Mit Faszientherapie dem Fibromyalgie-Schmerz entgegentreten

Vortrag für die
Fibromyalgie-Liga Deutschland e.V.

von Eberhard Schulz, Heilpraktiker
Osteopathie und Faszientherapie

Danksagung

Danke für die Einladung zu diesem Vortrag
an die Fibromyalgie-Liga e.V.

Danke an die Organisatoren dieser wie immer gut organisierten Veranstaltung und alle anderen, die sich ehrenamtlich engagieren.

Danke an meine lieben Kollegen
Fr. Dr. Linda Tan, Fachärztin für Schmerztherapie und
Herrn Thomas Valentin, Dipl-Psych. psychologischer Psychotherapeut, Schwerpunkt Schmerzpsychotherapie

Themen dieses Vortrags

- Faszienketten und Fibromyalgie
- Behandlung mit Osteopathie und Faszientherapie
- Übungen / Neuro-Training

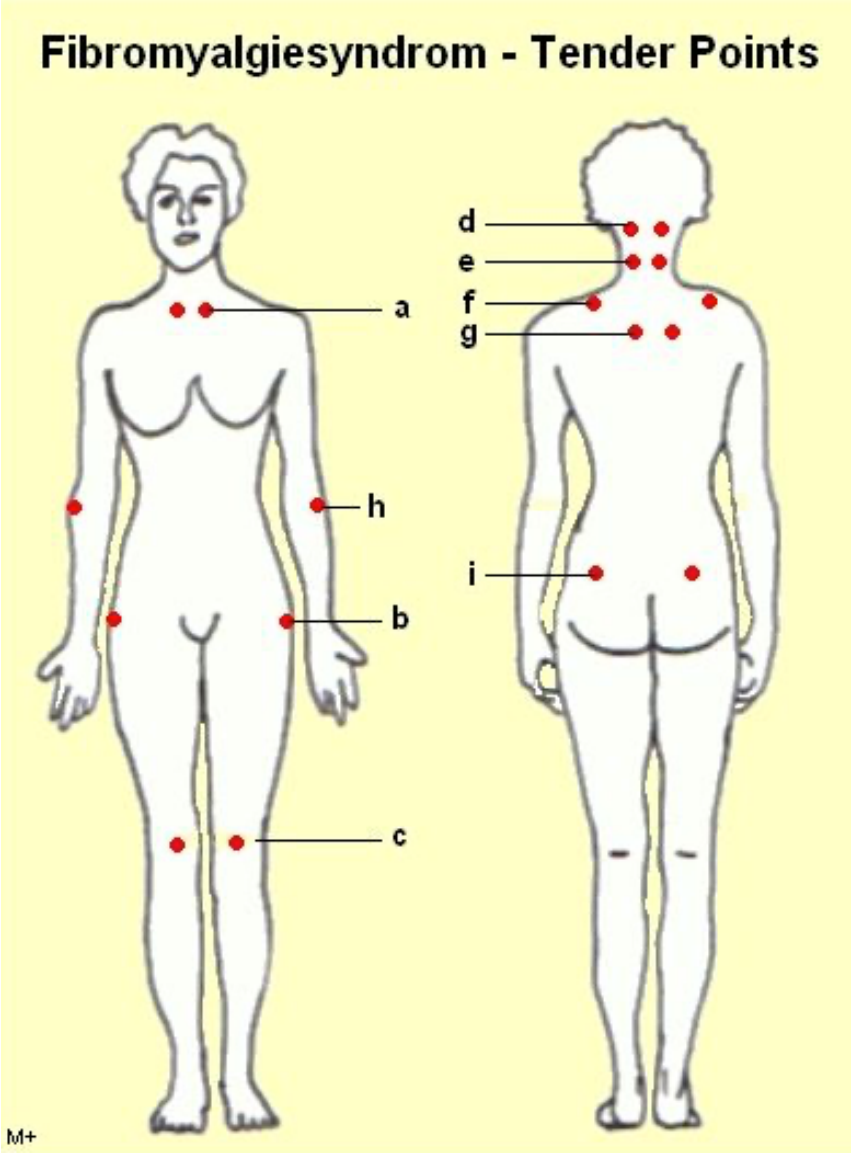
Fibromyalgie - Befunde

Klinische Befunde können sein:

- Schmerzen an mehrere Gelenken und/oder Muskeln,
- Tendinosen, Tendomyosen,
- Insertionstendopathien
- Muskelsteifigkeit
- schmerzhafte Tenderpoints (16/18?)

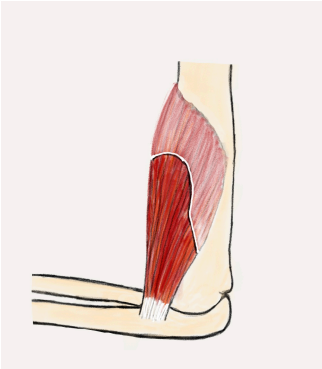
- weitere Symptome

Tenderpoints ?



Quelle: www.medizinfo.de

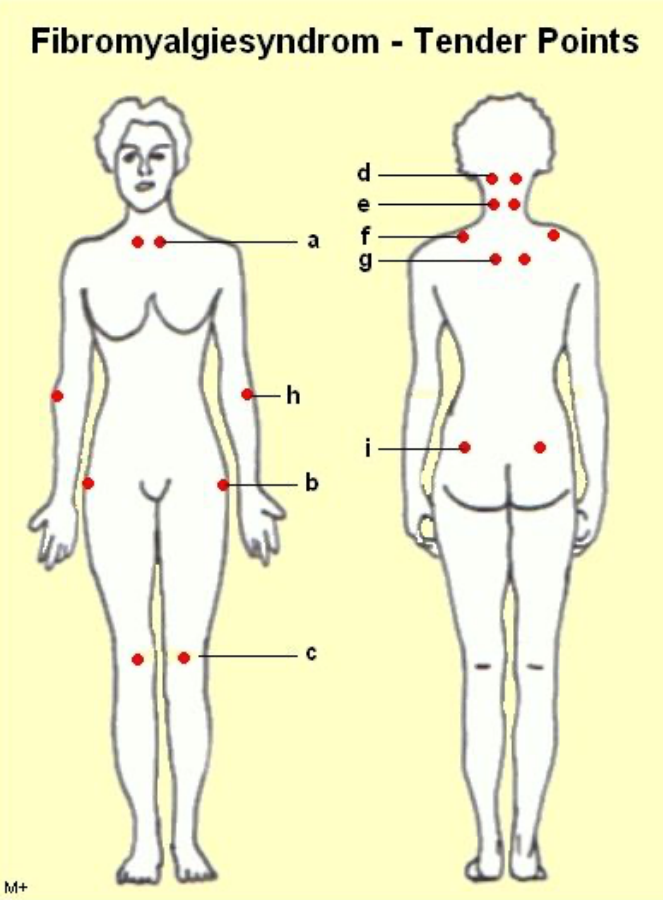
- Tenderpoints liegen auf dem Übergang zwischen Muskel und Sehne
- nur eingeschränkt für die Diagnostik / Bekundung von Bedeutung
- aber nicht für die Therapie



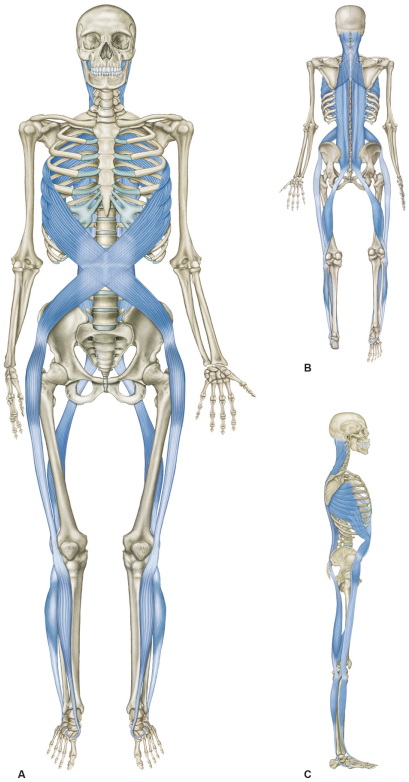
- direkt unterhalb des Hinterkopfes
- an der Seite der Halswirbelkörper 5 bis 7
- am Kapuzenmuskel (Musculus trapezius) am Schultergürtel
- am Obergrätenmuskel (Musculus supraspinatus) am Schulterblatt
- im Bereich des Brustbeines an der 2. Rippe am Übergang vom Rippenknorpel zum Kno
- außen am Ellenbogen etwas unterhalb des Knochenvorsprungs (Epicondylus lateralis)
- im oberen äußeren Bereich des großen Gesäßmuskels (Musculus glutaeus maximus)
- am großen Rollhügel (Trochanter major) des Oberschenkelknochens
- an der Innenseite des Kniegelenkes

Quelle: www.medpertise.de

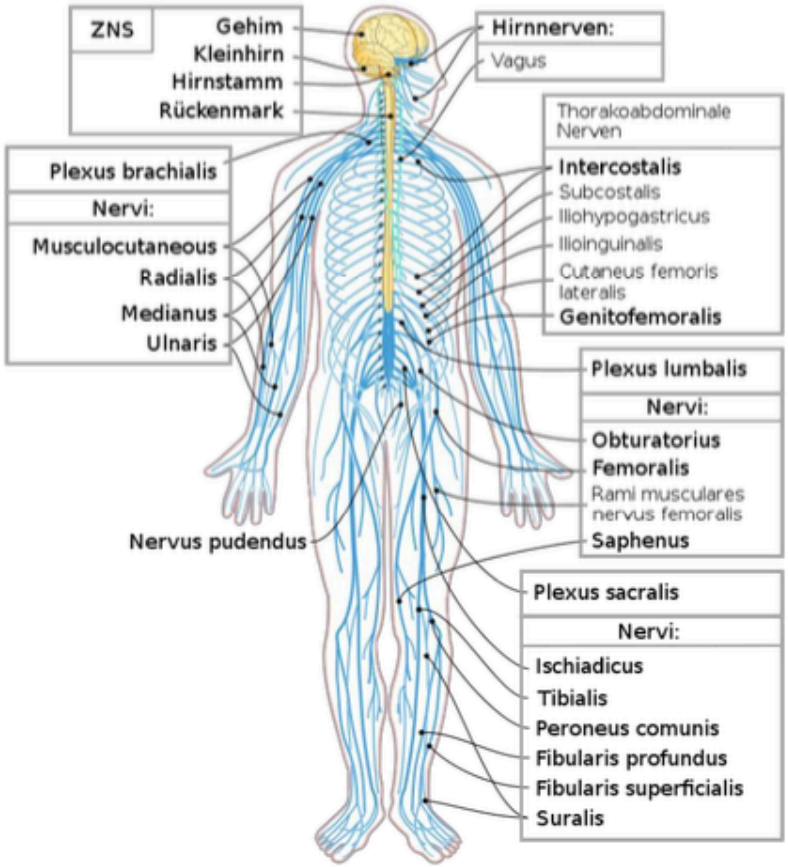
Tenderpoints oder Faszienkette?



Quelle: www.medizinfo.de

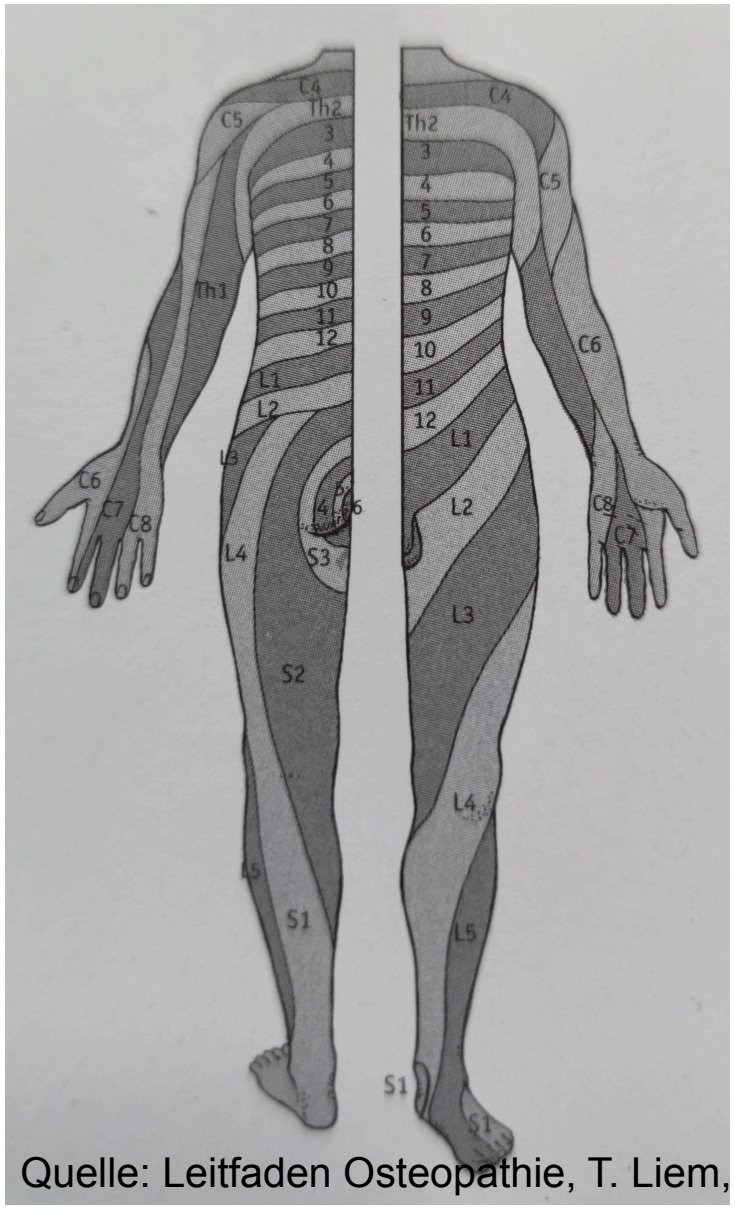


Quelle: „Anatomy Trains, Myofasziale Leitbahnen", Thomas W. Myers, Urban & Fischer (Elsevier)



Quelle: www.anthrowiki.at

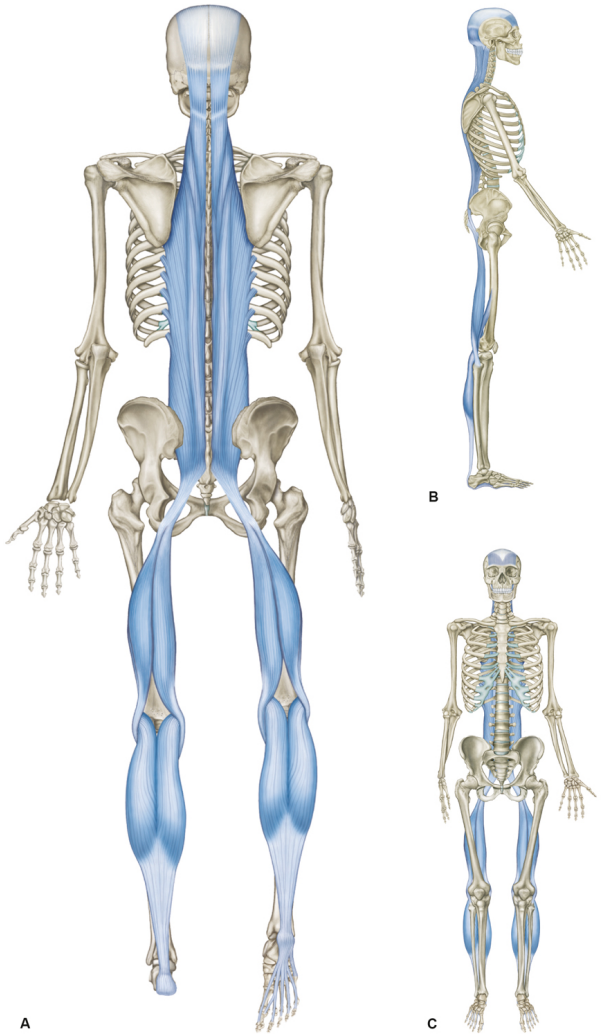
Faszien und Schmerzempfindung



Quelle: Leitfaden Osteopathie, T. Liem, T.K. Dobler, Urban & Fischer, 1. Aufl. 2002

- Faszien werden nach Segmenten innerviert (Untersuchungen an der Univ. Heidelberg)
- Faszienschmerzen werden mehr, wenn woanders im Segment eine Störung ist

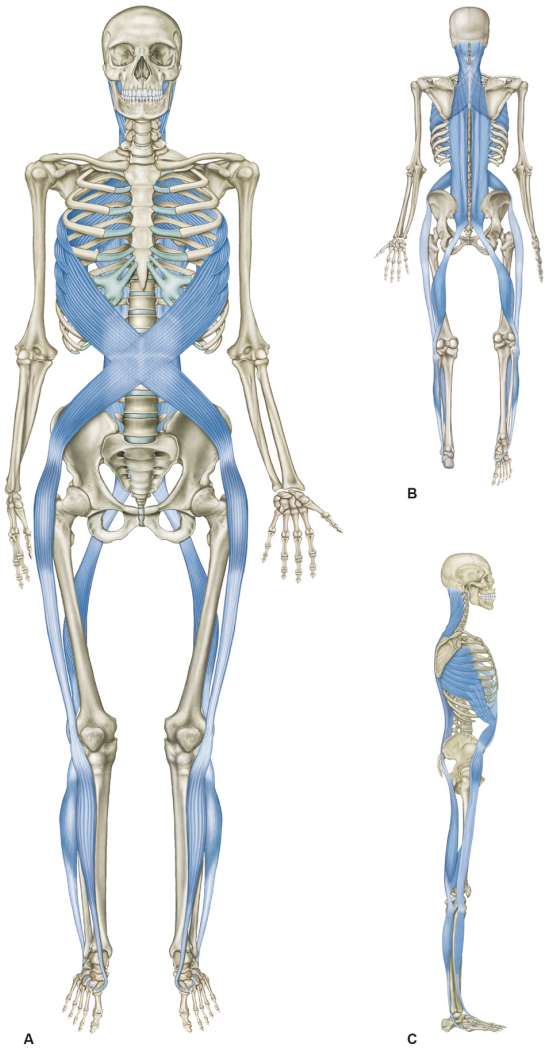
Faszienketten



- Faszien sind wie elastische Spanngurte
- sie verteilen die Spannung im ganzen Körper

Quelle: „Anatomy Trains, Myofasziale Leitbahnen“, Thomas W. Myers, Urban & Fischer (Elsevier).
ISBN 978-3-437-56733-9

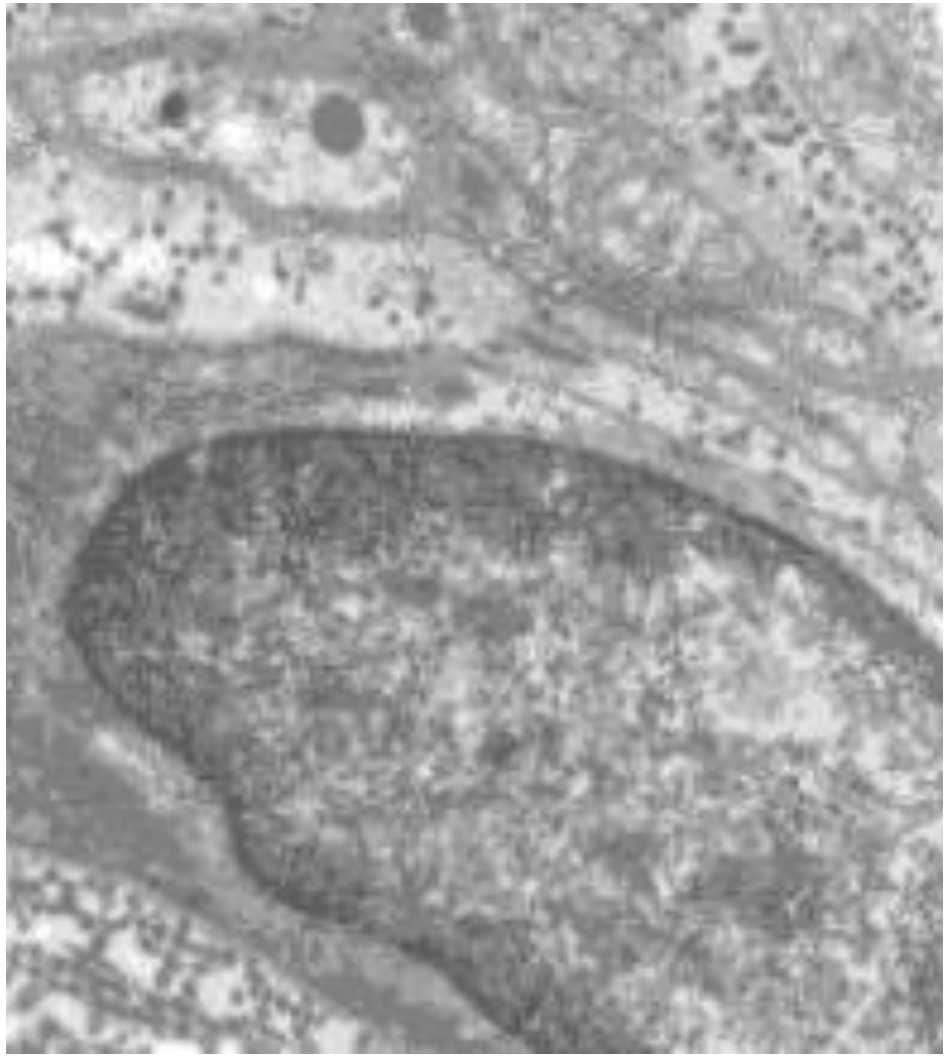
Faszienketten



- Fernwirkung möglich!
- Verklebungen, Verhärtungen am einen Ende der Faszienkette?
- Fehlspannung am anderen Ende des Körpers

Quelle: „Anatomy Trains, Myofasziale Leitbahnen“, Thomas W. Myers, Urban & Fischer (Elsevier).
ISBN 978-3-437-56733-9

Fibromyalgie und Faszien

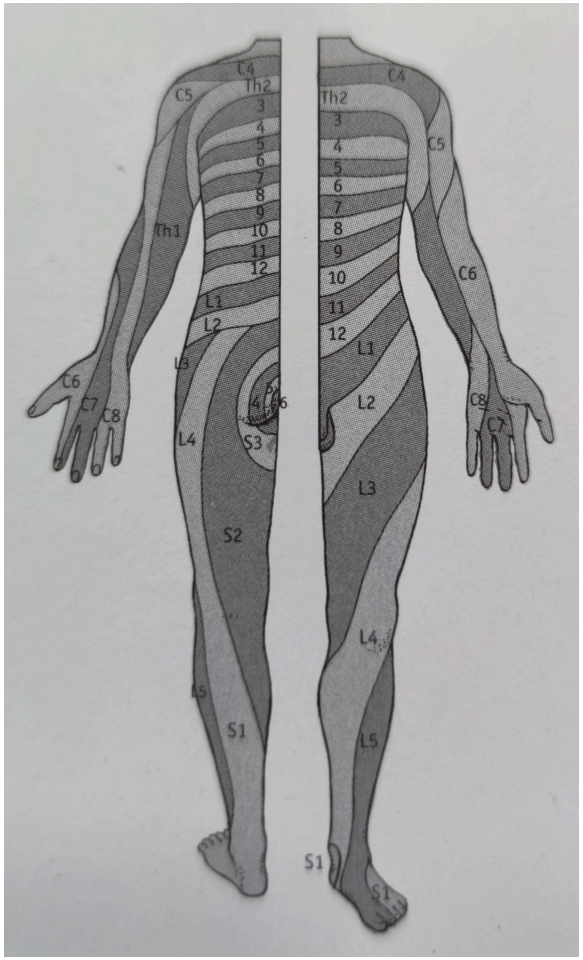


Quelle: Manuelle Medizin 34, 196-200, 1996;
Dr. Robert Schleip, Universität Ulm

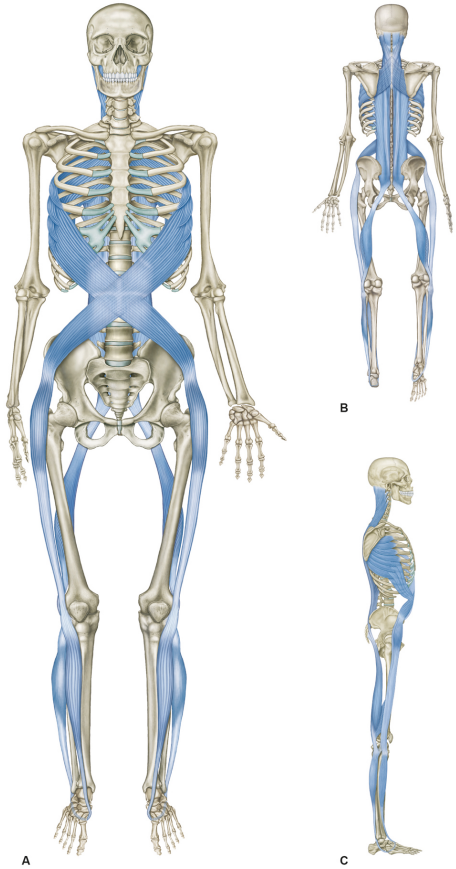
Faszien:

- können sich„verspannen“
- (sie enthalten **Muskelzellen** (Myofibroblasten),
- können Schmerzen auslösen (enthalten **Schmerzrezeptoren**)
- durchziehen den ganzen Körper, sind alle miteinander verbunden (**Faszienketten**)

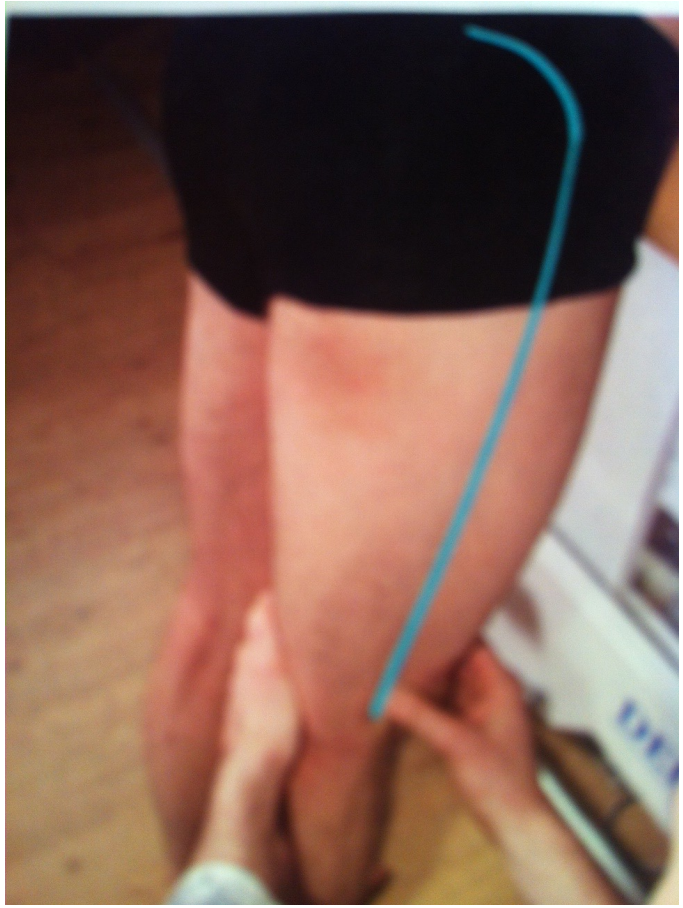
Faszienketten



Quelle: Leitfaden Osteopathie, T. Liem, T.K. Dobler, Urban & Fischer, 1. Aufl. 2002



Quelle: „Anatomy Trains, Myofasziale Leitbahnen“, Thomas W. Myers, Urban & Fischer (Elsevier)



Quelle:Praktisches Lehrbuch zum Fasziendistorsionsmodell, Frank Römer, Wolfenbüttel, 1. Auflage 2011

Behandlung

- Anamnese, Vorgeschichte, Verletzungen
- kurze funktionelle Untersuchung
- Patient fragen: Wo tut es weh?
- Auffinden / Behandlung der Schmerzpunkte
- Behandlung der zugehörigen Faszienkette
- Dehnungen und Eigenübungen

Osteopathie

Untersuchung:

- funktionelle manuelle Untersuchung
- Beckenhaltung

Osteopathie

Untersuchung:

- Gelenkdysfunktion?
- Entzündung?
- Vorgeschichte
- Differentialdiagnostik!

Osteopathie

Behandlung:

- funktionelle osteopathische Behandlung
- Dysfunktionen lösen
- myofasziale Einschränkungen lösen
- Gesamtstatik korrigieren

Osteopathie und Faszientherapie

Tastbefund:

- Verhärtung am Übergang zwischen Sehne und Knochen (CD)

Osteopathie und Faszientherapie

Behandlung:

- Faszienketten behandlen
- an den Anheftungs-stellen kann die Spannung aufgelöst werden

Osteopathie und Faszientherapie

Behandlung:

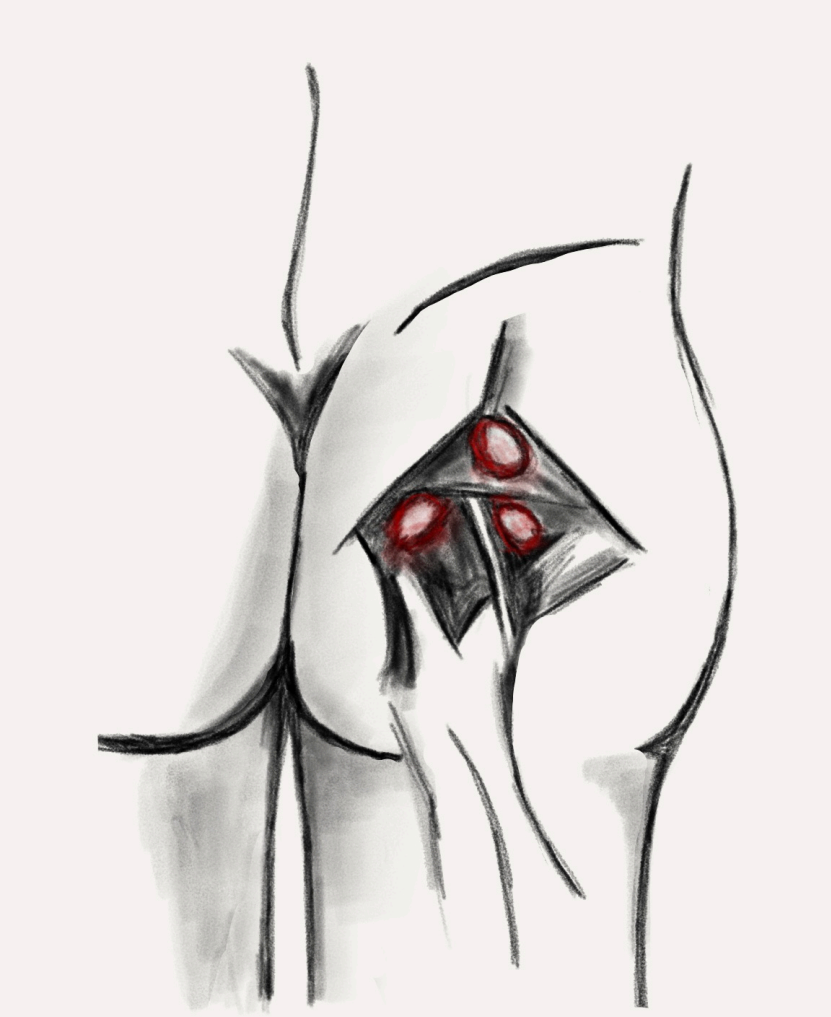
- Schulterblattrand
- Ansatz des Schulterblatthebers und der Hals-Nacken-Faszie
- an der Anheftungsstelle wird die Spannung und Verhärtung ganz aufgelöst
- Schmerz und Spannung verschwinden

Osteopathie und Faszientherapie

Tastbefund:

- Schmerzhafte Gewebe-verhärtung in der Tiefe
- Faszien gleiten ist hier eingeschränkt
- Reponierung des Gewebes

Osteopathie und Faszientherapie



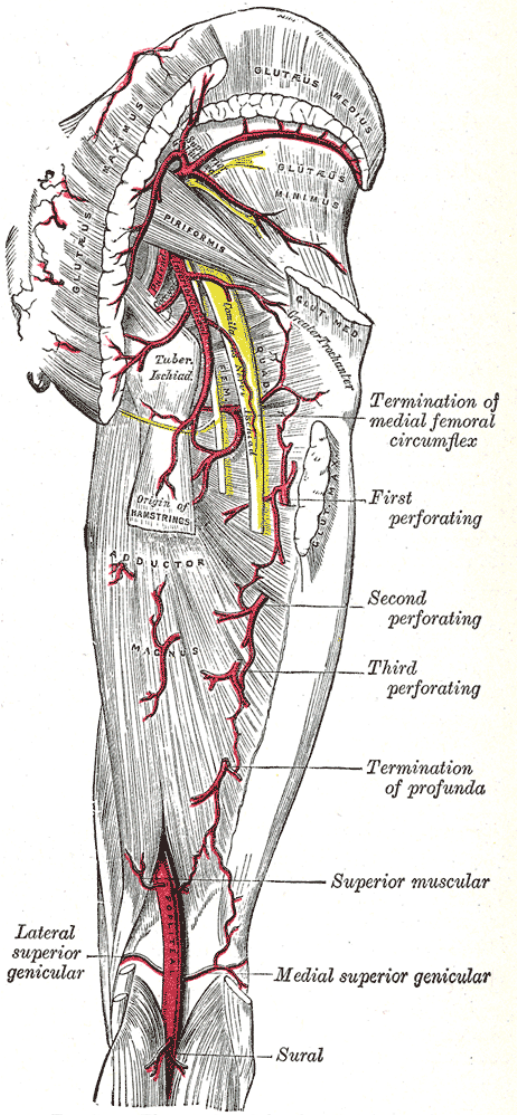
© Manuela Schulz, 2022

Gewebeverhärtungen oft beteiligt an:

- Lumbalgie, Ischialgie
- pseudoradikulären Symptome
- eingeschlafene Hände oder Füsse
- Kopfschmerzen,
- Tinnitus
- TMG-Dysfunktionen
- Bewegungsdefizite

Osteopathie und Faszientherapie

© Manuela Schulz, 2022



Quelle: Gray's Anatomy of the Human Body, 1918

Osteopathie

- ausgleichende sanfte Cranio-Sakrale Behandlung
- Viszerale osteopathische Behandlung

Kontraindikationen Faszienbehandlung

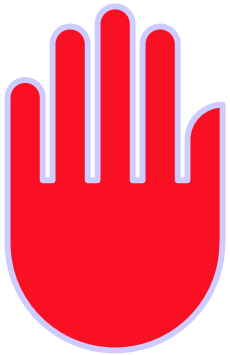
- Aneurysmen
- Arteriosklerose
- Krebs, Knochenmetastasen
- Durchblutungsstörungen, Thrombose
- Venenentzündungen
- Gerinnungsstörungen

Danke für Ihre Aufmerksamkeit !

gleich geht es weiter mit Übungen

- Fühlen Sie Ihren Körper!
- Aktivieren Sie ihr Nervensystem!
- Aktivieren Sie ihre Sensoren in den Gelenken!
- Übungen langsam und vor allem bewusst ausführen!

Übungen



- Die folgenden Übungen sollten keine starken Schmerzen auslösen, abgesehen vom Dehnungs-„Schmerz“
- bei akuten Schmerzen, wie z.B. einer akuten Lumboischialgie / akuten HWS-Schmerzen, Bandscheibenvorfall etc. fragen Sie zuerst Ihren Therapeuten/ Arzt ob die Übungen für Sie geeignet sind.

Neuro-Training

- **Zungenkreisen**

- Zunge ist sehr stark verlinkt mit mehreren Hirnarealen!
- Zungentraining wirkt sich auf den ganzen Körper aus!
- Gelenkkontrolle, Körperspannung, Haltung und Stabilität (Medulla)
- Gleichgewicht (Kleinhirn, Inselrinde)
- fasziale Verbindungen, verbesserte Kopf- und Rumpfstabilisation (Stammhirn)

Neuro-Training Vorbereitung

- **ÜBUNG 1:**

- Zungenkreisen
- mit geschlossenem Mund
- Kiefer locker geöffnet
- vor den Zähnen die Zunge kreisförmig bewegen
- 10 bis 20 sec
- mit und gegen den Uhrzeigersinn
- den Kiefer möglichst wenig mitbewegen

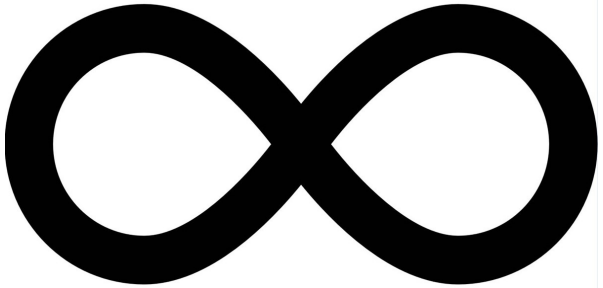
Neuro-Training Vorbereitung

- **ÜBUNG 2:**

- Zielgelenk vor dem Training stimulieren:
- Reiben oder klopfen
- drücken oder leichte Berührung
- **ÜBUNG 3:**
- Kopfneigung oder Kopfdrehung zu der Körperseite, die anschliessend trainiert werden soll (20 sec.)

(die peripheren Sensoren aktivieren jetzt die zuständigen Hirnareale)

Neuro-Training



Achter-Kreisen Handgelenk

- Zielgelenk vorbereiten (5-10 sec reiben klopfen, drücken)
- Ellbogen anwinkeln, Unterarm parallel zum Boden
- kleiner Finger beschreibt Bogen 8-förmig
- aus dem Handgelenk heraus arbeiten!
- steile, ausgeprägte Kurven beschreiben

(Mobilisation der Handwurzelgelenke bessert oft Probleme im Schulter und Ellbogen.

Die Hand ist motorisch im Gehirn stark repräsentiert !

Neuro-Training

Sprunggelenk

- das Sprunggelenk hat sehr viele Bewegungsmöglichkeiten, wird aber meist nur einseitig benutzt
- oft ist es bereits vorgeschädigt durch Umknicken oder Verstauchungen
- Sprunggelenk-Kreisen adressiert und aktiviert viel Gelenkfläche
- diese Gelenkfläche ist dann wieder für das propriozeptive System (Körperhaltung und Koordination) verfügbar

Neuro-Training

Sprunggelenk-Kreisen

- Sprunggelenk vorbereiten: 5-10 sec Reiben, Klopfen oder Drücken
- im neutralen Stand das Körpergewicht aufs linke Bein verlagern
- rechte Bein leicht anheben
- im Sprunggelenk 3-5 mal im Uhrzeigersinn, dann gegen den Uhrzeigersinn kreisen
- Zehen bleiben entspannt, der Fuss bleibt in einer neutralen Position
- Fuss bitte nicht einrollen oder zur Seite abknicken
- nur aus dem Gelenk heraus arbeiten!
- gerne bei der Übung an der Wand / an einem Stuhl festhalten

Dehnungen — Accessorius-Nerv

Bitte dehnen bei:

- Bewegungseinschränkungen in Hals und Schulter
- bei Verspannungen

- innerviert die Nackenmuskulatur
- stabilisiert den Kopf

Dehnungen — Femoralis-Nerv

Vorsicht! schwierige Übung!

Bitte dehnen bei:

- Knieschmerzen
- Bewegungseinschränkungen der Hüfte
- Kraftdefizit Oberschenkel (Vorderseite)

- innerviert u.a. den Hüftbeuger
- innerviert sensibel den Oberschenkel (Vorderseite)

Dehnung — Hüftinnenrotatoren

Achtung! nicht bei künstlichem Hüftgelenk und starker Hüftarthrose anwenden!

Dehnungen — Hüftbeuger

Quellen

- Quellen:
- Fascial Fitness – Training für ein geschmeidig-kraftvolles Bindegewebe DVD von Divo Müller
- Blackroll – Myofasziale Entspannung durch Selbstmassage www.blackroll.com
- Dr. Kelly Starrett, Sitzen ist das neue Rauchen, Riva-Verlag (Trainingsprogramm gegen Haltungsschäden)
- Training beginnt im Gehirn - mit Neuroathletik die sportliche Leistung verbessern, Lars Lienhard, Riva-Verlag. 6. Auflage 2022

weitere Quellen zum Thema

- www.institut-fasziale-osteopathie.de (Ausbildung zum FDM-Therapeuten)
- www.ifdmo.com (Internationales Institut mit Therapeutenliste)
- Praktisches Lehrbuch zum Fasziendistorsionsmodell, Frank Römer, Institut für fasziale Osteopathie, Wolfenbüttel, 1. Auflage 2011
- www.somatics.de
- „Anatomy Trains“ von Thomas W. Myers, Urban & Fischer Verlag
- www.fasciaresearch.de
- Faszientraining - Theorie und Praxis zum Aufbau eines geschmeidig-kraftvollen Bindegewebes, Divo Müller u. Dr. Robert Schleip, Terra Rosa e-magazine Issue 7/2011 z.B. bei www. docplayer.org
- www.fascial-fitness.com Übungen und Faszien-Kurse von/mit Divo Müller
- www.bodybliss.de
- physiotherapeuten.de

PRAXIS FÜR NATURHEILVERFAHREN

EBERHARD SCHULZ • HEILPRAKTIKER

BEI MIR SIND SIE IN GUTEN HÄNDEN!

OSTEOPATHIE

FASZIENTHERAPIE (FDM)

SPORTOSTEOPATHIE

NATURHEILVERFAHREN

www.nhp-schulz.de

OSTEOPATHIE UND FASZIENTHERAPIE

- ganzheitliche Behandlung mit den Techniken der Osteopathie
- Wirbelsäule. Nervensystem und Organe werden im Zusammenhang behandelt
- Behandlung auch des Bindegewebes nach dem Fasziendistorsionsmodell (FDM)

Seit 20 Jahren arbeite ich mit osteopathischen Techniken in eigener Praxis in Düsseldorf. Als zertifizierter Faszientherapeut beziehe ich auch das Bindegewebe in die Behandlung mit ein.

Faszien sind komplexe Bindegewebsstrukturen, die u.a. auch Schmerzrezeptoren enthalten und an vielen Schmerzsyndromen beteiligt sind. Oft sind nur wenige intensive Behandlungen nötig, um die Beschwerden zu bessern.

AUCH IN UNSERER PRAXIS GELTEN ERHÖHTE HYGIENESTANDARDS NACH DEN VORGABEN DES RKI.

TERMIN

Möchten Sie einen Termin vereinbaren ?
Unser Praxisteam steht Ihnen zu folgenden Zeiten zur Verfügung:

Montag, Mittwoch & Freitag:	08:30 - 13:00 Uhr
Dienstag & Donnerstag:	08:30 - 12:00 Uhr und 14:00 - 18:00 Uhr

Behandlungszeiten aber auch gerne darüber hinaus!
Möchten Sie persönlich mit mir sprechen?

Dann rufen Sie mich gerne an unter **0177 - 24 14 591**

PARKEN UND ANREISE

Parken Sie direkt vor der Praxis auf **praxiseigenen Parkplätzen**.
Die Praxis liegt nicht weit von der A44 (Abf. Lohausen) entfernt.

EBERHARD SCHULZ

Heilpraktiker, Osteopathie
cert. FDM Practioner*

Niederrheinstr. 155
40474 Düsseldorf

TERMIN 0211 - 5180910
PERSÖNLICH 0177 - 2414591

info@nhp-schulz.de

*in Deutschland keine Berufsbezeichnung

www.nhp-schulz.de

IFDMO® International Fascial Distortion Model Organization

Kompetente FDM-Therapeuten finden Sie unter:

www.ifdmo.com

Aus rechtlichen Gründen wird darauf hingewiesen, dass in der Benennung der beispielhaft aufgeführten Anwendungsgebiete selbstverständlich kein Heilversprechen oder die Garantie einer Linderung oder Verbesserung aufgeführter Krankheitszustände liegen kann. Die Anwendungsgebiete beruhen auf Erkenntnissen und Erfahrungen in der hier vorgestellten Therapierichtungen selbst. Nicht für jeden Bereich besteht eine relevante Anzahl von gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnissen, d.h. evidenz-basierten Studien, die die Wirkung bzw. therapeutische Wirksamkeit belegen.