

Inhalt

1 Einführung 1

2.8.2 Schmerz und Verschleiß 19 2.8.3 Wann werden Schmerzen chronisch? 19

FASZIENBEHANDLUNG – GRUNDLAGEN

2 Wissenswertes über Faszien 4

3 Die Praxis 21

2.1 Eigenschaften der Faszien 4

3.1 Was wollen wir erreichen? 21

2.2 Woraus bestehen Faszien? 5

3.2 Neustart im Gehirn 21

2.3 Verschiedene Formen der Faszien 7

3.3 Sie sind der Experte 21

2.4 Muskel- und Faszienketten 8

3.4 Warum die Behandlung hilft 22

2.5 Die Zitrusfrucht-Metapher 14

3.5 Womit wir unsere Gesundheit stärken können 22

2.6 Welche Funktionen erfüllen Faszien? 14

4 Grundlegende praktische Techniken der Faszienbehandlung 23

2.6.1 Einbettung von Wasser 14

4.1 Faszientechniken zur Rehydration 23

2.6.2 Anpassung an Belastung 14

4.1.1 Das Rollen 23

2.6.3 Kontraktion und Stressreaktion 15

4.1.2 Punktuelle Rehydration: Die Volltreffer-Technik 25

2.6.4 Faszien als Sinnesorgan 15

4.1.3 Die Triggerband-Technik 26

2.6.5 Kraftübertragung 15

4.2 Dekompression 26

2.6.6 Kontinuität 15

4.3 Das elastische Federn 28

2.6.7 Elastizität und Katapulteffekt 17

4.4 Dehnen in myofaszialen Ketten 29

2.7 Probleme mit den Faszien 17

4.5 Weitere Therapiebestandteile 31

2.7.1 Verletzung 17

4.5.1 Die Bewusstmachung – „Sensing“ 31

2.7.2 Entzündungen 17

4.5.2 Tägliche Belastungen und negative Bewegungsmuster ändern 33

2.7.3 Schlechte Haltung und Bewegungsmangel 17

4.5.3 Ausreichende Wasseraufnahme 33

2.7.4 Emotionale Belastung 18

2.8 Faszien und Schmerzen 18

2.8.1 Schmerzen und unsere moderne

Lebensweise: Evolutionsmedizin 18

5	Wichtige Hinweise für die Praxis	34
5.1	Ziele der praktischen Selbstbehandlung	34
5.2	Wie wird die Praxis umgesetzt?	34
5.3	Wie oft und wie lang sollte geübt werden?	34
5.4	Kontraindikationen	35

FASZIENBEHANDLUNG – PRAXIS

6	Beschwerden und Schmerzen der unteren Extremität: Fuß bis Hüftgelenk	38
6.4	Der Fuß	38
6.4.1	Praxis der Fußbehandlung	40
6.4.2	Spezielle Beschwerdebilder des Fußes	44
6.5	Der Knöchel	50
6.6	Der Unterschenkel: Beschwerden in Schienbein, Wade und Achillessehne	54
6.6.1	Behandlungspraxis bei Beschwerden am Unterschenkel	54
6.6.2	Spezielle Beschwerdebilder des Unterschenkels	58
6.7	Das Knie und der Oberschenkel	62
6.7.1	Praxis der Kniebehandlung	62
6.7.2	Spezielle Beschwerdebilder des Knies	67
6.8	Das Hüftgelenk	75
6.8.1	Praktische Hüftbehandlung	75
6.8.2	Spezielle Beschwerdebilder der Hüfte	79

7	Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule	86
7.1	Die Lendenwirbelsäule	86
7.1.1	Praktische Behandlung der Lendenwirbelsäule	86
7.1.2	Spezielle Beschwerdebilder der Lendenwirbelsäule	92
7.2	Der Schulter-Nacken-Bereich und die Halswirbelsäule	105
7.2.1	Praktische Behandlung des Schulter-Nacken-Bereichs und der Halswirbelsäule	105
7.2.2	Spezielle Beschwerdebilder im Schulter-Nacken-Bereich	109
7.3	Die Brustwirbelsäule und der Brustkorb	112
7.3.1	Praktische Behandlung von Brustkorb und Brustwirbelsäule	112
7.3.2	Spezielle Beschwerdebilder des Brustkorbs und der Brustwirbelsäule	116
7.4	Das Iliosakralgelenk	120
8	Beschwerden und Schmerzen der oberen Extremität: Schulter bis Hand	125
8.1	Die Schulter	125
8.1.1	Praxis der Schulterbehandlung	125
8.1.2	Spezielle Schulterbeschwerden	130
8.2	Der Unterarm	138
8.2.1	Praxis der Unterarmbehandlung	138
8.2.2	Spezielle Beschwerdebilder des Unterarms	142

8.3	Die Hand	144
8.3.1	Praktische Behandlung der Hand	145
8.3.2	Spezielle Beschwerdebilder der Hand	149
9	Schmerzen im Kopfbereich	153
9.1	Praxis der Kopfschmerzbehandlung	153
9.2	Spezielle Beschwerdebilder im Kopfbereich	158
9.2.1	Kiefergelenk	158
9.2.2	Tinnitus	162
10	Schmerzen im Bauchraum und Verdauungsprobleme	167
11	Gezieltes Faszientraining zur Leistungsverbesserung und Verletzungsvorbeugung im Sport	169
11.1	Die Arme – dynamische Mobilisation der frontalen myofaszialen Ketten und der Armfaszien	169
11.2	Die Wirbelsäule – dynamisches Training der Rückenfaszie	170
11.3	Untere Extremität	173
12	Auf der Zielgeraden	175
12.1	Ein positives Körper- und Lebensgefühl	175
12.2	Übungsprogramme zur Vorbeugung und Aufrechterhaltung Ihrer Fortschritte	175
Anmerkungen		179
Glossar		180
Literatur		183
Index		185
Bildquellen		187