

Straffes Bindegewebe stärkt das Wohlfühl

Physiotherapeut Wolfgang Heitbrink hat sich in Lehrgängen spezielle Grifftechniken für Massagen angeeignet, die Schmerzen bekämpfen.

VON GABRIELE HANNEN

RATINGEN Man kannte sie schon bei den Römern: die Fasces. Das waren Rutenbündel, die hohen römischen Beamten von Dienern vorangetragen wurden und deren Amtsgewalt symbolisierten. In der Zeit der römischen Könige steckte in jedem Rutenbündel ein Beil, das als Sinnbild für das Recht des Königs galt, zu züchtigen und die Todesstrafe zu verhängen. Wir tragen nun die Namensvettern in unserem Körper – die Faszien nämlich.

Sie bilden das Bindegewebe, das die Muskeln und Muskelbündel umschließt – wie damals die Ruten das Beil. Jahrelang hielt man jenes weiße Geflecht im Körper nur für totes Füllmaterial. Doch neue Forschungen enthüllen, dass das Bindegewebe viele Funktionen hat: Es ist ein eigenständiges Organ, das den Körper nicht nur stützt und formt, sondern das auch mit vielen Nervenendigungen, Schmerz- und Bewegungssensoren versehen ist.

Da haben wir plötzlich oder schleichend „Rücken“ und keiner der üblichen Verdächtigen, die uns gleich in den Sinn kommen, kann es sein: weder Wirbel noch Bandscheiben, nicht Nerven, Schmerzgedächtnis, Stress, verkrampte, zu schwache oder aber einseitig belastete Muskeln lassen sich dingfest

ÜBUNGEN

Patienten können sich selbst helfen

Es gibt auch Bewegungsübungen, mit denen jeder sein Bindegewebe an gewünschten Stellen geschmeidig halten kann. Physiotherapeut Wolfgang Heitbrink: „Bewegung ist immer gut, Herumsitzen schlecht. Patienten sollten sich aber erst nach gründlicher **Einweisung** selber daran machen, ihre Faszien wieder flott zu bekommen.“

machen. Jetzt aber rückt ein oft übersehener Faktor in den Blick: Es ist das Bindegewebe, eben „Faszien“ genannt. Sie können sich sogar selbstständig zusammenziehen, und sie übernehmen die Kraftübertragung von Muskel zu Muskel, sorgen also dafür, dass die miteinander kooperieren und reibungslos funktionieren.

Die zahlreichen Bewegungssensoren auf den Faszien machen das Bindegewebe zu einem zentralen Organ der Körperwahrnehmung, das sich sogar auf das Immunsystem und die Psyche auswirkt. Manuelle Therapien wie die klassische Massage, aber auch Rolfing können offensichtlich hilfreich auf das Bindegewebe einwirken. Unter ande-

rem regen sie dort, wo sie ausgeführt werden, den Stoffwechsel an, verstärken den Flüssigkeitsaustausch oder führen dazu, dass entzündungshemmende Botenstoffe ausgeschüttet werden. Sogar Tierversuche konnten schon zeigen, dass Faszien bei Bewegungsmangel und Fehlbelastung geradezu verkleben und verfilzen. Sanfte Massage kann diese Verklebungen wieder lösen – das Heilen mit den Händen könnte jetzt ganz neuen Aufschwung erfahren.

Dabei handelt es sich keinesfalls um Anwendungen aus dem Wohlfühlbereich, sondern um die Behandlung von Schmerzen. Auch der Rater Physiotherapeut Wolfgang Heitbrink trifft in seiner Praxis immer häufiger Patienten, deren Schmerzen und körperliche Missempfindungen auf verklebte Faszien zurückzuführen sind. „Wir haben Lehrgänge gemacht, damit wir mit bestimmten Grifftechniken helfen können. Manchmal ist es auch möglich, mit Tapes Erleichterung zu verschaffen.“ Auch der Erfolg sogenannter sanfter Verfahren (Yoga und Pilates) könnte durch die neue Faszien-Theorie erklärt werden. Beide „Sportarten“ dehnen scheinbar das Bindegewebe – ihre bisher unverstandenen Erfolge könnten auf Faktoren beruhen, die tief im Bindegewebe liegen.



Der Rater Physiotherapeut Wolfgang Heitbrink hat häufig Patienten, deren Schmerzen auf verklebtes Bindegewebe zurückzuführen sind. RP-FOTO: ACHIM BLAZY