

Systemische Orale Medizin

Fachorgan der Internationalen
Gesellschaft für Ganzheitliche ZahnMedizin e.V.



Mistelpräparate und ihr Einsatz bei Mundhöhlenkarzinom

Dr. Rainer Scheer und Dr. Marion Debus



Zittern gegen Rückenschmerz

Ulrike Balke-Holzberger

Langes Stehen, häufige einseitige Bewegungen, Fehlhaltungen, vielleicht sogar eine Schonhaltung, all das lässt sich trotz guter Arbeitsergonomie in einer Zahnarztpraxis, die eine gute Patientenversorgung im Zentrum ihrer Arbeit sieht, nicht umgehen. Kommt dann aber noch länger anhaltender negativer Stress, Bewegungsmangel und vielleicht sogar noch ungesundes Essen und Trinken dazu, dauert es nicht mehr lange, bis er kommt: der Rückenschmerz.

Die Ursachen des unspezifischen Rückenschmerzes sind multifaktoriell, meist entsteht er aus einer Kombination und Wechselwirkung aus physischen, psychischen und psychosozialen Aspekten. Er ist einer der alltäglichsten und am häufigsten auftretende Schmerz, mit Risiko einer Chronifizierung.

Psychosoziale Risikofaktoren, dazu zählen vor allem Kindheitstraumatisierungen, Bindungsinstabilität in der Kindheit, Depressivität, Angst, Somatisierung, negative Gesundheitsüberzeugungen und Erwartungen und bedrohlich erlebte Aspekte bei Erwerbstätigkeit, sind nachweislich ursächlich für chronischen Rückenschmerz verantwortlich und lösen neurophysiologische und biologische Mechanismen aus, zum Beispiel über epigenetische Veränderungen und Funktionsveränderungen im neuronalen Netzwerk.

Manchmal liegen auch spezifische somatische Gründe vor: Bewegungsmangel, angeborene und erworbene Fehlhaltungen und Fehlstellungen, Übergewicht und schlechte Essgewohnheiten sind weitere Ursachen. Genetische Prägungen, angeborene Wirbelleiden, die Folge von

Unfällen und Verletzungen, altersbedingter Verschleiß und altersbezogener Funktionsverlust tragen das ihre dazu bei.

Psychische Faktoren haben rasant zugenommen; Stress ist der häufigste. Verspannungen und Schmerzen aus seelischen Gründen, z. B. durch Überforderung und zu hohen Leistungsansprüchen im Beruf sind die Folge.

Die Faszie – Aufgabe und Eigenschaften



Faszien, oder auch Bindegewebe genannt, durchziehen den gesamten Körper. Das Fasziennetzwerk stützt, verbindet und umhüllt alle Muskeln und Organe, Nerven, Gefäße und Knochen und grenzt Strukturen voneinander ab. Sie liegen wie ein großes, feines, faseriges, dreidimensionales Netz – ein myofaszielles Leitbahnsystem¹ – unter der Haut. Diese Bindegewebsplatten, Sehnen und Bänder verlaufen zwischen allen Muskeln und Gelenken; eine Hüllschicht des Körpers, die fast alles in unserem Körper durchdringt und keinen Anfang oder ein Ende hat. Sie geben dem Körper eine Form, verleihen ihm Spannung und tragen zur Regulation der Körperstruktur und Bewegung bei. Sie übertragen Kraft, speichern Energie und stellen die Elastizität sicher. Jeder erwachsene Mensch hat ca. 18 bis 23 Kilogramm Faszien, die die Zellen und Organe mit Nahrung versorgen, den Stoffwechsel regulieren und Informationen über die Bewegungssteuerung liefern. Mit 1,6 m² Gesamtfläche ist es das größte und reichhaltigste Sinnesorgan und der Ort der Schmerzentstehung. An den meisten Stellen im Körper sind die Faszien hauchdünn, sie können aber auch mehr als einen Zentimeter dick

¹ Die myofaszialen Leitbahnen nach Thomas W. Myers: Muskeln bilden mit den Faszien ein funktionelles Netzwerk, das den ganzen Körper umspannt, die sogenannten myofaszialen Leitbahnen (Muskel- und Bindegewebsketten). Ihr Zusammenwirken wird als myofaszielles Netzwerk bezeichnet. Sie dienen für ein besseres Verständnis der menschlichen Bewegungen, die weit voneinander entfernte Muskeln über Muskelschlingen und Bindegewebe miteinander verbinden. Sie ermöglichen koordinierte und geschmeidige Bewegungen und werden überwiegend von den oberflächlichen Muskeln gebildet.

sein – wie zum Beispiel in der unteren großen Rückenfaszie (Lumbalfaszie) oder der Schulter-Nackenfazie.

Wie reagieren die Faszien auf Stress? Wie kommt es vom individuellen Stress zum Rückenschmerz?

Alle individuellen Stressoren lösen ein ähnlich ablaufendes Stressreaktionsmuster aus. Der Körper wird durch plötzliche Bewegung auf Angreifen oder Fliehen, im absoluten Notfall sogar erst einmal auf Totstellen, eingestellt. Bewegungsenergie wird sofort bereitgestellt. Doch weil wir heute bei Stress meist weder fliehen noch kämpfen können, bleibt die bereitgestellte Energie im Körper und wird im Faszienewebe gespeichert.

Wird sie nicht abgebaut, überschreitet sie mit der Zeit eine physiologische Kompensationsgrenze des Gewebes. Der Körper zieht sich unwillkürlich zusammen und verkrampft. Um diesem Phänomen entgegenzuwirken, bedient sich der Körper eines natürlichen Vorgangs, dem neurogenen Zittern, eines angeborenen Lebenserhaltungsreflexes der Selbstregulationsfähigkeit. Durch das unwillkürliche neurogene Zittern baut der Körper die überschüssige Energie ab, um in eine gesunde Balance, Homöostase zurückzukehren.

Wenn diese überschüssige Energie nicht ausreichend durch das Zittern oder andere Bewegung abgebaut wird und kontinuierlich Stressenergie weiter bereitgestellt wird, entstehen myofasziale Spannungszustände im Körper. Nur noch wenige lebendige Muskelbewegungen finden statt und das Faszienewebe beginnt zu verfilzen und zu verkleben. Faszien reagieren auf Bewegungsmangel und Fehlhaltungen. Die Ernährung und die Flüssigkeitsaufnahme, der Stoffwechsel, die Hormone und die Psyche haben ebenfalls Einfluss.

Am häufigsten treten unspezifische Rücken-, Schulter-/Nackenschmerzen deswegen auf, da vor allem die Psoas-Muskulatur² und die dicke Lumbalfaszie das meiste der bereitgestellten kinetischen Kraft oder Stressenergie speichern können, da sie durch ihre enorme Stärke die höchste und dichteste Anhäufung der kontraktilen Zellen im Körper besitzen.

Fasziengewebe verfilzt, verkürzt sich und erzeugt Rückenschmerzen

Die kontraktilen Zellen des Faszienwes, die Myofibroblasten³, speichern und lagern dort die Stressenergie zwischen. Wie in einer Vorratskammer werden die Faszien prall aufgefüllt. Die überschüssige Energie wird nicht abgegeben, bleibt in den Zellen, und das umliegende Gewebe wird dadurch zusammengezogen. Wenn die kontraktilen Zellen durch ihre Energiespeicherfähigkeit im Binde- und Muskelgewebe dazu noch immer dicker und größer werden, drücken sie unmittelbar auf benachbarte Zellen. Umliegende Lymphkanäle und Blutgefäße werden zusammengedrückt, die Kanäle verengen sich, die Fließgeschwindigkeit von Blut und Lymphe verlangsamt sich; in manchen Körperregionen kommt sie teilweise zum Stillstand. Der Lymphfluss ist stark eingeschränkt, und es entsteht ein Lymphstau.

Die Lympflüssigkeit, die üblicherweise beweglich ist, enthält den gelösten Blutgerinnungsfaktor Fibrinogen. Normalerweise wird er bei jeder Bewegung an jeden wichtigen Ort im Körper verteilt, damit er, wenn nötig, sofort wirken kann.

Bei einem Lymphstau fließt das Wasser kaum noch, es bleibt vor Ort. Dadurch – aber auch durch Stress – verändert sich der pH-Wert. Das Fibrinogen reichert sich im Gewebe deutlich an, und unter Einwirkung anderer Substanzen wird es zu Fibrin umgewandelt. Leider an der falschen Stelle. Denn Fibrin ist ein körpereigener Klebstoff. Überall wo Wunden im Körper entstehen (äußerlich oder innerlich), verklebt und verschließt Fibrin diese – eine sehr nützliche Reparatureigenschaft. Hier, in unserem Beispiel, ist aber keine Wunde vorhanden, sondern nur ein stressbedingter Lymphstau. Die Kollagenfasern werden fester, dicker, dehnen sich aus, und sie werden unflexibler. Das ist der Moment, in dem die Faszien beginnen, miteinander zu verkleben und zu verfilzen. Sie vermehren sich, wachsen ineinander und verkürzen sich dabei. Fast automatisch wird dadurch die Gewebeflüssigkeit verdrängt, und die Gleitfähigkeit der Faszie nimmt stark ab. Schadstoffe und Abbauprodukte werden nicht mehr abtransportiert.

Je länger die Faszien bewegungslos bleiben, desto stärker verkleben und verfilzen sie – entweder mit der darunterliegenden Muskulatur oder mit der benachbarten Faszienhülle. Sie werden spröde, verhärten und verkürzen sich und verlieren einen Teil ihrer Geschmeidigkeit und Elastizität. Die Zugkraft der Faszie verringert sich, wodurch die Bewegungsfähigkeit der Muskeln stark eingeschränkt wird. Durch diese Zugwirkung halten die Faszien die Knochen fest. Gleichzeitig fordern die autonomen Bestrebungen (des autonomen Nervensystems) den Psoas auf, sich zu strecken. Diese physikalischen Kräfte kollidieren mit dem verfilzten Faszienewebe. Unser Knochengerüst wird unbeweglicher, die Folge ist eine Bewegungseinschränkung.



² Aufgaben und Funktionen des Lendenmuskels (Psoas major). Mit seiner Hilfe wird die Hüfte gebeugt, nach außen gedreht, die Lendenwirbelsäule bewegt und seitliches Bücken ist möglich. Der Psoas ist der zentrale Bewegungsmuskel und die einzige Muskelgruppe, die Rumpf, Becken und Beine miteinander verbindet. Er ist ein wichtiger Haltemuskel, er mobilisiert und stabilisiert Gelenke und die Wirbelsäule. Durch seine zentrale Lage mitten im Körper trägt er zur Regulierung des Gleichgewichts bei und beeinflusst zudem Nerven und Energiebahnen.

³ Im Faszienewebe sind siebenmal mehr Myofibroblasten vorhanden als im Muskelgewebe, welche die durch Stress aufgebaute Spannung und Energie speichern können.

Durch diese zentrierte Festigkeit und Verdickung können Nerven in diesem Gewebeteil eingeklemmt und gequetscht werden, was empfindliche Schmerzen verursacht. Dabei werden im Gewebe Entzündungsbotenstoffe ausgeschüttet. Sie können ohne Vorwarnung, von einem Moment auf den anderen, Entzündungen im lokalen Gewebe verursachen. Durch diese Entzündungsprozesse sinkt wiederum die Reizschwelle der Nozizeptoren⁴ und Schmerz wird schneller wahrgenommen. Die Nervenendigungen im Fasziengewebe registrieren diese Informationen und übermitteln sie über zentrale Leitbahnen an das Gehirn.

Verdickte Faszien links und rechts der Wirbelsäule können Nerven einklemmen und dadurch Rückenschmerzen auslösen. Das einfache Beugen und Bücken geht auf einmal nicht mehr so leicht und ist schmerzhaft. Für fast jede Bewegung muss viel mehr Energie und Kraft aufgebracht werden, da der Körper gegen die verhärteten Faszien arbeitet. So werden einfache Bewegungen anstrengender und sind auch nicht mehr so exakt, das Bewegen wird unkoordinierter. Bei Schmerzen wird oft unbewusst eine Schonhaltung eingenommen. Damit verschlimmert sich die Situation. Durch die Schonhaltung kommt es an anderen Stellen im Körper zu einer zusätzlichen Überbelastung des Muskel- und Fasziengewebes,

„Der verfilzte Dreier-Cocktail“

Bei Stress werden parallele, autonom verlaufende neurophysiologische Prozesse ausgelöst, die sich untereinander in ihrer Wirkung verstärken, mit physikalischen Kräften konkurrieren und darüber Rückenschmerzen auslösen.

Die Dreier-Kette verläuft gleichzeitig:

- ▶ Durch die vermehrte Produktion, Ansammlung und einen ausreichend hohen Dichtegrad von Myofibroblasten im kollagenen Bindegewebe ziehen sich diese Zellen unwillkürlich zusammen. Das tun sie dauerhaft, ohne müde zu werden. Sie erzeugen eine Spannungsenergie und können die Stressenergie halten und speichern. Durch die dicker werdenden kontraktilen Zellen wird es enger im Gewebe – es beginnt zu drücken.
- ▶ Bei Stress werden Hormone und Enzyme ausgeschüttet. Sie haben unmittelbar einen verstärkenden Einfluss auf die Proteoglykan-Synthese – das am häufigsten vorkommende Proteinmolekül im Bindegewebe. Das führt zu einer Verdickung der Grundsubstanz (EZM) und einer Verstärkung der Kollagenfasern. Das Mikromillieu verändert sich und dadurch drückt es noch stärker. Die zäh gewordene Flüssigkeit der EZM fließt langsamer bis gar nicht mehr, was wiederum das Verfilzen auslöst.
- ▶ Der Psoas bleibt in der Daueranspannung und entwickelt massiven Gegenzug – diese physikalische Zugspannung verursacht Schmerz. Der erhöhte Druck in der Lendenfaszie führt wiederum zu einer vermehrten Myofibroblastenproduktion, um die Belastung zu halten und zu stabilisieren. Somit sind wir wieder bei der vermehrten Myofibroblastenproduktion mit verstärkter Kontraktion. Der Kreislauf schließt sich und setzt sich dauerhaft, negativ und schmerzhaft fort.

die zeitversetzt auch schmerzhaft wird. Starr und steif gehen wir körperlich und seelisch angestrengt durch solche Stressphasen.

Bewegen – trotz Rückenschmerzen?

Bewegung ist mit Abstand die wirksamste Therapie bei akuten und/oder chronischen unspezifischen Rückenschmerzen. Zittern ist eine einfache und wirkungsvolle Bewegungsart und macht dem Patienten in der Regel Spaß.

In Bewegung kommen, in Bewegung bleiben, sich dauerhaft bewegen, Dinge tun, die man gern macht, die Freude bereiten, die man wiederholt und regelmäßig durchführt, Bewegung die sich gut „anfühlt“, die positive emotionale Erfahrungen auslöst, wie Freude, Spaß, Humor, Genuss, Lebendigkeit, Leichtigkeit, soziale Interaktion, Geselligkeit. Wenn Bewegung all diese Faktoren beinhaltet, dann bleiben wir dran, wiederholen diese Art der Bewegung. Durch dauernde Stressbelastung ausgelöstes Kräftespiel und Kräftemessen zwischen der Psoas und den verfilzten Faszien entstehen im Gewebe reale Schäden. Wer sich nicht bewegt, verstärkt seine Schmerzen. Die Kondition bildet sich zurück, die Muskelkraft



⁴ **Nozizeption** ist die Wahrnehmung von Reizen, die unseren Körper wahrscheinlich oder tatsächlich schädigen. Registriert und wahrgenommen werden sie von einer Rezeptorenart, den Nozizeptoren. Sie sind Übermittler an das Gehirn und teilen mit, wie mobil und beweglich ich bin und wie gut oder schlecht sich diese Beweglichkeit anfühlt. Dieser Sinneszellentyp ist in seiner Beschaffenheit sehr unterschiedlich und flexibel. Mal ist er weich, dann wieder fest, ein anderes Mal flüssig. Je nachdem, was im Leben gerade so los ist.

geht verloren. Verspannungen nehmen zu, damit auch der Schmerz, und schon sind wir mitten drin im Teufelskreis des Dauerschmerzes.

Faszien-Stress-Release – neurogenes Zittern gegen Rückenschmerzen

„Ich bin alle Stimmen,
ich bin ein ganzes Orchester
und obendrein noch der Chor,
der im Wechselgesang mit sich selbst singt.“
(Elisabeth Lenk:
Die unbewusste Gesellschaft)

Zittern reduziert und löst Rückenschmerzen auf

Das Bindegewebe ist ausgesprochen empfänglich für Bewegungen, Dehnen, Drücken, Ziehen und Kneten. Die leichten gymnastischen Vorübungen und das unwillkürliche Zittern helfen dabei, dass das Bindegewebe elastischer wird und seine wichtigen Funktionen erfüllen kann. Stressbedingte Rückenschmerzen und psychosomatisch generalisierte Körperschmerzen lösen sich auf.

Wenn der Körper ins Zittern kommt, werden sämtliche Faszien, alle Faszien- und Myofaszienschichten bis in die tiefsten Schichten aktiviert. Das geschieht am stärksten in der unteren Rückenfaszie und in der Schulter-Nackenfazsie. Selbst die tiefste Muskelschicht, das Endomysium, wird durch das neurogene Zittern mobilisiert. Experten gehen davon aus, dass es aktuell keine bessere Methode gibt, um das gesamte Faszien- und Myofasziengewebe in Bewegung zu bringen und die dort gespeicherte Stressenergie zu lösen. Sie schätzen die „passive“ Mobilisationsmöglichkeit der Endomysiumschicht als eine der stärksten Innovationen der FSR-Arbeit, die vor allem beim Auflösen von Schmerzen wie auch bei der Verletzungsprophylaxe und beim Leistungsaufbau bei Sportlern wichtig ist.

Faszien-Stress-Release – FSR – ist ein Körpertherapieverfahren, das zur Reduktion und zum Abbau von Stress, Spannung und Rückenschmerzen beiträgt.



FSR ist ein integraler Baustein in der multimodalen Schmerztherapie und eine ganzheitliche Entspannungsmethode und beruht auf dem Prinzip der körpereigenen Selbstregulation: dem neurogenen Zittern.

Faszien-Stress-Release basiert auf einem Drei-Säulen-Prinzip.

1. Körperübungen
2. neurogenes Zittern
3. Körperachtsamkeit

Das gesamte Faszien- und Myofasziengewebe wird mit Hilfe einfacher und leichter Körperübungen über das myofasziale Leitbahnsystem aktiviert und mobilisiert, um das neurogene Zittern aktiv auszulösen. Durch die gelöste überschüssige Energie aus den kontraktiven Zellen entstehen passive, selbstregulative Körperbewegungen, ein myofaszialer Spannungsabbau – Entladung, ist die Folge. Fast wie von selbst bewegt und lockert uns das neurogene Zittern. Myofasziale Spannungszustände und stressbedingte Rücken- und Körperschmerzen lösen sich so Schritt für Schritt auf.

Während bei der Faszien- und Rückengymnastik oder beim Yoga aktiv Bewegungsenergie aufgebracht werden muss, um in Bewegung zu kommen, geschieht dies beim Zittern ganz ohne Anstrengung.

Die Körperübungen, das neurogene Zittern und die abschließenden Körperachtsamkeitsübungen führen zu Entspannung, Erholung und Regeneration auf körperlicher und seelischer Ebene.

1. Die Körperübungen:

Die vorbereitenden Körperübungen finden im Stehen statt und mobilisieren und lockern den gesamten Bewegungsapparat und dienen als leichtes Aufwärmtraining. Die Übungskette orientiert sich an den klassischen vier Trainingsprinzipien der allgemeinen Faszien- und Myofasziengymnastik:

1. Bewegen und Mobilisieren
2. Formen und Dehnen
3. Versorgen und Beleben
4. Spüren und Kommunizieren.

Auf diese Weise werden sämtliche Typen von Faszien- und Myofasziengewebe, auch die in den tieferen Schichten und in übergreifenden myofaszialen Ketten, stimuliert.

2. Neurogenes Zittern – starten – regulieren – dosieren und beenden

Das selbstausgelöste neurogene Zittern findet in einer entspannten bequemen Rückenlage statt. Es ist jederzeit kontrollierbar und steuerbar, und grundsätzlich gilt: So, wie der unwillkürliche Prozess des Zitterns aktiv ausgelöst werden kann, kann er jederzeit auch aktiv unterbrochen und beendet werden.

Selbstregulation heißt nicht, dass man auf den ausgelösten Zittermechanismus keinen Einfluss hat. Bewegung findet einfach statt. Das Überraschendste, aber sehr Angenehme und Entlastende für viele Übende ist, dass sie sich in keiner Weise anstrengen müssen, Bewegung geschieht fast wie von selbst, Verspannungen lösen sich, ohne dass sie dafür etwas tun müssen; sie werden durch sich selbst bewegt und dadurch beweglicher.

Zittern kann sehr unterschiedlich aussehen und sich unterschiedlich anfühlen.

Beim Zittern gibt es:

- ▶ große, kleine, wellige, fließende, zuckende
- ▶ pulsierende, schnelle und langsame
- ▶ kräftige und dynamische
- ▶ sanfte und weiche, flache, minimale
- ▶ diagonale, symmetrische und asymmetrische
- ▶ fließende und abgehackte Bewegungsarten und Verläufe
- ▶ und viele andere mehr.

Zittern hat den Charme – und das ist das Schöne –, dass es uns fast von allein bewegt, und zwar auch an Orten im Körper, die mit aktiver Bewegung nicht oder nur sehr schlecht erreichbar sind. Es gibt Vibrationen und Bewegungen, die von außen für andere nicht sichtbar sind, die tief im Inneren des Körpers stattfinden. Das kann ein Kribbeln in den Armen, Händen, Fingern, Füßen oder Zehen sein. Manchmal stellt sich ein wohliger warmer Zustand in den genannten Körperregionen ein. Dieses feine Kribbeln oder Vibrieren kann auch quer durch den ganzen Körper gehen, von Kopf bis Fuß. Andere beschreiben es als warme Linie, die durch den Körper geht.

Jegliches Zittern und alle damit verbundenen Erfahrungen sind immer richtig. Zittern fühlt sich leicht an und benötigt keinerlei Anstrengung, da es ganz automatisch geschieht.

Die Wirkung der verschiedenen Bewegungen beim Zittern ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Die Vielfalt von Körperbewegungen und Körperempfindungen ist einzigartig. Die Komplexität von Gedanken und Gefühlen dabei – oder das absolute Nicht-Erleben – alles ist in Ordnung. Alles hat seine Berechtigung und wirkt lösend und wohltuend.

3. Körperachtsamkeit

Die Körper-Achtsamkeitsübungen helfen dabei, die neuen und angenehmen Körpererfahrungen während und nach dem Zittern bewusst wahrzunehmen und abzuspeichern. Die Rückmeldungen an das

Gehirn lassen die Empfindung Schmerz für einen gewissen Zeitraum in den Hintergrund treten. Die Information Bewegung wird schneller als die Information Schmerz an das Gehirn zurückgemeldet. Über diesen Weg werden stetig wiederkehrende neue Körpererfahrungen integriert, und die Unterbrechung und/oder der Ausstieg aus einer (chronifizierten) Schmerzspirale ist möglich.

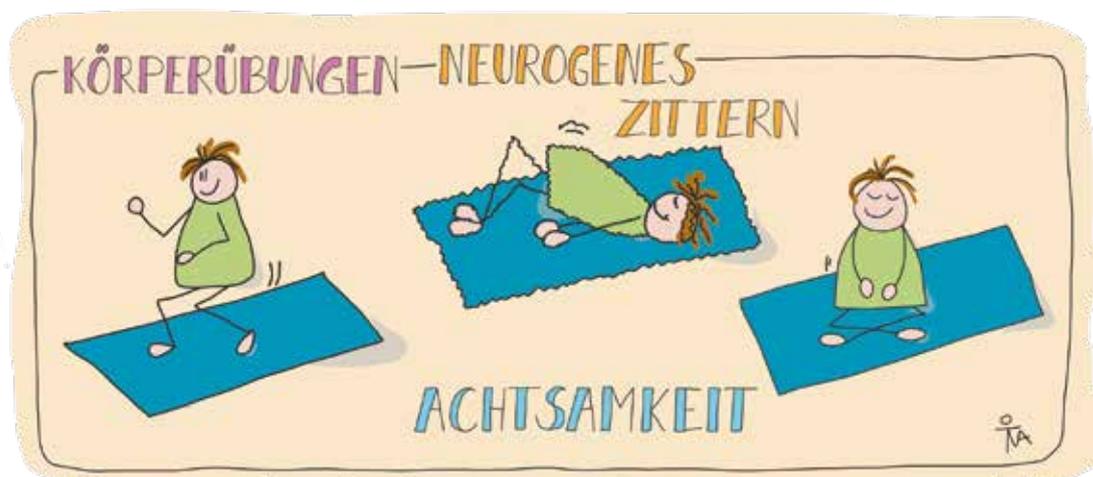
In der Regel wird „Schmerz“ als ein Phänomen erlebt. Rückenschmerzpatienten lernen, zwischen beiden Phänomenen, dem Ort des Geschehens und der subjektiven Bewertung des Erlebens, zu differenzieren. Dadurch haben sie auf ihre subjektive Gefühlsinterpretation heilsamen Einfluss. Sie können durch das Üben der willkürlichen Aufmerksamkeitslenkung ihre Haltung und die Einstellung zum Schmerzerleben verändern. Chronifizierungen können sanft und mild, selbstbestimmt gelindert und aufgelöst werden.

Zittern löst und lindert bis in die tiefsten Schichten

- ▶ Beim Zittern wird die Schmerzschwelle durch den Abbau der Entzündungsbotenstoffe, die durch das Verfilzen und Verkleben des Fasziengewebes verstärkt produziert wurden, abgesenkt.
- ▶ Wenn Schmerzen durch die myofaszialen Verspannungen entstanden sind und sich durch das Zittern die Spannungsenergie in Form von Bewegung aus dem Fasziengewebe von selbst löst, finden heilsame Wirkungen statt:

- Die Anzahl der kontraktilen Zellen wird geringer, sie werden dünner und kleiner und so entsteht mehr Platz im Fasziengewebe.
- Der pH-Wert in der EZM wird basischer und macht die Lymphe dadurch flüssiger und gleitfähiger.
- Die Lymphe fließt geschmeidiger, und die Faszien-schichten reiben beim Bewegen nicht mehr schmerzhaft aufeinander.
- Die Nervenendigungen nehmen dadurch weniger Druck und Enge wahr, die Nozizeptionsreize reduzieren sich. Eine entwickelte Schonhaltung wird automatisch aufgegeben und mehr Bewegung entsteht. Ein lebendigeres Körpergefühl wird spürbar, und es können vielfältigere Informationen aufgenommen und an das Gehirn weitergeleitet werden. Schmerzen reduzieren sich und sind nicht mehr im Fokus der Aufmerksamkeit.

- ▶ Die untere Rückenfaszie und die Schulter-Nackenfazie sind mit Abstand die größten Faszien, die am meisten kontraktile Zellen im Gewebe besitzen. Diese Region wird durch das Zittern stark mobilisiert und die kontraktile Zelle in Bewegung gebracht. Das hat auf den Psoas Einfluss. Er wird geschmeidiger, die Gegenzugenergie in Richtung Aufrichtung benötigt weniger Kraft, und das Spannungsverhältnis auf die Wirbelsäule nimmt ab – der Schmerz lässt nach.



- ▶ Die positiven Veränderungen im Körpererleben werden durch eine achtsamkeitsbasierte Körperwahrnehmungsübung gefestigt und integriert. Alte Verhaltensmuster, die sonst zu Schmerzen führten, können aktiv und selbstwirksam unterbrochen und selbst chronifizierte Schmerzmuster so Schritt für Schritt aufgelöst werden.
- ▶ Allein das Wissen, dass Patienten selbstregulativ, eigenverantwortlich aktiv auf die Rückenschmerzen Einfluss nehmen können, reduziert möglicherweise schon das Schmerzempfinden. Die Rolle des selbstverantwortlichen Behandlers verfestigt sich. Damit werden andere Reize (positive Gedanken über die Selbstwirksamkeit) über das Reizleitungssystem zum Gehirn gesendet.

Anwendungsbereiche und Zielgruppe

FSR wird gezielt zur Rückenschmerzreduktion eingesetzt. In der multimodalen Schmerztherapie ist FSR in den Bereichen Bewegung und Entspannung hilfreich einsetzbar und deckt dort Bewegungs- und Verhaltenstherapie ab und trägt so zur Linderung und Auflösung stressbedingter, unspezifischer Rückenschmerzen bei – Chronifizierungen können sanft aufgelöst werden.

FSR kann

- ▶ Beschwerden einer craniomandibulären Dysfunktion (CMD) regulieren;
- ▶ Kopfschmerzen, Schwindel und Tinnitus reduzieren;
- ▶ die allgemeine Beweglichkeit erhöhen;
- ▶ Schlafschwierigkeiten regulieren;
- ▶ Anspannung und Ängste lindern und lösen;
- ▶ Überlastungsgefühle senken;
- ▶ Resilienz- und Widerstandsfähigkeit fördern und
- ▶ zur Prävention beitragen.

Bei körperlichen Einschränkungen sollte ein behandelnder Arzt oder Therapeut gefragt werden, ob etwas gegen die Übungen spricht. Wenn neurogenes Zittern im traumatherapeutischen Bereich eingesetzt werden soll, benötigt es einen besonderen Kontext und sicheren Rahmen, der den Patienten bei Bedarf mit geeigneten Mitteln auffängt.

Bildquelle: Tina Först



Autorin

Ulrike Balke-Holzberger

Georgstraße 38, 30159 Hannover
Tel: +49 511 69099914
E-Mail: kontakt@fsr-deutschland.de
www.fsr-deutschland.de

Ulrike Balke-Holzberger ist Gründerin (2015) und Inhaberin: Fasziens-Stress-Release-Institut (www.fsr-deutschland.de) und Gründerin (2000) und Inhaberin: Organisationsberatung im BGM (www.u-holzberger.de)

Qualifikationen:

Psychotherapeutin (HP) – Systemische Familientherapeutin (SG-DGSF), examinierte Kinderkrankenschwester, Sozialpsychologin – Soziologin M. A., Begründerin der Fasziens-Stress-Release-Arbeit.

Interessenkonflikt:

Die Autorin erklärt, dass kein Interessenkonflikt im Sinne der Richtlinien des International Committee of Medical Journal Editors besteht.

Literatur

Adorno, Theodor W.: Vorlesung über negative Dialektik
Balke-Holzberger, Ulrike: Zittern Sie sich frei! Klett-Cotta, 2018
Balke-Holzberger, Ulrike: Gesunder Rücken durch Zittern: Klett-Cotta, 2020
Brähler, Elmar / Herzog, Wolfgang: Sozialpsychosomatik. Das vergessene Soziale in der Psychosomatischen Medizin. Schattauer Verlag, 1. Auflage 2018
Gernhard, Robert: Gesammelte Gedichte, S. Fischer Verlag, 2008
Levine, Peter A.: Sprache ohne Worte. Kösel Verlag, 3. Auflage 2012
Lenk, Elisabeth: Die unbewusste Gesellschaft. Über die mimetische Grundstruktur in der Literatur und im Traum. Matthes und Seitz, 1. Auflage 1970
Lowen, Alexander: Körperausdruck und Persönlichkeit. Kösel Verlag, 3. Auflage 1988

Maier, Christoph / Diener, Hans-Christoph / Bingl, Ulrike (Hg.): Schmerzmedizin. Interdisziplinäre Diagnose- und Behandlungsstrategien. Urban & Fischer in Elsevier (Verlag), 5. Auflage 2016
Myers, Thomas W.: Anatomy Trains. Myofasziale Leitbahnen. Urban & Fischer, 2. Auflage 2010
Paoletti, Serge: Fasziens: Anatomie, Strukturen, Techniken, Spezielle Osteopathie. Elsevier GmbH, Urban & Fischer, 2. Auflage 2011
Schiltenswolf, Marcus / Hennigsen, Peter (Hg.): Muskuloskeletale Schmerzen. Erkennen und behandeln nach biopsychosozialem Konzept. Schattauer Verlag, 2. Auflage 2018
Schleip, Dr. Robert: Fasziens in Sport und Alltag. Riva Verlag, 1. Auflage 2019
Schleip Dr. Robert: Fasziens Fitness. Riva Verlag, 1. Auflage 2014

Schleip, Dr. Robert: DO -Deutsche Zeitschrift für Osteopathie. Hippokrates Verlag, (1) 2004
Selye, Hans, Kerner, Fred: Stress bedroht unser Herz. Verlag Goldmann Medizin, (ohne Jahr)
Slomka, Gundula: Fasziens in Bewegung. Meyer&Meyer Verlag, 2. Auflage 2014
Stecco, Carla: Functional Atlas of the Human Fascial System. Churchill Livingstone, 1. Auflage 2014
Tesarz, Jonas: Psychosomatik in der Schmerztherapie. Klett-Cotta Verlag, 1. Auflage 2018
Wilke, Jan: Die Bedeutung myofaszialer Ketten für das Bewegungssystem unter besonderer Berücksichtigung des mechanischen Krafttransfers. Inauguraldissertation; Johann Wolfgang-Goethe-Universität, Frankfurt am Main, 2016 (Internet)