

Faszien und funktionelles Training

Symposium auf Kloster Banz: neue Therapieformen in der Rehabilitation – Hochkarätige Referenten

BAD STAFFELSTEIN (red) Bis auf den letzten Platz gefüllt war jüngst der Kaisersaal auf Kloster Banz: rund 150 Ärzte und Therapeuten waren der Einladung der Rehabilitationsklinik Lautergrund gefolgt und diskutierten im Rahmen eines Symposiums über „Faszien und Funktionelles Training“.

„Das Thema Faszien und Funktionelles Training beschäftigt uns in der Reha in der Rehabilitationsklinik Lautergrund seit vielen Jahren.“ In der Kombination von Faszien und funktionellem Training seien in den vergangenen Jahren viele innovative Konzepte und erfolgreiche neue Behandlungsansätze entwickelt worden. Wie diese Erkenntnisse in praxistaugliche Empfehlungen abzuleiten sind, dazu habe das Symposium beigetragen. „Durch den regen Austausch mit anerkannten Experten haben die Teilnehmer wertvolle Anregungen für den Umgang mit Rehabilitanden gewonnen“, so Dr. Manfred Büdenbender, Chefarzt der Rehabilitationsklinik Lautergrund der Deutschen Rentenversicherung Berlin-Brandenburg.

„Wir haben ein wirkliches Feuerwerk an neuen Informationen durch die hochkarätigen Referenten erlebt und sind höchst zufrieden mit diesem Erfahrungsaustausch.“

**Dr. Dieter Deuerling,
Oberarzt in der Rehaklinik Lautergrund**

„Mit den herkömmlichen Therapiemethoden ließen sich die Beschwerdesymptomatiken häufig nur ungenügend verbessern. Daher sind seit einigen Jahren mögliche strukturelle Veränderungen an den Faszien in den Fokus der Beschwerden gerückt“, ergänzte Dr. Dieter Deuerling, Oberarzt in der Rehaklinik Lautergrund. „Das Symposium bestätigt diesen Ansatz, den wir in unserer Reha-



Klaus Eder, Dr. Manfred Büdenbender und Dr. Dieter Deuerling (v. li.) beim Symposium.

FOTO: DRV-BB

klinik bereits seit einigen Jahren verfolgen. Wir haben ein wirkliches Feuerwerk an neuen Informationen durch die hochkarätigen Referenten erlebt und sind höchst zufrieden mit diesem Erfahrungsaustausch.“

Klaus Eder, langjähriger Cheftherapeut der Deutschen Fußballnationalmannschaft, ging in seinem Vortrag über Faszien in der Manuellen und Funktionellen Therapie zunächst auf den theoretischen Hintergrund krankhafter Veränderungen von Muskeln und Faszienewebe. Danach beleuchtete er die nervale Vernetzung und Verletzungsmöglichkeiten, um dann über das Faszien-distorsionsmodell zu einer Reihe von praktischen physiotherapeutischen Behandlungsmaßnahmen überzugehen.

„Sitzen ist das neue Rauchen!“, mit dieser Warnung begann Silvester Neidhardt, Ex-Skirennläufer, langjährige Trainer im Deutschen Skiverband und zertifizierter Functionaltrainer und Dozent für Mentaltraining, seinen Vortrag. Zu langes Sitzen und zu wenig Bewegung würden dem Körper ähnlich schaden wie das Rauchen. Er erläuterte zudem, wie man mit wenigen Bewegungstests einen Überblick über die körperlichen

und funktionellen Fähigkeiten bei Rehabilitanden bekommt. Mit diesem standardisierten Testverfahren aus Amerika könnten ineffiziente Bewegungsmuster und potenzielle Verletzungsrisiken rasch erkannt und durch abgestimmte Trainingsempfehlungen frühzeitig behandelt werden.

Aktive Übungen

Der Sportwissenschaftler Dr. Till Supkopp beschäftigte das gesamte Auditorium mit aktiven Übungen und

demonstrierte, wie man mit kleinen Übungen die Gelenk- und Wirbelsäulenbeweglichkeit verbessern kann. Sein Fazit: Der Mensch verlerne im Laufe des Lebens, sich spielerisch wie ein Kleinkind zu bewegen, und verliere dadurch zunehmend an Beweglichkeit. Dadurch werde der Mensch verletzungsanfälliger und schränke sich weiter ein. Durch spielerische Bewegungsübungen könne dieser Teufelskreis durchbrochen werden.

Edo Hemar, Sportwissenschaftler und Osteopath, lebt das Thema Faszien und ist weltweit mit den führenden Faszienwissenschaftlern und Therapeuten vernetzt. „Sein Wissen über die Welt der Faszien ist beeindruckend, doch noch beeindruckender ist, dass er dieses Wissen auch zu 100 Prozent in der Therapie umsetzen kann“, so Büdenbender. Anhand von kurzen Demonstrationen an Freiwilligen aus dem Auditorium erklärte er, dass die Beschwerden und Bewegungseinschränkungen nicht immer unmittelbar mit einzelnen lokalen Muskeln zusammenhängen, sondern immer Muskelketten und Faszien-systeme betrachtet werden müssen.

Prof. Dr. W. Klingler, Professor für Neuroanästhesie und eine Koryphäe im Bereich der Faszienforschung, stellte aktuelle Forschungsergebnisse aus der Grundlagenforschung dar und spannte den Bogen zur Klinik.

Hintergrund

Bei Faszien handelt es sich um Gewebe, welches die Muskulatur umhüllt und im Übergangsbereich in Sehnen, Septen, Bänder und Kapseln übergeht. Funktionell gehören die Faszien zum körperweiten Spannungsnetzwerk und dienen auch, wie neueste Forschungen zeigen der Kraftübertragung sowie als elastischer Energiespeicher. Bei dem Functional-Training geht es um das Trainieren von Bewegung, nicht einzelner Muskeln. Es ist mehrdimensional und zielorientiert. Es sind oft mehrere Körperteile in eine Übung involviert. Es gibt einen

koordinativen Aspekt und es bezieht verschiedene Funktionen und Systeme des Bewegungsapparates mit ein. Die Stabilität wird meist vom Trainierenden selbst erzeugt, nicht vom Gerät. Stephan Typaldos, ein amerikanischer Arzt, entwickelte in den 1990-er Jahren das sogenannte Faszien-distorsionsmodell als diagnostische und therapeutische Maßnahme möglicher Faszien- strukturstörungen. Mit großem Aufwand wird in Forschungslabors zunehmend versucht, diesen praktischen Behandlungserfolg theoretisch zu erklären.