

01 | 2016

sport | medizin | ernährung

Wissen und Unterhaltung auch für Sportler, Patienten und Trainer by sportärztezeitung

YOGA

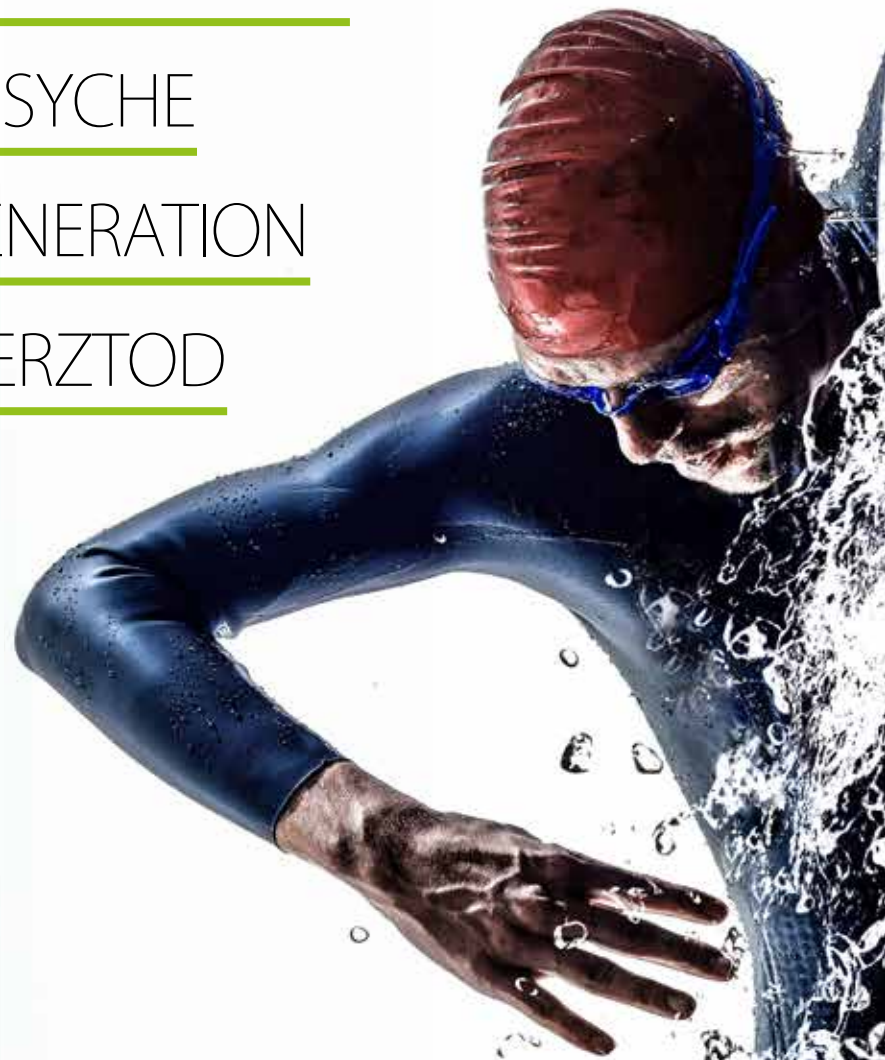
OSTEOPATHIE

RÜCKENSCHMERZ

PSYCHE

REGENERATION

HERZTOD



supportet by

ARTZT
Produkte für Sport und Gesundheit

BESTFORM
Der Eiweißdrink

FASZIEN IN DER PRAXIS

Gerätegestützte Therapie und Training

Faszien, so wissen wir heute, gibt es in unterschiedlichen Konsistenzen und Stärken, die aus verschiedensten Kombinationen von spiral verdrehten Kollagenfasern bestehen; der Grundsubstanz auch Matrix genannt, bestehend aus kollagenen, elastischen, nicht elastischen Fasern und Wasser. Wolfhard Savoy gibt einen praktischen Einblick in Therapie und Training.

Unterschiedlichste Faktoren wie Überbelastungen, einseitige Dauerbelastungen (sportartspezifisch), Distorsionen, Traumatas, Entzündungen, Narben aber auch Stress sind

Auslöser für Läsionsstörungen. Faszien und vor allem die spezialisierte Form Myofaszien sind sehr gut durch spezielle Manuelle Techniken zu mobilisieren und durch gezielte Trainingsformen zu lösen und nachhaltig positiv zu beeinflussen.

Gerätegestützte Faszien-Therapie

Ein Einsatz von Geräten bei durch Über- oder Fehlbelastung veränderten Faszienstrukturen ist vor allem zum Schutz der Gelenke des Anwenders und zur ergänzenden Behandlung der Strukturen sinnvoll, da doch teilweise mit

längerer Therapiedauer und festem Druck gearbeitet werden muss. Aus Sicht der Manualtherapeuten ist die indirekte Wahrnehmung der Strukturen durch ein Gerät auf den ersten Blick nicht ideal. Der Werkstoff, der im Rahmen dieses Konzepts eingesetzten Geräte ist jedoch hochwertiger Edelstahl, welcher durch seine hohe Materialdichte und sein Eigengewicht eine sehr realistische Weiterleitung der Informationen erlaubt und im Idealfall das Gerät zu einem Teil des Körperschemas des Therapeuten werden lässt. So ermöglichen die Geräte dem Therapeuten z. B. einen konstanten Druck über einen längeren Zeitraum, ohne große Belastung für die eigenen Hände, zu halten oder gezielter in „verklebte“ Zwischenräume der Strukturen zu gelangen. Damit dieses möglichst optimal gelingt, hat jedes der in diesem Konzept benutzten Geräte eine spezifische Form, welches in einem Faszien-Experten-Team (zu dem auch der Autor gehört) rund um Dr. Robert Schleip entwickelt wurde. Wie bei allen Therapieformen ist auch bei der gerätegestützten Faszien-Therapie die Dosierung und Technikauswahl abhängig vom Patienten und Befund. Es wird generell von großflächigen Techniken mit geringer Behandlungstiefe zu punktuellen Techniken mit größerer Behandlungstiefe gearbeitet. Folgende Techniken werden unterschieden, in der Praxis aber häufig kombiniert angewendet:

Analgesie (Abb.1)

- Technik: großflächiges Schaben (=zügiges, oberflächliches Bewegen des Geräts) mit Druckausübung in beide Richtungen
- Wirkung: Steigerung des propriozeptiven Inputs + Senkung der nozizeptiven Wahrnehmung (Gate-Control-Effekt)
- Einsatzgebiete: Akute oder chronische Schmerzen mit oder ohne Funktionsstörungen

Fibrolyse (Abb. 2)

- Technik: Anhaken (langsame Querfriktionen) mit Druckausübung in eine Richtung („Hinweg“)
- Wirkung: Mechanische Mobilisation der Gewebsschichten
- Einsatzgebiete: adhärentes oder unbewegliches (Narben-)Gewebe

Rehydration (Abb. 3)

- Technik: sehr langsames Schieben mit größerem Druck
- Wirkung: Rehydration der extrazellulären Matrix
- Einsatzgebiete: Gewebsverhärtungen



Abb.1



Abb. 2



Abb. 3

Neurac® und Redcord Active

Tests, Therapie und Training für eine optimale Ansteuerung der Muskulatur



NEURAC (Neuromuscular Activation) ist eine auf wissenschaftlichen Grundsätzen basierende Behandlungsmethode. In dem seit 25 Jahren stets weiterentwickelten Therapiekonzept aus Norwegen steht die Re-Etablierung funktioneller Bewegungsmuster und der neuromuskulären Kontrolle im Mittelpunkt.

Standardisierte Tests zur Beurteilung der segmentalen Stabilisationsfähigkeit und der Funktion der myofaszialen Muskelketten geben den Therapeuten Auskunft über Ursache und Ausmaß der funktionellen Bewegungsstörung. Auf dieser Basis kann die neuromuskuläre Ansteuerung mit Neurac® wiederhergestellt und anschließend mit dem Redcord Active Training langfristig etabliert werden.

Redcord Active kann in Prävention, OP-Vorbereitung, therapeutischer Nachbehandlung und im Training eingesetzt werden. Speziell für den sportartspezifischen Einsatz stehen hier zusätzliche Ausbildungsmodule zur Verfügung.

Weitere Informationen unter www.redcord.de



Wolfhard Savoy ist Physiotherapeut und Leiter der Schön Klinik München, Therapie- und Trainingszentrum GmbH. Seit 1989 betreut er Spitzensportler, u.a. FC Bayern München (Jugend), FC Augsburg, VfL Wolfsburg sowie die Deutsche Hockeynationalmannschaft und das Damen Raceteam des Deutschen Skiverbands. Wolfhard Savoy ist zusätzlich Sportphysiotherapeut des DOSB und Mitglied im Expertenteam Faszien der Fa. Ludwig Artzt/ARTZT Institut.

Faszien-Training

Grundlage des Faszien-Trainings ist ein erweitertes Modell, bei dem wissenschaftlich nachgewiesen ca. 30 Prozent der myofaszialen Fasern nicht in der Sehne enden, sondern in den umliegenden faszialen Schichten, wodurch ein großer Anteil der Kraft nicht nur im Muskel selber, sondern auch in den umliegenden Faszien entwickelt wird. Diese Kraft beeinflusst die Muskelkraftentwicklung sowie die Sicherung der Gelenkstabilität. Ziel des Faszien-Trainings sollte daher die Erhaltung der Elastizität bei gleichzeitiger Steigerung der Belastbarkeit und Kraftentwicklung sein. Faszien verändern sich im Gegensatz zur Muskulatur anfangs sehr langsam. Im Laufe der Zeit verändern sich die myofaszialen Strukturen jedoch immer zügiger und mit großer Effizienz („Bambuseffekt“). Neben der Faszien-Therapie sollte daher dem regelmäßigen Training der Faszien, als Ergänzung zu allen anderen Trainingsformen, Aufmerksamkeit geschenkt werden. Im Faszientraining gibt es vier Prinzipien, die ein sinnvolles Training berücksichtigen sollte:

1. Rebound Elasticity (Abb. 5) – elastisch, federnde Bewegungen. Durch eine vorbereitende Gegenbewegung wird die Faszienkette aktiv vorgespannt und dann losgelassen.

2. Fascial Stretch (Abb. 6) – dynamische, langsam-schmelzenden Übungen und endgradige Mobilisationsübungen. Es wird nicht gegen den Zug gearbeitet, sondern dem Zug nachgegeben.

3. Sensory Refinement – eng verwandt mit Tiefenwahrnehmung, Spüren und Achtsamkeit. Bei diesen Übungen wird die Bewegung intensiv wahrgenommen und kleinste Bewegungen und Veränderungen nachgespürt.

4. Fascial Release – Eigenbehandlung mit der „Rolle“ für eine bessere Grundversorgung. Mit der Rolle oder kleinen Bällen wird Druck auf das Gewebe ausgeübt, welches zu einem Flüssigkeitsaustausch in den Faszien führt (Schwammeeffekt).

Tonusregulierung (Abb. 4)

- Technik: Lokale, punktuelle oder flächige („Triggerband) Druckbehandlung
- Wirkung: Regulierung des Spannungszustandes der myofaszialen Strukturen
- Einsatzgebiete: Schmerzen

In der Regel beginnt man die Therapie in einer stabilen und schmerzfreien Position. Eine Progression kann durch den Wechsel der Ausgangsstellung, die Steigerung der Funktionalität sowie durch Steigerung des Spannungszustands erfolgen. Ein aktives Bewegen des behandelten Bereichs oder der zusätzliche Einsatz von Widerständen oder labilen Unterlagen stellen weitere Progressionsstufen dar.

(Technik zur Metabolisierung erhalten Sie auf Anfrage unter info@thesportgroup.de)



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6