

# VOM SCHMERZ BEFREIT

Interview mit **Dr. Lukas Trimmel**,  
Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation, Osteopath,  
FDM-Instruktor über (Rücken-)Schmerzen, ihre Ursachen, neue Ansätze  
in der Schmerztherapie und das Geheimnis der Faszien

Jeder hat es schon mal am eigenen Leib erfahren: Schmerzen. Umso schöner, wenn sie wieder verschwinden. Doch das ist manchmal gar nicht so einfach, wenn man sich die Ergebnisse einer aktuellen Studie anschaut. Laut einer Gallup-Umfrage leiden 23 Prozent der österreichischen Bevölkerung, also etwa 1,5 Millionen Menschen, an dauerhaften Schmerzen. Diese Befragung hat auch ergeben, dass 45 Prozent aller chronisch Schmerzgeplagten zwei bis drei Ärzte konsultieren, bis es endlich – im Durchschnitt erst nach fast zwei Jahren – zu einer Diagnose kommt.

Mit Abstand leiden die meisten an Rückenschmerzen. Bei der Suche nach den Ursachen des Schmerzes rückt das Augenmerk immer mehr auf kollagene Fasern, die bisher ein stiefmütterliches Dasein in der Medizin und Wissenschaft fristeten. Doch mehr und mehr kommt ihnen eine wichtige Rolle bei der Entstehung und Behandlung von Schmerz zu: den Faszien.

**Geheimnisvolles Gewebe.** Die Faszien erklärt Dr. Lukas Trimmel, Facharzt für physikalische Medizin und Rehabilitation sowie Osteopath, im Interview: „Es sind im weitesten Sinn Bindegewebe, die den ganzen Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk durchdringen“, so der anerkannte Arzt und Therapeut des „Fasziendistorsionsmodells“ (FDM) im folgenden Interview.

Ebenso präsentieren wir Ihnen auf den folgenden Seiten interessante Therapien mit Tiefenwirkung, wirksame Erste Hilfe und pflanzliche Unterstützung bei Schmerzen im Kreuz; ebenso einfache Tipps, um im Alltag Schmerzen vorzubeugen sowie Fitnessübungen, die Ihren Rücken stärken.

## Wozu braucht der Mensch Faszien?

Als Faszien bezeichnet man das Bindegewebe im weitesten Sinn, das den ganzen Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk durchdringt. Das Bindegewebe gibt uns Form und Stabilität, hält im Prinzip den ganzen Körper zusammen und erfüllt wesentliche Aufgaben in den Bewegungsabläufen.

## Stimmt es, dass Faszien meist schuld an Rückenschmerzen sind?

Ja. Die häufigste Ursache für Rückenschmerzen liegt in den Faszien. Die meisten Schmerzrezeptoren des Körpers sind im Bindegewebe. Aber nicht nur die Rezeptoren für Schmerzen, sondern auch die Rezeptoren für Bewegungssteuerung, Kraft und Koordination sind im Bindegewebe. Auch die Muskulatur ist von Bindegewebe durchzogen. Jede kleinste Muskelfaser hat eine bindegewebige Hülle. Wenn etwas schmerzt, ist es meist eine Störung im Bindegewebe.

## Was bedeutet der Begriff „Fasziendistorsionsmodell“?

Das „Fasziendistorsionsmodell“, kurz FDM, geht davon aus, dass es sechs mögliche Verdrehungen,



Schmerzen werden durch gezielte Handgriffe korrigiert

Verformungen oder Verrenkungen, also Distorsionen der Faszien gibt. Ziel jeder Behandlung nach dem FDM ist es, die möglichen Störungen im Gewebe durch gezielte Behandlungstechniken mit den Händen im Bereich des Schmerzes wieder in Ordnung zu bringen.

## In welchen Fällen kann eine FDM-Behandlung helfen?

Das Fasziendistorsionsmodell wird bei akuten Schmerzen durch Verstauchungen und Verrenkungen von Gelenken oder Sportverletzungen wie Bänderzerrungen, Prellungen, Muskelfaserrissen ebenso wie bei Rücken-, Kreuz-, Schulter- und Nacken- oder Kopfschmerzen angewandt. Auch bei Bewegungseinschränkungen sowie Symptomen wie Taubheitsgefühl, Kribbeln, Schwäche oder Instabilität wird es eingesetzt.

## Wie sieht eine Behandlung bei Ihnen aus?

Wenn der Patient zu mir kommt, ist die entscheidende Frage: Wo tut's weh? Die Schmerzgestik und die Körpersprache des Patienten spielen dabei eine wichtige Rolle. Durch eine spezielle Deutung können diese intuitiven Gesten entschlüsselt werden und geben direkte Hinweise auf die Faszienvormungen. Eine Anamnese und Untersuchung mit Bewegungstests ergänzen die Untersuchung. Nach Ausschluss etwaiger Kontraindikationen und einer genauen Definition des Behandlungsziels werden die Faszienvormungen durch gezielte Handgriffe korrigiert. Dabei wird teilweise mit starkem Druck auf bestimmte Punkte oder Bahnen gedrückt, Kompression

„Wenn etwas schmerzt, ist es meist eine Störung im Bindegewebe.“



FOTOS: EFDMA (2); PICTUREBESK.COM/SYDA PRODUKTIONS

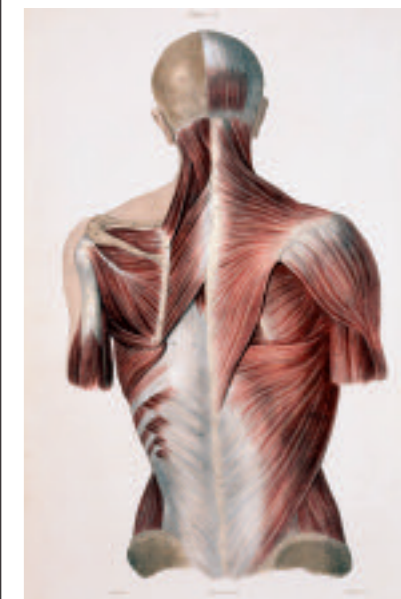
oder Traktion im Bereich von Gelenken ausgeübt oder ganze Flächen behandelt.

## Wie kann sich der Betroffene selbst helfen?

Das kommt sehr auf die Art der Fasziendistorsion an. Es gibt einige Fasziendistorsionen, die sehr gut auf Bewegung ansprechen. Die meisten unserer Patienten bekommen auch den Auftrag, sich zu bewegen. Denn Schonung oder Vermeidungsverhalten verschlechtern den Zustand der Faszien. Bewegung tut den Faszien gut. Denn das Bindegewebe braucht regelmäßig mechanische Reize. Es braucht Zug, Druck oder Verdrehung, um optimal zu funktionieren.

## Was weiß man über Faszien?

Viel mehr als vor zehn Jahren, aber immer noch zu wenig. Man weiß auf jeden Fall immer mehr über die Bedeutung dieses Organs. Immerhin ist es das System, das uns zusammenhält. Derzeit wird auf dem Gebiet der Faszien immer mehr Forschung betrieben.



Faszien sind ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk im Körper

Wer ständig  
aufrecht sitzt,  
fördert  
Rückenschmerzen

#### Welche Behandlungsansätze gibt es da?

Für die Faszien gibt es ganz unterschiedliche Behandlungsansätze. Man kann Faszien chirurgisch behandeln, indem man sie zusammennäht oder aufschneidet. Man kann sie ebenso von außen über bestimmte Massagetechniken oder über Training beeinflussen. Oder eben nach den Prinzipien des FDM.

Entwickelt hat das Faszienstörungenmodell der amerikanische Arzt S. Typaldos, der mit den Behandlungsergebnissen nach herkömmlichen Methoden unzufrieden war. Er hat damals eine Patientin gefragt: „Was glauben Sie, was ich machen soll, damit ihre Schmerzen besser werden?“ Daraufhin meinte die Patientin: „Vielleicht können Sie da mal drücken, das tut gut. Und vielleicht können sie jetzt mit ihrem Daumen diesen Strang entlangfahren.“ Nach Anweisung der Patientin konnte er sie damals mit einer Behandlung von ihren Schmerzen befreien. In weiterer Folge hat er erkannt, dass alle Patienten ähnliche Schmerzgestik verwenden und ihre Beschwerden ähnlich formulieren. Erst danach hat er sich überlegt, welche anatomische Struktur dabei wohl eine Rolle spielt und ist auf die Bedeutung der Faszien gestoßen.

Das Spannende an dieser Behandlung: Sie kommt vom Patienten. Typaldos' Hypothese war, dass die Patienten über ein unterbewusstes Wissen über die Natur ihrer Beschwerden und sogar über geeignete Lösungsansätze verfügen, diese aber nicht ausreichend in Worte fassen können.

Die ganze Therapie ist ein Zwiegespräch mit dem Patienten auf unterschiedlichen Ebenen. Denn der Patient ist der beste Arzt.



MI, 25. 2.,  
16.40 Uhr,  
Ö1

Ö1-Radiodoktor



## 5 MYTHEN ÜBER RÜCKENSCHMERZEN

- 1 ~~Man sollte am besten immer aufrecht sitzen~~ **falsch**  
Wer sich bemüht, ständig gerade zu sitzen, fördert Rückenschmerzen eher, als dass er sie verhindert. Denn bei einer aufrechten Sitzhaltung nimmt der Druck auf die Bandscheiben stark zu. Nicht ohne Grund ist unsere Wirbelsäule biegsam! Lümmeln und zappeln Sie herum. Das lockert die Muskulatur und macht Spaß.
- 2 ~~Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz~~ **falsch**  
Nicht alleine die Rückenschmerz-Muskeln halten Schmerzen fern. Auch der Bauch muss gut trainiert sein. Also: Das berühmte „Sixpack“ sorgt auch für einen gesunden Rücken.
- 3 ~~Bei Rückenschmerzen ist Schonung wichtig~~ **falsch**  
Auch wenn es schwer fällt und jeder lieber im Bett oder am Sofa liegen bleiben möchte, ein bisschen Bewegung kann nicht schaden. Zu über 80 Prozent ist Bewegungsmangel die Ursache der Schmerzen. Denn eine schwache Stützmuskulatur und Verspannungen sorgen meist für die Schmerzen im Kreuz. Moderate Bewegung sorgt für ein schnelleres Wohlbefinden.
- 4 ~~Rückenschmerzen sind eine Alterserscheinung~~ **falsch**  
Zwar können Rückenschmerzen auf altersbedingten Verschleiß zurückgehen. Aber immer mehr Jugendliche klagen bereits über Kreuzweh. Eine Folge von Bewegungsmangel, Übergewicht und rückenfeindlichem Lebensstil.
- 5 ~~Frauen und Männer haben die gleichen Rückenschmerzen~~ **falsch**  
Männer klagen meistens über Schmerzen im Lendenwirbelbereich, während Frauen häufig über Beschwerden in Nacken- und Schultern reden.