllstoff



Ich sehe mich noch, wie ich vor Jahren im Anatomiesaal stand und stundenlang mühevoll dünnes Bindegewebe vorsichtig von Muskeln, Nerven und Blutgefäßen abtrennte, damit man sie besser sehen konnte – „blöde Faszien, die braucht doch keiner“ murzte es von allen Seiten.

Diese Einstellung hat sich seitdem geändert. Seit einigen Jahren – erst seit einigen Jahren muss man wohl sagen – sind Faszien in aller Munde. Sie gewinnen immer mehr an Bedeutung in der Diagnostik und Therapie jeglicher Art von Bewegungsschmerzen, aber nicht nur das!

Auch in Bezug auf Organ- und Beweglichkeit scheinen sie von Bedeutung zu sein. Dabei ist die Faszienforschung noch eine sehr junge Wissenschaft. Erst seit etwa fünfzig Jahren interessieren sich Anatomen, Physiotherapeuten und Sportmediziner für etwas, was früher nur für lästi-

ges und störendes Füllmaterial gehalten wurde.

Doch was sind Faszien überhaupt?

Wikipedia sagt: „Faszie (...) bezeichnet die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, die den ganzen Körper als ein

umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk durchdringen.“

Dabei sind sich die Wissenschaftler nicht immer ganz einig, was nun zu den Faszien gehört und was nicht.

Die Grundstruktur der Faszien sind Fibroblasten, Zellen, die Kollagenfasern bilden. Die-

se Kollagenfasern können unterschiedlich dicht und fest sein und in verschiedene Richtungen liegen oder sich zu Strängen zusammenfinden. Je nach Gewebefestigkeit ist die Dichte der Fibroblasten unterschiedlich hoch.

Unterteilt werden die Faszien in drei Gruppen:

1. Die oberflächlichen Faszien

Sie befinden sich unter der Haut und verbinden die Haut mit den unter ihr liegenden Muskeln, Bändern, Sehnen und Nerven. Sie sorgen dafür, dass unsere Haut nicht an uns herumhängt, wie ein nasser Sack. Und ja – es liegt die Vermutung nahe, dass Bassets sehr lockere oberflächliche Faszien haben. Außerdem umhüllen die oberflächlichen Faszien Organe und Drüsen. Sie dienen zudem als Füllmaterie für freie Räume im Körper und dämpfen auf diese Weise Stöße ab. Das Gewebe der oberflächlichen Faszien ist normalerweise sehr dünn und filigran und ähnelt im lebendigen Zustand einem Spinnennetz. In diesem Spinnennetz verlaufen Lymphbahnen, Nerven und Blutgefäße. Zudem werden Fett und Wasser eingelagert, wodurch die oben erwähnte dämpfende und polsternde Funktion erreicht wird. Obwohl sie „oberflächlich“ genannt werden, sind diese Faszien über den ganzen Körper verteilt und auch in den tieferen Regionen zu finden.

2. Die tiefen Faszien

Sie sind wesentlich fester und derber als das oberflächliche Bindegewebe und umhüllen nicht nur Muskeln, Bänder, Knochen und Nerven, sondern auch einzelne Muskelfaserbündel. Andererseits schließen sie sich zu festen Platten und Sehnen zusammen, bilden Gelenkkapseln und sogenannte Aponeurosen, das sind Bindegewebsbänder, die andere Körperstrukturen leiten, wie z.B. das Retinaculum flexorum, das Band, das bei einem Carpaltunnelsyndrom durchtrennt wird.

3. Die viszerale Faszien

Viszerale Faszien umgeben die Organe und bieten Schutz und Aufhängung. Sie bestehen aus mehreren Schichten, wobei die äußere als die „parietale Schicht“ und die dem Organ am nächsten liegende als „viszerale Schicht“ bezeichnet werden. Je nach Organ, welches sie umhüllen sind die Faszien unterschiedlich fest und tragen auch unterschiedli-

che Bezeichnungen, wie „Pleura“ für die Lungenfaszien oder Peritoneum für die Auskleidung der Bauchhöhle.

Zusammen ergeben die verschiedenen Faszienarten eine Gewebestruktur, die sich durch den ganzen Körper zieht und in ständiger Kommunikation und Interaktion miteinander steht. Daraus entstehen bestimmte Bahnen „Trains“, die sich Physiotherapeuten zu Nutzen machen können, um Verspannungen auch in scheinbar unerreichbaren Regionen des Körpers zu erreichen.

Doch wofür sind diese Faszien nun eigentlich gut?

Seit Anbeginn der anatomischen Untersuchungen fanden die Anatomen die Faszien hauptsächlich lästig. Sie versperrten den Zugang zu den Organen, liefen durch Muskeln und waren schlecht von den zu untersuchenden Strukturen, wie Nerven und Blutgefäßen, zu trennen. Erst seit den siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts gewinnen die Faszien im Bewusstsein der Wissenschaft an Bedeutung.

Eine ihrer Hauptfunktionen ist es, die reibungslose Beweglichkeit der einzelnen Körperkomponenten gegeneinander zu ermöglichen. Durch ihre lockere Struktur und ihren starken Wassergehalt dienen sie als Unterlage, auf der z.B. Muskeln aneinander vorbei gleiten können. Das gilt auch für die viszerale Faszien um die Organe und jeder, der schon einmal eine trockene Rippenfellentzündung gehabt hat, weiß, was es bedeutet, wenn dieses System nicht mehr funktioniert. Jeder Atemzug ist wie Sandpapier und tut übelst weh!

Doch nicht nur als Gleitsystem für Muskeln und Bänder sind die Faszien von Bedeutung. In der netzartigen Struktur verlaufen Blutgefäße, Nerven und Lymphe, die sich so durch den ganzen Körper ziehen und wahrscheinlich mit einander korrespondieren. Dadurch werden Abfallprodukte des Stoffwechsels abtransportiert und über hormonelle Botenstoffe wie TGF Informationen ausgetauscht. Auch die Tiefenwahrnehmung, also die Stellung der einzelnen Körperteile zu einander und zur Umwelt wird zu einem Teil über die Faszien gesteuert.

Nicht zuletzt stellen die Faszien ein Stützsystem des Skeletts dar, das die Wissenschaftler über Aufbau und Funktionswei-

se des Knochen- und Muskelsystems neu denken lässt. Ist man bisher davon ausgegangen, dass das Skelett den Körper stützt und die Muskeln ihn aufrecht halten, während die Bänder nur dafür sorgen, dass die einzelnen Knochen an den Gelenken nicht auseinander fallen, so wird nun darüber nachgedacht, ob nicht vielmehr die Faszien als eine Art Aufhängevorrichtung den gesamten Körper durchziehen und halten und die Knochen dabei zwar die Fixpunkte, nicht aber die allein tragenden Strukturen sind. Das würde erklären, warum Fehlstellungen in den Beinen zu Kopfschmerzen führen und immer wieder bei Beschwerden in der Lendenwirbelsäule keine krankhaften Veränderungen an Bandscheiben und Wirbelkörpern festgestellt werden können.

Faszien haben also vielfältige, bei weitem noch nicht ausreichend erforschte Funktionen und stellen einen wichtigen Faktor in der Gesundheit des gesamten Körpers dar.

Deshalb ist es auch verständlich, dass Funktionsstörungen des faszialen Gewebes nicht ohne Auswirkung auf den Körper bleiben. Wie Muskeln und Knochen müssen auch die Faszien trainiert werden. Werden bestimmte Bereiche nicht trainiert, bilden die Fibroblasten zwar weiterhin Kollagen, dieses wird aber nicht nach der Belastung ausgerichtet, sondern es entstehen planlose Querverbindungen, die dazu führen, dass das Bindegewebe verfilzt und verklebt. Dadurch verliert es seine Elastizität und Funktionalität. Bewegungen werden eingeschränkt und unter Umständen auch schmerzhaft. Durch bestimmte Halsbänder, durch Leinenzwang – auch nach Operationen – oder durch die Operationsnarben selbst kön-

nen solche Verklebungen, Verhärtungen oder Verdickungen entstehen. Verwächst nach der Kastration einer Hündin z.B. das Bauchfell mit der Bauchfaszie, kann das zu einem Zug an der Wirbelsäule führen, der Bewegungen, die vorher problemlos waren, plötzlich schmerzhaft macht.

Die gute Nachricht ist, dass diese Prozesse nicht endgültig sein müssen. Faszien erneuern sich ungefähr alle sechs Monate, so dass durch einen kontinuierlichen Trainingsprozess Beweglichkeit und Schmerzlosigkeit wieder erlangt werden können. Tierphysiotherapeuten und entsprechend ausgebildete Tierärzte können dabei den Tierhalter anleiten und unterstützen.

Dabei reicht es nicht, sich eine Faszienrolle zu kaufen und los zu „rödeln“, es müssen bestimmte Grundlagen und Griffe erlernt werden, die dann wirklich dem Tier helfen und zu seinem Wohlbefinden beitragen. Richtig und in Ruhe ausgeführt, verbessert man so nicht nur die Gesundheit des Tieres, sondern es wird auch zu einer angenehmen und vertrauensbildenden und -fördern Maßnahme für Hund und Halter.

Der Erfolg solcher Therapien kann neben der Verbesserung der Beschwerden unter Umständen auch über eine Ultraschallkontrolle beobachtet werden.

Es bleibt noch viel zu tun und zu lernen, für die Wissenschaftler ebenso wie für die Therapeuten, bis wir die ganze Bedeutung und die vielfältigen Möglichkeiten und Fähigkeiten der Faszien wirklich erfasst haben – doch eines sind sie mit Sicherheit nicht: langweiliges und störendes Füllmaterial!

Dr. Wescher
Tierärztin

