



# DAS GEHEIMNIS FDM

## Definition Faszien – Was ist das?

athletics-nutrition.de

In den letzten Jahren findet der Begriff Faszie, Faszientherapie und Faszienbehandlung immer mehr Aufmerksamkeit – vor allem im Sportbereich und nicht mehr nur noch in der Therapie. Dabei ist das ganze keine sonderlich neue Wissenschaft. Ganz im Gegenteil: In der Osteopathie ist die Behandlung von Faszien ein wesentlicher Bestandteil und das mit Recht!

Immer wieder berichten Patienten und Therapeuten davon, Syndrom-Diagnosen erfolgreich behandelt zu haben. Wo die klassische Schulmedizin versagt hat, hat dieser Ansatz *der alternativen Medizin* Erfolge erzielt. Auch ich habe des Öfteren von diesen Behandlungsansätzen profitiert.

Mit dieser Artikelreihe stelle ich euch ein Modell vor, welches auf keinen Fall Anspruch auf wissenschaftliche Vollständigkeit stellt aber welches in der Therapierung von Schmerzen und Problemen am Bewegungsapparat erstaunliche Fortschritte erzielt. Zu Beginn sprechen wir über Grundlagen. Heute geht es um die Definition von Faszien.

Die Faszie ist ein straffes und weiches kollagenes Bindegewebe.

Durchforsche ich das Web so finde ich einige Definitionen. Beispielhaft beschreibt [Wikipedia](#) Faszien als „*Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, die den ganzen Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk durchdringen.*“<sup>1</sup>

[DocCheck](#) definiert Faszie als „*eine derbe Hüllschicht aus Bindegewebe, die einzelne Muskeln, Muskelgruppen oder ganze Körperabschnitte umgeben kann*“.<sup>2</sup> Durchsuche ich das Web weiter, so gibt es weitere unterschiedliche Definitionen, die das Gleiche meinen aber in Nuancen unterschiedlich beschreiben.

Das hängt damit zusammen, dass Faszien unterschiedlich verstanden werden. In der Schulmedizin wird Faszie als bindegewebige Muskelhülle verstanden. Ansonsten wird ihr keine weitere Bedeutung zugesprochen.

Die Osteopathie versteht Faszien als Bindegewebshülle. Daraus entsteht die Annahme, dass Faszien Überträger von Spannungen und Spannungszuständen sind.

---

<sup>1</sup> Zuletzt abgerufen am 28.12.2015

<sup>2</sup> Zuletzt abgerufen am 28.12.2015



Aus Sicht des Faszien-Distorsion-Modells wird Faszie als straffes und weiches kollagenes Bindegewebe betrachtet. Damit werden Sehnen, Bänder, Septen, Kapseln usw. als Faszien verstanden.

In den folgenden Artikeln wird die Definition des FDM als Grundlage von Faszien herangezogen.

Das FDM unterscheidet in oberflächlich und tiefliegende Faszienstrukturen

Demnach sind Faszien bindegewebige Verbindungen, welche kontinuierlich durch den Körper gehen. Damit stellen sie eine Art „dreidimensionale Hülle“ dar. Wenn wir über Faszien sprechen müssen wir das Gewebe in **oberflächliche** und **tiefliegende** Schichten unterscheiden.

Werfen wir einen Blick auf [Wikipedia](#), kommt noch eine dritte Schicht, die **viszerale**, hinzu. Im FDM ist die viszerale Schicht ein Bestandteil der tiefliegenden Schichten.

Die **oberflächliche** Schicht liegt unmittelbar unter Haut. Sie hat Verbindungen zu Unterhautfettgewebe, Nerven, Arterien, Venen, Lymphgefäßen. Die **tiefliegende** Schicht liegt um das Muskelskelett herum, hält dieses zusammen, fixiert es, sorgt für Beweglichkeit und umhüllt Nerven, Organe, Knochen, Blut- und Lymphgefäße.

Faszien bestehen aus drei Fasern mit unterschiedlichen Eigenschaften und verschiedenen Rezeptoren.

Der überwiegende Bestandteil von Faszien scheint Flüssigkeit (>70%) zu sein. Das ergibt sich daraus, dass ausgetrocknete Faszien weniger als 70% ihres ursprünglichen Gewichts aufweisen. Darüber hinaus bestehen sie aus Fibrozyten (Funktionszellen) und Kollagenfasern.

Das FDM unterscheidet dabei in drei Arten: Die **Kollagenfasern**, welche sehr straff und fast nicht dehnbar sind. Die **Ellastinfasern**, welche dehnbar sind und die **Retikulinfasern**, welche netzförmig sind und die anderen Bestandteile verbinden.

Innerhalb der Faszie gibt es wieder Mechanorezeptoren: Die Golgi, Vater Pacini, Ruffini Rezeptoren und freie Nervenendigungen. Letzteres scheint der Grund dafür zu sein, warum mechanische Reize über Faszien vermittelt werden (können), weshalb sie für die Behandlung diese enorme Bedeutung hat. Auf eine detailreiche Erklärung verzichte ich an dieser Stelle.

Zusammenfassend für die Definition von Faszien aus Sicht des Faszien-Distorsions-Modell bedeutet das:

- Faszien sind bindegewebige Verbindungen, welche kontinuierlich durch den kompletten Körper gehen und stellen eine „dreidimensionale Hülle“ dar.
- Es wird zwischen oberflächlichen und tiefen Schichten unterschieden.
- Faszien haben Verbindungen zu Unterhautfettgewebe, Nerven, Arterien, Venen, Lymphgefäßen und umhüllt Muskeln, Nerven, Organe, Knochen, Blut- und Lymphgefäße
- Sie bestehen aus Flüssigkeit, Fibrozyten und Kollagenfasern welche es in Ellastin-, und Retikulinfasern unterscheidet.
- Innerhalb der Faszie gibt es Mechanorezeptoren.