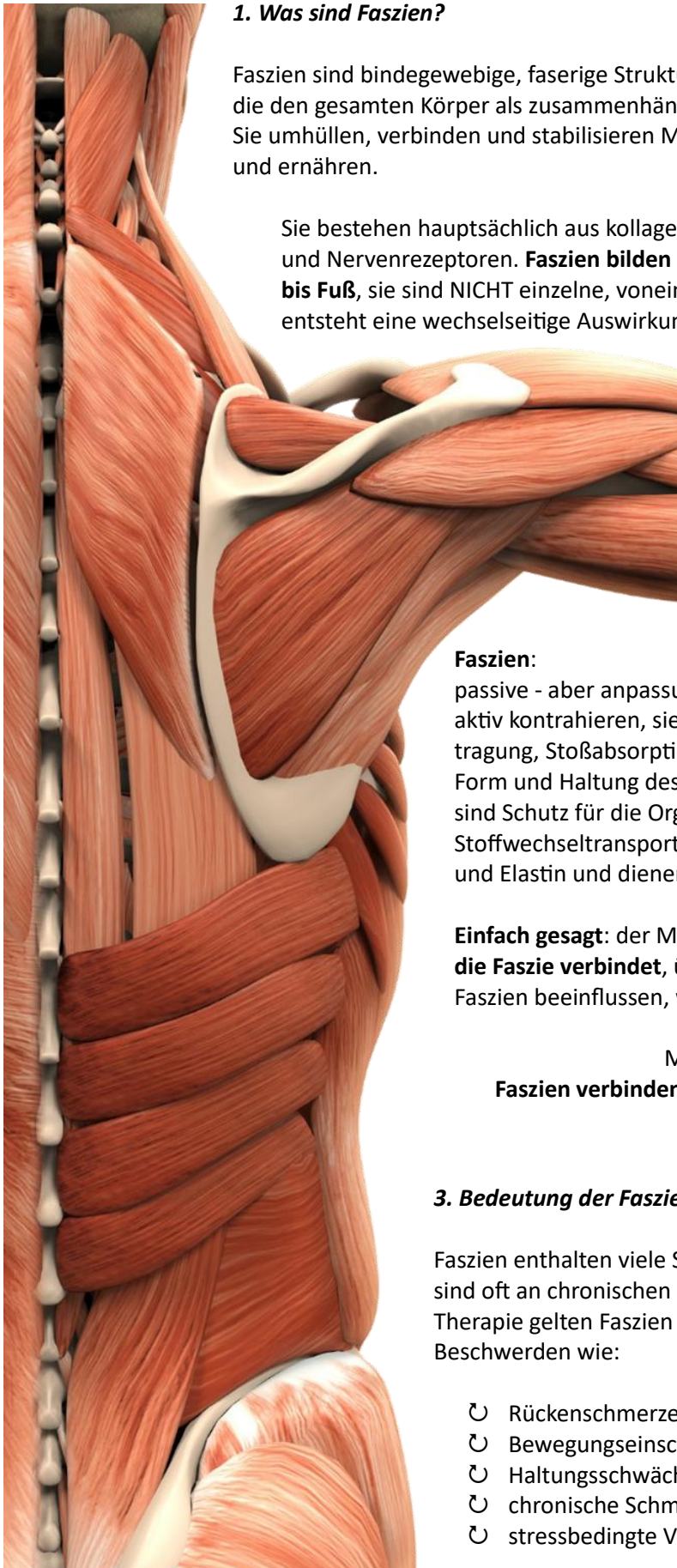


Faszien vs. Muskeln – Unterschiede und Bedeutung in der Therapie



1. Was sind Faszien?

Faszien sind bindegewebige, faserige Strukturen, die den gesamten Körper als zusammenhängendes Netzwerk durchziehen. Sie umhüllen, verbinden und stabilisieren Muskeln, Organe, Knochen und Nerven und ernähren.

Sie bestehen hauptsächlich aus kollagenen Fasern, elastischen Fasern, Wasser und Nervenrezeptoren. **Faszien bilden ein kontinuierliches System von Kopf bis Fuß**, sie sind NICHT einzelne, voneinander getrennte Strukturen; dadurch entsteht eine wechselseitige Auswirkung im Körper.

2. Unterschied zwischen Faszien und Muskeln

Muskeln:

aktives Gewebe, kann sich aktiv zusammenziehen, dienen vor allem der Bewegung, bestehen aus Muskelfasern, arbeiten punktuell

Faszien:

passive - aber anpassungsfähige - Gewebe, können sich nicht aktiv kontrahieren, sie dienen der Stabilisierung, Kraftübertragung, Stoßabsorption, Spannungsverteilung. Sie dienen der Form und Haltung des Körpers, der Bewegungskoordination, sind Schutz für die Organe und wirken im Flüssigkeits- und Stoffwechseltransport. Faszien bestehen aus Bindegewebe und Elastin und dienen auch der (Körper-) Wahrnehmung.

Einfach gesagt: der Muskel sorgt für Bewegung, **die Faszie verbindet**, überträgt und koordiniert die Bewegung. Faszien beeinflussen, wie frei sich Muskeln bewegen können.

MERKSATZ:

Faszien verbinden, was der Muskel bewegt.

3. Bedeutung der Faszien in der Therapie/Physiotherapie

Faszien enthalten viele Schmerz- und Bewegungssensoren, sie sind oft an chronischen Schmerzen beteiligt. In der modernen Therapie gelten Faszien als eine Schlüsselstruktur bei Beschwerden wie:

- ⌚ Rückenschmerzen, Nackenschmerzen
- ⌚ Bewegungseinschränkungen, Arthrose
- ⌚ Haltungsschwächen, (Sport-) Verletzungen
- ⌚ chronische Schmerzen
- ⌚ stressbedingte Verspannungen

4. Behandlungsmethoden für Faszien

Verklebungen (Verhärtungen) der Faszien können verursachen:

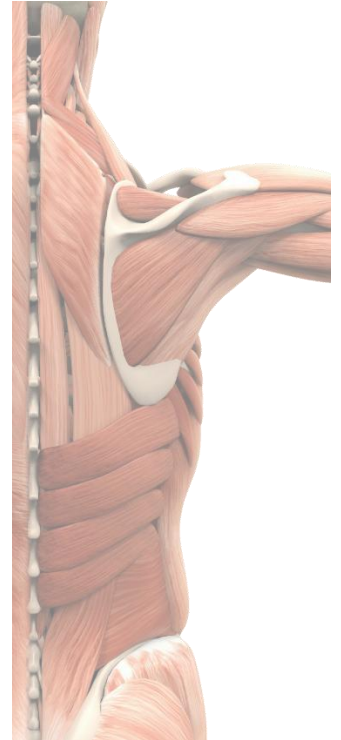
→ Steifheit, Schmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit, Fehlhaltungen u.a.

Ziel der Therapie ist es

- ↳ Verklebungen zu lösen und die Elastizität zu verbessern
- ↳ Verbesserung der Gleitfähigkeit, dadurch Schmerzlinderung
- ↳ Spannungsregulation, dadurch Verbesserung der Beweglichkeit
- ↳ Körperwahrnehmung fördern

Therapiemethoden können sein

- ↳ Manuelle Faszientechniken
- ↳ Faszientraining & Dehnungen
- ↳ Myofasziale Triggerpunkttherapie
- ↳ Schröpfen (klassisch), Cupping (mit Silikon-Cups schröpfen)
- ↳ Faszienrollen (Selbsthilfeübungen, Myofascial Release)
- ↳ Bewegungstherapie & Mobilisation



5. Beispiel von zwei Behandlungstechniken

- Myofasziale Release (**Lockerung**):
sanfter, anhaltender Druck auf verspannte oder verklebte Faszien,
um Gleitfähigkeit und Durchblutung zu verbessern
- Fasziale Dehnung (**Stretch & Glide**):
langsame, gezielte Dehnung des Gewebes in verschiedenen Richtungen
zur Wiederherstellung von Elastizität und Beweglichkeit

(Erstellt von Sven Bruns: 2025-11-25)

Beachte:

**Je höher und schneller die Beweglichkeit,
desto weniger verklebt sind die Faszien.**

