

## **Rückenschmerzen und neue Ursachen - Faszien unter Verdacht**

Die am häufigsten auftretende Einzeldiagnose des Muskel-Skelett-Systems sind nach wie vor Rückenschmerzen. Jeder erfährt diesen Schmerz im Verlauf der Lebensjahre. Bei einigen verschwindet er wieder nach kurzer Zeit, bei anderen bleibt er länger. Die genauen Ursachen und Auslöser sind nicht immer eindeutig feststellbar und selbst viele Muskel-Skeletterkrankungen sind nicht unmittelbar für den Rückenschmerz verantwortlich. Oft tappt man im Dunkeln. Nach neueren Untersuchungen rückt die Faszie verstärkt in den Verdacht bei Rückenschmerzen eine zentrale Rolle zu spielen.

### **Meist keine eindeutigen Ursachen**

Sicherlich hat jeder schon mal ein Ziehen oder Drücken im Rücken verspürt und war froh wenn es wieder verschwand. Doch bei Vielen bleibt der Rückenschmerz länger und schränkt sie im Alltag und im Beruf erheblich ein. Doch was tun, wenn der Schmerz bleibt? Irgendwo liegt eine Störung in dem Gefüge von Muskeln, Sehnen, Gelenken, Wirbelknochen und Bandscheiben vor. Ein erster Verdacht gilt oft der Bandscheibe. Berechtigt? Wenn man sich die Datenlage und Expertenmeinungen anschaut, ist die Bandscheibe für eine geringe Anzahl von etwa 20% der Rückenschmerzen verantwortlich. Bei 80% kann meist keine eindeutige Ursache festgestellt werden. Untersuchungen haben gezeigt, dass selbst wenn die Bandscheibe verformt ist (Vorwölbung) oder gerissen und die gallertartige Kernmasse austritt (Vorfall), kann nicht immer eine eindeutige Kausalität zu dem Symptom Rückenschmerz angenommen werden. Ursachen sind meist sehr vielfältig und multifaktoriell. Auslöser können eine körperliche Veränderung sein und Belastungen oder seelische Anspannung. Seitdem verstärkt zu Faszien geforscht wird, tritt das Bindegewebe in den Vordergrund. Trotz noch nicht abgesicherter Erkenntnisse häufen sich die Hinweise, dass die Faszie eine bedeutende Rolle bei Rückenschmerzen spielt.

### **Was sind überhaupt Faszien?**

Die Faszien sind das Bindegewebe, das in einem Netzwerk unseren gesamten Körper durchdringt und ihn formt. Zudem ist es das größte Sinnesorgan und enthält einen erheblichen Anteil an Rezeptoren. Diese Messfühler empfangen und leiten Reize weiter. Die gesunde Faszie ist sehr elastisch und besteht aus Kollagenfasern. Diese haben eine geordnete Struktur aus verschiedenen kreuzenden Faserrichtungen, die in vielen Schichten aufeinander gleiten.

### **Ursachen für schlechte Faszien**

Probleme und Schmerzen entstehen meist dann, wenn diese Ordnungsstruktur zunehmend chaotischer wird und der Gleitmechanismus dadurch gehemmt wird. Die Faszien verkleben, verfilzen und werden anfälliger für Risse. Diese immense Änderung der Faszienstruktur kann unterschiedliche Ursachen haben. Vieles Sitzen, länger andauernde einseitige Körperhaltung und Bewegungsmangel hat auf die Faszien einen negativen Einfluss. Es fehlt der mechanische Reiz durch Krafttraining, Dehnübungen oder Massage, die durch einen Therapeuten oder mit Hartschaumrollen in Eigenregie bewirkt werden kann.

Ein weiterer Grund kann in der Überbeanspruchung der Faszien liegen. Wer verstärkt körperlich arbeitet, viele Lasten heben muss und lange in vorgebeugter Haltung verbringt, leiert seine Rückenfaszie aus. Die Regenerationszeit bis zum nächsten Arbeitstag reicht meist nicht aus, damit die nötige Spannung im Bindegewebe wiederhergestellt wird.

Bei Operationen wird die Faszie durchtrennt, die verletzte Körperregion wird in den meisten Fällen eine Weile ruhig gestellt. Gerade hierbei verkleben die Kollagenfasern und bilden chaotische und somit minderwertige Cross-Links.

### **Wie schlechte Faszien Rückenschmerzen verursachen können**

Diese ungünstigen strukturellen Veränderungen begünstigen Mikrorisse in den Faszien und beschädigen die in den Faszien enthaltenen Sinnesfühler (Rezeptoren), die wiederum Fehlinformationen sowie Schmerzreize weiterleiten. Die neuromuskuläre Koordination wird behindert und es entstehen Kompensations- und Fehlbewegungen. Viele meiden in diesem Zustand Bewegung und Sport. Ein Teufelskreislauf entsteht.

Nach den Untersuchungen der führenden Faszienforschungsgruppe Deutschlands an der Lendenfaszie von chronischen Rückenschmerzpatienten gibt es starke Hinweise, dass die Faszie ursächlich bei Rückenschmerzen ist. Sie enthält kleine Risse und Entzündungen, stellenweise ist das Gewebe verfilzt und an anderen Stellen viel zu dünn. Diese können bei einer Vorbeugung zusätzlich reißen. Denn die Lendenfaszie unterstützt beim Heben einer Last den Rückenstrecker Muskel und ersetzt gelegentlich dessen Haltearbeit. Diese Funktion sollte durch gezieltes Training wiederhergestellt und erhalten bleiben.

### **Empfehlungen um Rückenschmerzen gezielt vorzubeugen**

Mehrere Faktoren muss man bei einer ganzheitlichen Rückenschmerztherapie berücksichtigen. Sich auf eine einzige Ursache zu fixieren und nur diese zu behandeln ist in vielen Fällen auf Dauer nicht erfolgsversprechend. Zu multifaktoriell sind die Ursachen und verlangen nach einer multimodalen Therapie bei der eine Operation das letzte Mittel der Wahl sein sollte. Einige Ausnahmen wie das Auftreten von Lähmungserscheinungen sind vertretbar.

Am Besten heilen und beugen Sie Rückenschmerzen vor, indem Sie sich regelmäßig bewegen und gezielt sowie funktionell ihre Muskeln und Faszien trainieren. Das Muskelaufbautraining sollte durch moderates Beweglichkeitstraining ergänzt und kann durch Regenerationsmaßnahmen komplettiert werden. Mit „Fascial Stretching“ erreichen Sie durch langkettige, schmelzende und dynamische Dehnungen eine verbesserte Elastizität und erhalten die Gleitfähigkeit Ihrer Faszien. Mit dem „Myofascial Release“ beleben Sie Ihre Faszien mit Hilfe von Hartschaumrollen und Bällen, indem Sie Verklebungen lösen. Ebenso schwemmen Sie „alte“ Wasser aus dem Gewebe und sorgen für eine frische Befüllung. Gewinnen Sie einen Einblick und erleben die positiven Wirkungen von gezieltem Faszientraining unter fachlicher Anleitung eines Fascial Fitness© - Trainer am eigenen Leib.

Daniel Przybilla  
Dipl.-Sportwissenschaftler, Fascial Fitness Trainer

Mobil: 0177 275 90 12  
E-Mail: daniel@prehelco.de