

# Beschwerdefrei durch alternative Methoden

## Neue Erkenntnisse bestätigen Sensomotorik-Konzept

*Schon seit Tausenden von Jahren werden alternative, mechanisch stimulierende Heilmethoden wie z.B. die Akupunktur angewandt. Mit Erfolg. Erst jetzt ist erklärbar, warum das so ist: Sie nehmen Einfluss auf die Faszie, ein kollagenes Bindegewebe, das direkt unter der Hautoberfläche sitzt. In der Faszie befinden sich die meisten Sinnesrezeptoren – sie ist verantwortlich für die körperliche Selbstwahrnehmung, Auslöser für Schmerz und wichtiger Ansatzpunkt für die Körpergesundheit.*

### Schmerzen schonend therapieren

Jahrelang wurde bei Beschwerden auf Muskeln, Knochen und Gelenke geschaut – und diese behandelt, oft durch schwerwiegende Eingriffe. Jetzt weiß man: Eine entspannte, gut trainierte Faszie ist der Schlüssel zum körperlichen Wohlbefinden. Viele Schmerzen entstehen, wenn die Faszie verspannt ist oder verletzt wird. Ist dies der Fall, lässt sich die Faszie durch ihre leichte Erreichbarkeit „von außen“ gezielt behandeln, durch manuelle Stimulation oder mit Hilfsmitteln. Schmerzen können dadurch konservativ, d.h. rein therapeutisch, gelindert, ganze Krankheitsbilder geheilt werden. Zu den alternativen Methoden zählen z.B. das Rolfing, die Akupunktur und die Akupressur. Nach ähnlichem Prinzip wirkt auch die vergleichsweise junge Therapie mit sensomotorischen Einlagen.

### Sensomotorische Einlagen gegen den Schmerz

Viele Beschwerden haben ihre Ursache im heutigen Lebensumfeld: Einseitige Belastung, wenig Bewegung, glatte, harte Böden und schlechtes Schuhwerk lassen die Muskulatur verkümmern. Die

Muskulatur ist mit der Faszie verbunden, die sich als Netzwerk durch den gesamten Körper zieht. Verkümmert die Muskulatur, verändert sich auch die Faszie, was sich auf Gangbild, Körperhaltung und Bewegungsapparat auswirkt. Es entstehen immer wiederkehrende einseitige Bewegungen, die permanent die gleichen Strukturen belasten. Dies verursacht Über- und Fehlbelastungen und resultiert in Schmerzen. Um dies zu beheben, müssen Bewegungsmuster verändert werden. Hier kann neben verschiedenen Formen der Bewegungstherapie eine Unterstützung durch sensomotorische Einlagen helfen: Über individuell befüllte Polster stimulieren sie die Fußsohle, ähnlich wie beim Barfußlaufen. Dies sorgt für neue Impulse, die sich über Muskelketten und Faszie von Fuß bis Kopf positiv auf die Gesamtstatik des Körpers auswirken. Durch ihre Wirkung auf die fasziale Kette des Körpers können sie einen korrigierenden und schmerzstillenden Effekt auf Dysbalancen im Bewegungsapparat haben.

### Präventiv stimulieren

Für die Schmerzprävention über die Faszie gilt: Sie sollte vor allem mecha-

nisch stimuliert werden, um reißfester, belastbarer, dehnungsfähiger und geschmeidiger zu werden. Am besten eignen sich dafür Sportarten, die den gesamten Körper in langgedehnten Bewegungsbereichen beanspruchen, wie z.B. aktives Yoga, federnde Gymnastik oder Bouldern (Klettern am Fels). Viel lernen kann man auch mit einem Blick in die Tierwelt: Die täglichen Räkelbewegungen von Katzen und Tigern, das ausgeprägte Gähnen und Strecken von Hunden – all das sind Bewegungen, die die Faszie optimal beanspruchen. Auch in der Prävention können sensomotorische Einlagen einen wichtigen Beitrag leisten: Durch die permanente Stimulation der Faszie wird diese gestärkt und der gesamte Bewegungsapparat stabilisiert.

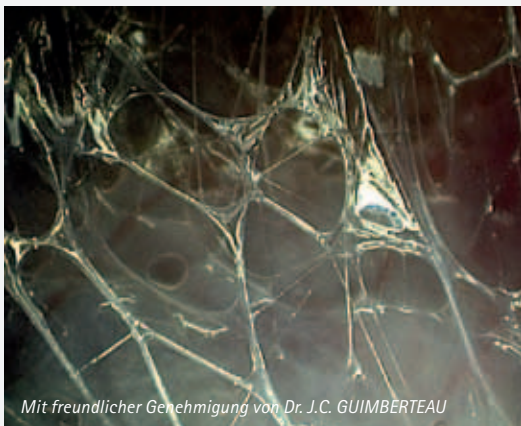
## Eigeninitiative gefragt

In Wissenschaft und Praxis besteht der allgemeine Konsens, dass eine aktive Lebensführung die höchsten Chancen birgt, Beschwerden jeglicher Art zu vermeiden. Bewegung tut gut, Schonen ist schlecht. Das Erfolgsrezept besteht in der Vielfältigkeit der Bewegung, denn nur so wird das stabilisierende Körpersystem als Ganzes angesprochen. Beispiel Rückenschmerz: Der kann viele Ursachen haben: falsche Haltung, schlechtes Gangbild, Achsfehlstellung. Dabei gibt es keine belegte Korrelation zwischen der Belastung des Rückens und Rückenschmerzen. Im Gegenteil: Rückenschmerzen entstehen vor allem durch zu wenig Belastung und Bewegung, durch zu viel Schonung und Unterforderung. „Wir müssen weg von Fango und Massage, weg von der Passivität, hin zu Eigeninitiative und -verantwortung“, erklärt Dr. Gregor Pfaff, Orthopäde in München und Präsident der Gesellschaft für Haltungs- und Bewegungsforschung e.V. (GHBF). „Nach neusten Erkenntnissen ist meist eine verhärtete Faszie der Auslöser für Rückenschmerz. Dem können wir selbst durch einen aktivierten Lebensstil vorbeugen – und damit unser Wohlbefinden selbst verantworten.“ Beobachtungen zeigen, dass abwechslungsreiche Bewegungsmuster im Alltag und im Sport, besonders in Kombination mit sensomotorischer Einlagentherapie, den Bewegungsapparat stimulieren und damit Schmerzen jeglicher Art erheblich reduzieren oder vermeiden können – über Muskelketten und die Faszien, von Fuß bis Kopf.

von Kerstin Steybe

### FASZIE

Alle faserigen kollagenhaltigen Bindegewebsstrukturen des menschlichen Körpers werden seit dem First International Fascia Congress 2007 unter dem Begriff „Faszien“ zusammengefasst und als ein zusammenhängendes Faszien-Netzwerk durch den gesamten Körper beschrieben. Daher spricht man auch von **der** Faszie, von nur **einer** Faszie.



Mit freundlicher Genehmigung von Dr. J.C. GUIMBERTEAU