

# Inhalt

1	Einführung .....	1
---	------------------	---

## FASZIENBEHANDLUNG – GRUNDLAGEN

2	Wissenswertes über Faszien .....	4
---	----------------------------------	---

2.1	Eigenschaften der Faszien .....	4
2.2	Woraus bestehen Faszien? .....	5
2.3	Verschiedene Formen der Faszien .....	7
2.4	Muskel- und Faszienketten .....	8
2.5	Die Zitrusfrucht-Metapher .....	14
2.6	Welche Funktionen erfüllen Faszien? .....	14
2.6.1	Einbettung von Wasser .....	14
2.6.2	Anpassung an Belastung .....	14
2.6.3	Kontraktion und Stressreaktion .....	15
2.6.4	Faszien als Sinnesorgan .....	15
2.6.5	Kraftübertragung .....	15
2.6.6	Kontinuität .....	15
2.6.7	Elastizität und Katapulteffekt .....	17
2.7	Probleme mit den Faszien .....	17
2.7.1	Verletzung .....	17
2.7.2	Entzündungen .....	17
2.7.3	Schlechte Haltung und Bewegungsmangel .....	17
2.7.4	Emotionale Belastung .....	18
2.8	Faszien und Schmerzen .....	18
2.8.1	Schmerzen und unsere moderne Lebensweise: Evolutionsmedizin .....	18

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

3	Die Praxis .....	21
---	------------------	----

3.1	Was wollen wir erreichen? .....	21
3.2	Neustart im Gehirn .....	21
3.3	Sie sind der Experte .....	21
3.4	Warum die Behandlung hilft .....	22
3.5	Womit wir unsere Gesundheit stärken können. ....	22

4	Grundlegende praktische Techniken der Faszienbehandlung ...	23
---	--	----

4.1	Faszientechniken zur Rehydration .....	23
4.1.1	Das Rollen .....	23
4.1.2	Punktueller Rehydration: Die Volltreffer-Technik .....	25
4.1.3	Die Triggerband-Technik .....	26
4.2	Dekompression. ....	26
4.3	Das elastische Federn .....	28
4.4	Dehnen in myofaszialen Ketten .....	29
4.5	Weitere Therapiebestandteile .....	31
4.5.1	Die Bewusstmachung – „Sensing“ .....	31
4.5.2	Tägliche Belastungen und negative Bewegungsmuster ändern .....	33
4.5.3	Ausreichende Wasseraufnahme .....	33

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

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