



## DAS GEHEIMNIS FDM

Das Falsch verstandene Modell  
Was steckt tatsächlich dahinter?

athletics-nutrition.de

### Das Drei-Säulen-Modell der Diagnostik

In [Teil 1](#) habe ich Faszien allgemein und im Sinne des Modells beschrieben. In [Teil 2](#) habe ich die Funktionen von Faszien nach dem Faszien-Distorsions-Modell erläutert. Im dritten Teil betrachten wir, was das FDM ist und wie es funktioniert, bevor in den folgenden Teilen die bisher definierten Funktionsstörungen beschrieben werden.

#### Das Modell baut auf der Körpersprache des Patienten auf.

Das FDM ist eine Behandlungsmethode welche von Stephen Typaldos federführend entwickelt wurde. Die ersten Grundzüge dieses Ansatzes reichen in das Jahr 1991 zurück. Damals hat Typaldos das erste Triggerband entdeckt.

So spektakulär wie es klingt ist es nicht gewesen. Er hat dafür keine bildgebende Diagnostik angewendet oder an irgendwelchen Körpern rum geschnitten. Ihm ist lediglich aufgefallen, dass seine Patienten immer wieder die gleiche Körpersprache zur Schmerzdarstellung benutzt haben.

Darin liegt auch schon das Geheimnis des Modells: Körpersprache. Das ganze Modell baut im Wesentlichen auf Körpersprache auf. Das stellt die große Stärke des Modells dar. Dazu aber später mehr.

Alles in allem hat Typaldos bisher sechs Störungen „definiert“: Triggebrand, Continuum Distorsion, Hernierter Triggerpunkt, Zylinder-Distorsion, Faltdistorsion und tektonische Fixation.

#### Mangelnde wissenschaftliche Belege stellen die größte Schwäche des Modells dar.

Die größte Schwäche des Modells sind mangelnde wissenschaftliche Belege – zumindest aus schulmedizinischer Sicht. Dabei spricht der Behandlungserfolg für sich.

Das Geheimnis FDM – Was steckt tatsächlich hinter dem Modell?



Während (eigens gemachte Erfahrungen) reine Schulmediziner mit ihrer bildgebenden Diagnostik ratlos aus der Wäsche gucken, können gute Therapeuten nachhaltige und die Lebensqualität verbessernde Erfolge vorweisen.

Dank FDM können Patienten mit einer so genannte „frozen Shoulders“ binnen weniger Minuten ihren vollen Bewegungsumfang wiederherstellen. Sportler können trotz eines Supinationstraumas nach wenigen Minuten wieder Sport machen.

### Vollständigkeit oder Wahrheit ist kein Anspruch, den das Modell erhebt.

Das Modell ist nicht bzw. nur kaum wissenschaftlich belegt – so der Vorwurf. Das Modell hebt aber auch keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Wahrheit. Es ist auch ziemlich naiv sich hinzustellen und zu behaupten „Ich kenne die Wahrheit über den Körper“.

Die Geschichte und die Forschung heute zeigen immer wieder auf, dass wir nicht alles wissen, auch wenn wir dachten oder denken wir tun es. Das Faszien-Distorsions-Modell ist nur ein Modell, ebenso wie viele andere Modelle. Interessant dabei ist, dass Wissenschaftler einem Modell mangelnde wissenschaftliche Belege vorwerfen, obwohl dieses Modell auf Beobachtungen aufbaut.

### Bisher wurde das Modell wissenschaftlich noch nicht widerlegt.

Natürlich sind diese Belege nicht in Bildform oder Datenform vorhanden. Trotzdem gilt die Beobachtung als wissenschaftliche Methodik. Nicht nur Studien, welchen Datenerhebungen zugrunde liegen sind Wissenschaft. Gleichzeitig konnte bisher noch keiner wissenschaftlich belegen, dass dieses Modell falsch ist.

Dem Sinn von Modellen entsprechend soll (und das tut es auch) es lediglich dazu behilflich sein, Störungen am Bewegungsapparat zu erklären und zu verstehen.

Zu den Begriffsbestimmungen des Faszien-Distorsions-Modell

<i>Faszia:</i>	Lat. Das Bündel, medizinisch steht Faszia für Bindegewebe
<i>Distorsion:</i>	Verdrehung, allgemein im Sinne des Modells als <b>Störung</b> verstanden
<i>Modell:</i>	zweckmäßige Betrachtung der Wirklichkeit

### Die Diagnostik des Modells setzt sich aus drei Säulen zusammen: Körpersprache, Klinik und Palpation.

**Körpersprache:** Einige Zeilen zuvor habe ich es bereits angesprochen. Eine Säule der Diagnostik stellt die Analyse der Körpersprache dar. Nach meinem Empfinden ist das die größte Stärke des Modells.

Der Grund ist viel einfacher, als jener, welches dem Modell zugrunde liegt. Die Körpersprache wird von uns nicht manipuliert und ist in diesem Fall urinstinktiv.

*Lasst mich dazu etwas ausholen.* Jeder ist ein Individuum. Individuen fügen sich zu Gruppen zusammen, Gruppen wachsen und verschiedene Gruppen fügen sich zu einer Gesellschaft zusammen. Innerhalb der Gesellschaft wachsen wir auf, was unter den Prozess der Sozialisierung fällt.

Wörter können in unterschiedlichen Gesellschaften unterschiedliche Bedeutungen haben. Das fängt bei den Übersetzungen in andere Sprachen an und hört bei regional unterschiedlichen aber gleichsprachig aufgewachsenen Personen auf.

Sicherlich, die Körpersprache wird zu einem Bruchteil auch durch die Gesellschaft beeinflusst. Dennoch gibt es Gesten, welche unabhängig der Gesellschaft die gleiche Aussage und damit gleiche Bedeutung

Das Geheimnis FDM – Was steckt tatsächlich hinter dem Modell?



haben. Wenn jemand stolz, eingeschüchtert, unsicher oder etwas anders ist, lässt sich das oft durch die Körpersprache ableiten.

### Die große Stärke: Die Körpersprache zur Schmerzdarstellung ist unverfälscht.

Die Körpersprache bei der Beschreibung von Schmerzen ist dabei noch eindeutiger, denn seien wir mal ehrlich: Wer bekommt beigebracht oder vorgelebt, wie man Schmerzen mit Körpersprache zeigt - außer vielleicht die Fußballer unter uns. Aber selbst das zählt nicht, denn diese bekommen keine Konditionierung der Geste aufgrund eines Schmerzes. Es ist ein intuitives Handeln, eine, ich behaupte mal, universelle Sprache die von jedem gleich gemeint ist und das ist die große Stärke.

Das Modell versteht die Körpersprache als den Versuch sich selbst zu behandeln. Wenn alle Menschen gleichermaßen leidensfähig wären, hätten die Therapeuten unter uns deutlich weniger Arbeit.

Doch ist es einfach so, dass kaum einer bereit ist, sich selbst die nötigen Schmerzen zuzufügen um einen Behandlungserfolg herbeizuführen. Zusätzlich gibt es Stellen am Körper, an welche man nicht oder nur bedingt drankommt. Nach meiner persönlichen Bewertung ist diese Säule mit die einfachste, denn Körpersprache kann man recht schnell lernen.

### Die klinische Diagnose stellt den Unfallhergang wieder her.

Dieser Diagnose ist keine neue. Die Schulmedizin bedient sich ihr schon seit jeher. Dabei hört der Therapeut sich den Unfallhergang an. Wichtig ist, dass der Patient den Unfallhergang so detailreich wie möglich beschreibt. Je detailreicher die Beschreibung, desto besser die Anamnese.

Wenngleich der Therapeut die Körpersprache mit einbezieht und diese den größten Bestandteil der Diagnostik darstellt, muss die klinische Diagnose berücksichtigt werden. Manchmal werden durch die Körpersprache Störungen dargestellt, die die eigentlich Störung überlagern. Das lässt sich nur mit der klinischen Diagnose *erahnen*.

### Die Palpation versteht das Ertasten des Körpers, stellt damit die schwierigste Säule dar und spielt vor allem bei Säuglingen eine wichtige Rolle.

Die Palpation beschreibt die Diagnose durch Ertasten des Körpers. Spätestens daran erkennt man die ersten Ansätze einer guten Diagnose.

Das Modell spricht dieser Methode eine eher untergeordnete Rolle zu, mit Ausnahme bei Säuglingen. Diese verfügen noch nicht über das motorische Verständnis wie Ausgewachsene, als das man auf die Körpersprache zurückgreifen könnte.

Damit ist diese Säule die schwierigste. Nein, nicht weil es sich um Säuglinge handelt: Etwas zu ertasten und aufgrund des Ertastens die richtige Diagnose zu treffen braucht sehr viel Erfahrung und auch eine gewisse Intuition.

Mit dem ertasten verhält es sich ähnlich wie mit dem Taktgefühl: Es gibt Menschen, die haben so etwas einfach nicht. Was ja auch nicht weiter schlimm aber definitiv den Unterschied zwischen einem sehr guten und einem eher nicht so guten Therapeuten ausmacht.

### Zusammenfassend die wichtigsten Punkte zum Faszien-Distorsions-Modells im Überblick:

- FDM wurde aufgrund der Beobachtung der Körpersprache entwickelt
- Das Modell geht derzeit von sechs unterschiedlichen Störungen aus: Triggebrand, Continuum Distorsion, Hernierter Triggerpunkt, Zylinder-Distorsion, Faltdistorsion und tektonische Fixation.

Das Geheimnis FDM – Was steckt tatsächlich hinter dem Modell?



- Das Modell hebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Wahrheit. Es dient zur Reduzierung der Komplexität der Realität und soll das Verständnis erleichtern.
- Die Diagnostik baut auf drei Säulen auf: Körpersprache, Klinik, Palpation.
- Die Körpersprache ist intuitiv, nicht verfälscht und der Versuch der Selbstbehandlung.
- Die Klinik stellt den Unfallhergang wieder her.
- Die Palpation beschreibt die Diagnose durch Ertasten und ist gerade bei Säuglingen wichtig.