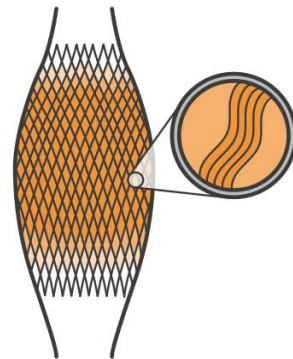




# Indikations-spezifische Übungsauswahl bei Rückenschmerzen

## Beispiel: Faszienstörung<sup>1</sup>

### Literaturauswahl



**Makrostruktur:**  
Scherengitterform  
**Mikrostruktur:**  
Wellenförmig  
**Eigenschaft:**  
Hydrophil (hohe Speicherkapazität von Wasser)



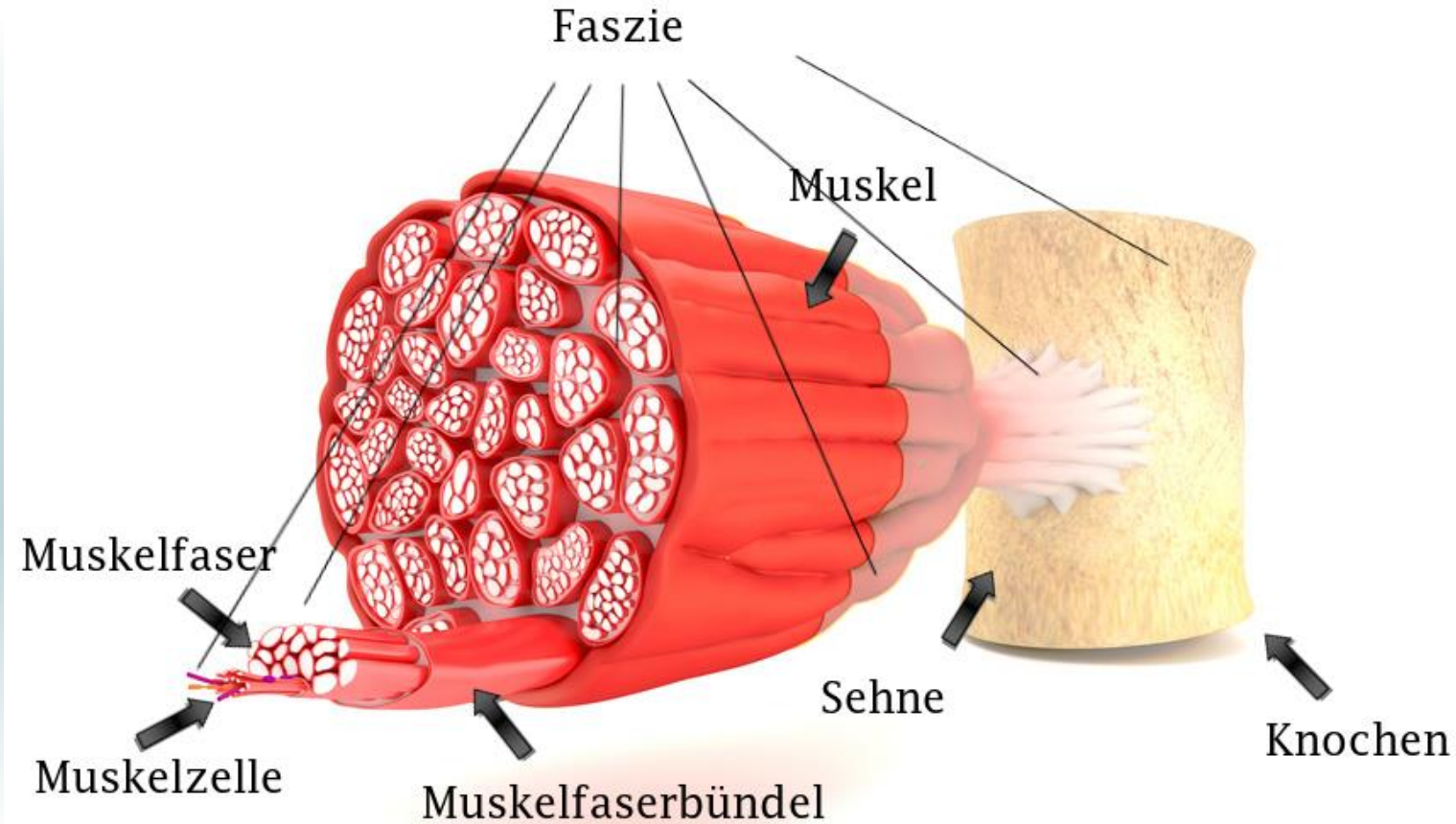
- Ruhigstellung führen zur „Faszienverklebung bzw.-verfilzung“
- Störungen in der Lendenfaszie oft Ursache für Rückenschmerz

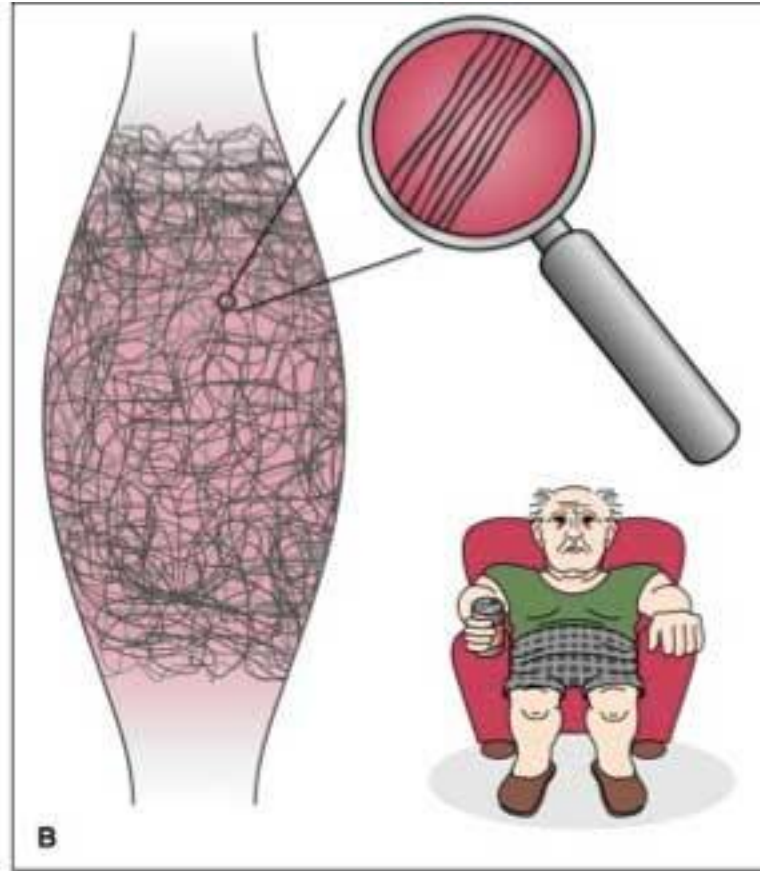
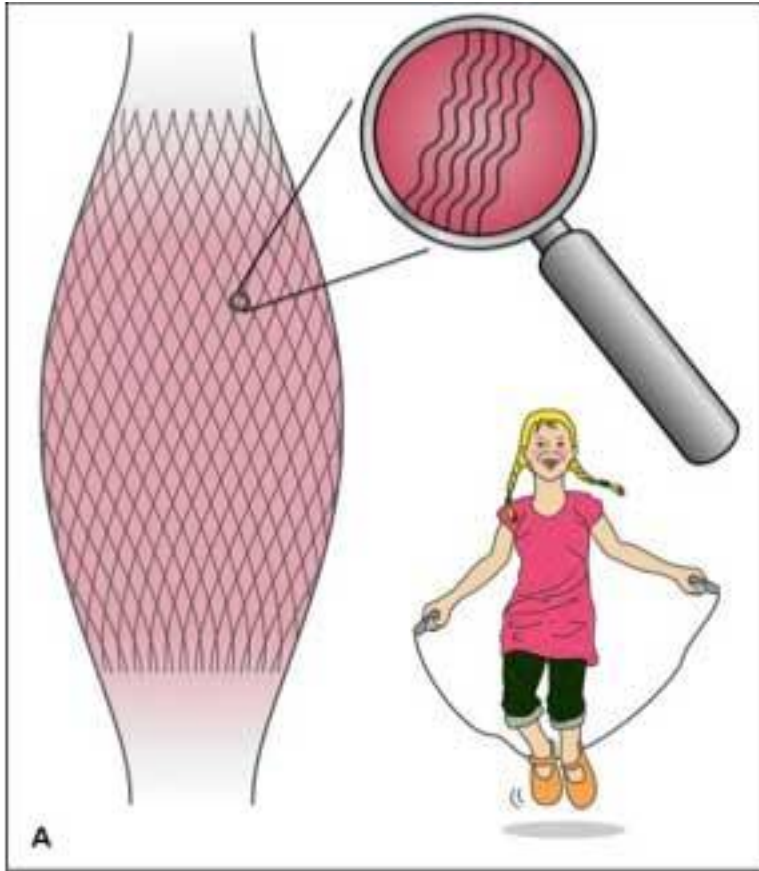


<sup>1</sup>Schmerzen und Funktionseinschränkungen durch Verdrehungen bzw. Verrenkungen (= Distorsionen) der Faszien

# Was sind Faszien

- Alle faserigen und kollagenhaltigen Bindegewebsstrukturen in unserem Körper

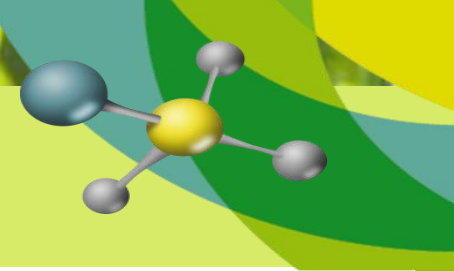






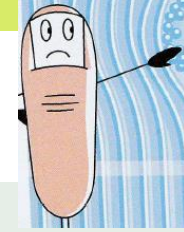
# FDM – Störungen und Therapie (nach Typaldus)

## „Visuelle und auditive“ Diagnostik- manuelle Therapie



Distorsion/Störung	Definition	Beschreibung	Körpersprache	Behandlung
<b>1. Triggerband</b>	Verdrehung / Aufspaltung / Kalzifizierung eines Faszienbandes	Ziehender, brennender Schmerz entlang einer Linie	Streichen mit mehreren Fingern entlang einer Linie	Entdrehung bzw. Schließung der Aufspaltung
<b>2. Continuum Distorsion</b>	Störung der Überganszone zwischen Faszie und Knochen	Punktueler Schmerz in der Nähe eines Gelenkes	Zeigt mit einem Finger auf einen bestimmten Punkt	Wiederherstellen der normalen Konfiguration der Überganszone
<b>3. Hernierter Triggerpunkt</b>	Protusion von Gewebe durch eine Faszienschicht	Dumpfer / drückender Schmerz im Bereich des Rumpfes	Drückt mit mehreren Fingern oder Faust auf den HTP	Reponieren der Protusion
<b>4. Zylinder Distorsion</b>	Verhakungen der zirkulären Faszien	Kribbeln, Brennen, Taubheit, einschießende Schmerzen usw.	Streicht / knetet den Bereich des Zylinders	Entwirren der Verhakungen
<b>5. Falt Distorsion</b>	Verdrehung der Gelenkfaszie	Schmerz tief im Gelenk	Legt eine Hand auf das Gelenk und knetet es	Manipulation zur Lösung der Distorsion
<b>6. Tektonische Fixation</b>	Verlust der Gleitfähigkeit einer Faszienfläche	Keine Schmerzen, Steifheit der Gelenke	Legt Hand auf das Gelenk	Mobilisierung der betroffenen Faszienfläche

# Definitionen der sechs schmerzhaften Faszienstörungen (nach FD

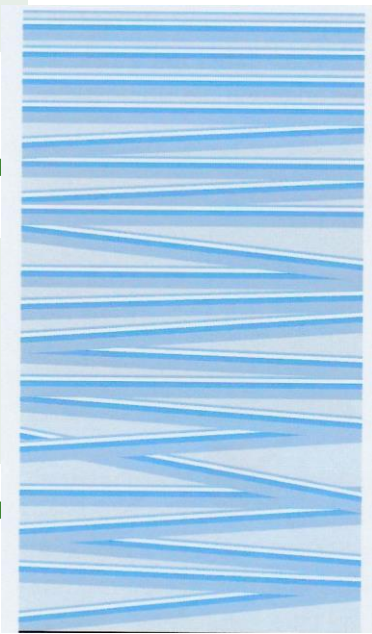


**Triggerband:**  
Verdrehung / Aufspaltung /  
Kalzifizierung eines  
Faszienbandes

**Continuum Distorsion:**  
Störung der Überganszone  
zwischen Faszie und Knochen

**Hernierter Triggerpunkt**  
Protrusion von Gewebe durch  
eine Faszien-schicht

**Zylinder Distorsion**  
Verhakungen der  
zirkulären Faszien



**Falt Distorsion**  
Verdrehung der  
Gelenkfaszie

**Tektonische Fixation**  
Verlust der Gleitfähigkeit  
einer Faszienfläche

# Diagnostik und Therapie bei Faszienstörungen: Beispiel: Rückenschmerz Verdacht auf „Zylinderdistorsion der lumbo-sakralen Faszie“

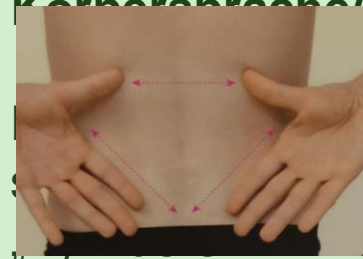
## A

### Beschreibung der Störung durch den Patienten:

Nicht klar lokalisiert, eher flächenförmig, gelegentlich Symptome analog neuropathische Schmerzen Kribbeln, Brennen, wechselnde Schmerzen usw

## B

### Körpererprobung/Gestik des Patienten:



## C

### Definition der Faszienstörung nach FDM:

Verhakungen der zirkulären Faszien

## D

### Therapie: „Entwirren der Verhakungen“

- **Methoden:**
  - Manualtherapie
  - Faszientraining



# 4 Säulen des Faszientrainings

langsam oder  
aktiv-dynamisch



Verbesserte  
Wahrnehmung  
Schnellere  
Gegensteuerung  
bei Schmerz

Verbesserung der  
Eigen- und  
Viskoelastizität



langsames /  
rehydrierendes  
Rollen, kräftiges /  
tonisierendes Rollen