

Wenn der Beruf auf den Rücken schlägt

Wie sich Zahnärzte bei Verspannungen selbst helfen können

Es sticht im Kreuz und zieht im Nacken – wer kennt es nicht? Oft stecken die Faszien, die Weichteilkomponenten des Bindegewebes, dahinter. Was Faszien sind und wie gerade Zahnärzte ihren Rücken stärken können, erklärt Georg Grasser im Interview mit dem BZB. Der Physiotherapeut und Heilpraktiker hat zu diesem Thema ein interessantes Buch geschrieben.

BZB: Was sind Faszien?

Grasser: Ganz einfach gesagt: „Das, was uns zusammenhält.“ Faszien sind durchzieht den ganzen Körper. Die Faszien bilden ein zusammenhängendes Spannungsnetzwerk. Sie umhüllen jedes Organ, jeden Muskel bis hin zur einzelnen Muskelzelle, alle Nerven und Gefäße. Die Faszie hat keinen Anfang und kein Ende, sie ist ein Kontinuum.

BZB: Warum sind Faszien wichtig und warum machen sie überhaupt Beschwerden?

Grasser: Die Faszie ist aufgrund ihrer besonderen mechanischen Eigenschaften und ihrer dichten Nervenversorgung unser wichtigstes Organ für die Wahrnehmung und Koordination von Bewegungen. Sie vermittelt das Körpergefühl und die Schmerzwahrnehmung. Stress kann vermittelt durch die Faszie zu schmerzhaften Verspannungen führen. Über die Faszien werden nicht nur Nährstoffe für den Zellstoffwechsel und dessen Abfallprodukte transportiert, dort zirkulieren auch Immunzellen, Hormone und Lympheflüssigkeit. Nach dem Faszien-distorsionsmodell (FDM) von Dr. Typaldos sind es Verformungen der Faszien, die zu schmerzhaften Beschwerden führen.



Abbildungen: Georg Grasser

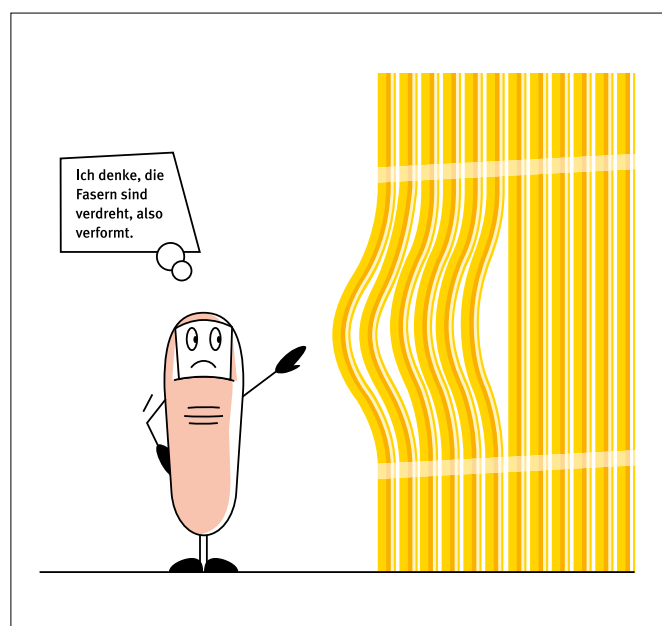
Es zieht an der Halswirbelsäule entlang oder am Schulterblatt. Was ist passiert?

BZB: Welchen Anteil haben Faszien an körperlichen Beschwerden wie Hexenschuss oder Rückenschmerzen, Verspannungen und Kopfweg – also die „Alltagsleiden“, die jeder auf irgendeine Art kennt?

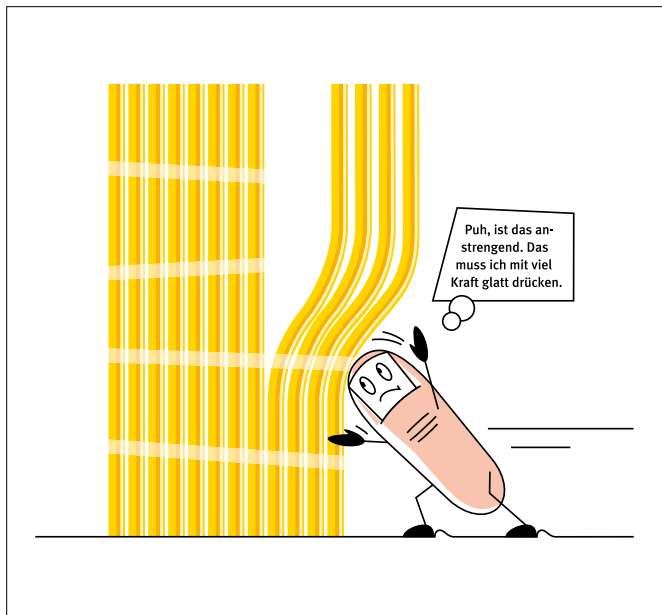
Grasser: Der Anteil der Faszienverformungen an den genannten Beschwerden liegt meiner Erfahrung nach bei über 90 Prozent. Deshalb sind sie mit FDM so erfolgreich zu behandeln. Beim klassischen Hexenschuss handelt es sich – in den meisten Fällen – um eine Verformung der Zylinderfaszie, die sogenannte Cylinder-Distorsion, einer Schicht aus Haut und Unterhautgewebe, welche sich mit der darunterliegenden Schicht der oberflächlichen Körperfaszie verhakt hat. Wird diese Verhakung mit FDM gelöst, ist der Patient sofort schmerzfrei. Die Diagnose, um welche der sechs bekannten Faszien-distorsionen es sich handelt, zeigt der Patient durch seine Körpersprache, wie ich es in meinem Buch „Faszinierend schmerzfrei“ dargestellt habe.

BZB: Muss ich mit Faszienbeschwerden zum Arzt oder kann ich mir selbst helfen?

Grasser: Ein Arzt, der keine FDM-Ausbildung hat, wird Ihnen nicht weiterhelfen können. Sie sollten



Das Triggerband hat sich gemeldet – die Faszien sind nicht mehr in ihrer geordneten Struktur.



Der Daumen ist das Werkzeug des Behandlers. Mit gezieltem Druck ...

sich an einen FDM-Therapeuten wenden, denn nur er kann Ihre Beschwerden richtig deuten und Ihnen dann die Schmerzen nehmen. Sollte der Schmerz akut und kein Fachtherapeut erreichbar sein, kann man sich auch selbst helfen. Das effektivste Werkzeug ist der Daumen, denn oft erreicht man Linderung oder gar „Heilung“ durch starken Druck auf dem Schmerzpunkt. Ist die Stelle am Rücken, kann man beispielsweise einen Pömpel als „Ersatzdaumen“ einsetzen. Einige Tipps, wie man sich selbst oder mithilfe eines Freundes helfen kann, zeige ich in meinem Buch auf.

BZB: Die Arbeit des Zahnarztes prägen auch die immer gleichen Bewegungsabläufe. Was sind typische Verspannungspunkte bei der Arbeit am Behandlungsstuhl?

Grasser: Bei Zahnärzten sehe ich häufig Triggerbänder im Bereich der Halswirbelsäule. Das heißt, bandartige Faszienstrukturen sind verdreht. Wenn ich den Betroffenen frage, wo es schmerzt, so wird das meist mit einem Streichen von der Schulter zum Kopf in einer Linie gezeigt. Zusätzlich gibt es häufig die Information, dass es zieht oder brennt und sich zu kurz anfühlt. Eine andere Verformung, die wir dort häufig finden, ist die bereits erwähnte Cylinder-Distorsion. Diese wird mit flächigem Streichen oder Kneten des Nackens gezeigt. Diese Beschwerden sind flächiger.

BZB: Mit welchen Übungen kann der Zahnarzt beziehungsweise sein Praxispersonal diesen Beschwerden entgegenwirken?

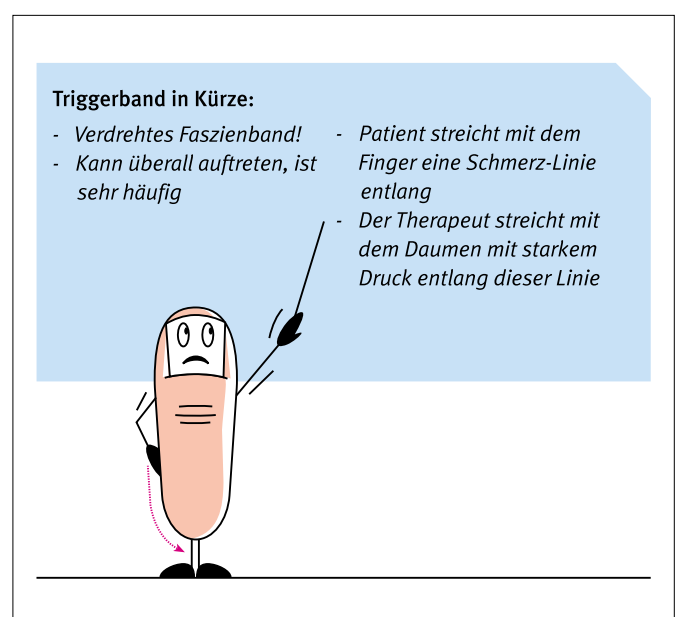


... bringt er die Faszien wieder in Reih und Glied. Im ersten Moment ist der Druck schmerzhaft. Sind die Faszien wieder in Form, ist der Schmerz weg.

Grasser: Das Beste ist, sich viel zu bewegen. Und wenn Ihnen die Bewegung Spaß macht, ist das umso besser. Faszien wollen in alle Richtungen gedreht und gestreckt, aber auch gestaucht werden. Am besten mit komplexen Bewegungen über den ganzen Körper wie bei Yoga oder Pilates. Das Einfachste und Wichtigste für unseren Körper ist viel Gehen. Aber bitte ohne Stöcke, sofern Sie keine körperliche Einschränkung haben.

BZB: Mit zunehmendem Alter sind viele Menschen, auch Berufstätige, von Arthrose betroffen. Können Menschen mit Arthrose sich durch eine Faszientherapie Erleichterung verschaffen?

Grasser: Auf jeden Fall. Häufig werden die Schmerzen bei Arthrose durch Faszienvorformungen hervorgerufen. Und ich kenne sehr viele Menschen, die trotz der Diagnose Arthrose schmerzfrei gehen oder auch Sport treiben, selbst Marathon laufen.



Das Triggerband ist eines von sechs möglichen Verformungen der Faszien.

BZB: Worauf müssen sie dabei achten?

Grasser: Sie müssen sich regelmäßig bewegen. Faszien lieben Bewegung und bleiben nur geschmeidig, wenn sie bewegt werden. Kleine Kinder räkeln sich und springen. Wenn wir älter werden, bewegen wir uns immer weniger. Das Gewebe wird steif und damit auch der Stoffwechsel im Gewebe weniger. Wenn Faszienverformungen korrigiert werden, braucht das Gewebe täglich Bewegungsreiz – gerade bei Arthrose.

BZB: Was halten Sie von Faszienrollen, -bällen und Co.?

Grasser: Häufig erzählen mir Patienten davon, wie sie sich mit diesen Hilfsmitteln helfen können. In meinem Buch empfehle ich auch solche Hilfsmittel. Typaldos, der die Schmerzkörpersprache entdeckte, sagte: „Werkzeug habt ihr viel. Ich zeige euch, wann ihr was einsetzt.“ Das heißt, erst kommt die Diagnose aufgrund der Schmerzkörpersprache. Jetzt kennen Sie die Art der Verformung, und dann ist es

möglich, mit dem passenden Werkzeug die Verformung zu korrigieren. Die Faszienrolle hilft gut bei Cylinder-Distorsionen, die ich bereits erwähnt habe. Bei anderen Distorsionen brauchen Sie andere Hilfsmittel oder einen guten Therapeuten. Diese finden Sie unter www.efdma.com.

BZB: Vielen Dank für das Gespräch!

Das Interview führte Ilka Helemann.

Buchtip



Georg Grasser, Faszinierend schmerzfrei, Books on Demand, 159 Seiten, Taschenbuch 30 Euro, Kindle Edition 23,99 Euro, ISBN 978-3741212635