



ARTHA

COACHING. YOGA. PHYSIOTHERAPIE.



VISZERALE FASZIEN-THERAPIE UND DAS FASZIENDISTORSIONSMODELL (FDM)

Faszien vernetzen und umschlingen unseren gesamten Körper, es sind die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, die den ganzen Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk durchziehen und durchdringen. Es gibt oberflächliche Faszien auf der Muskulatur und tiefe Faszien auf und um die Organe herum und tiefe Strukturen wie der „Viscera“.

Ebenso verbinden sie Knochen und Sehnen und sind damit an der Kraftübertragung beteiligt.

Sie ermöglichen uns eine optimale Beweglichkeit und dadurch erreichen wir in unserem Körper eine gute innere Verschieblichkeit. Die Faszie gehört mit der Haut zu unserem größten Sinnesorgan. Sie übernehmen auch zum Teil Funktionen der Nerven sowie der Muskulatur.

Diese Strukturen kann man sich wie ein Spinnennetz vorstellen, welches untereinander mit den verschiedenen Strukturen verbunden ist. Dazu gehören Bereiche wie Organe, Nervensystem und Bewegungsapparat – deshalb auch der Begriff „Bindegewebe“. In der Faszien-Behandlung unterscheiden wir 2 Formen der Behandlungsmöglichkeit:

AKUTTHERAPIE

Besonders nach Sportverletzungen und frischen Traumen, FDM-Methode zur Wiederherstellung der verletzten Strukturen, Verbesserung der Koordination und Schmerzreduzierung.

VISZERALE FASZIEN-THERAPIE

In der viszeralen Faszien-Therapie behandeln wir Faszienketten. Das ist eine deutlich sanftere Methode und löst die Zusammenhänge zwischen den verbindenden Elementen am gesamten Bewegungsapparat.

Lange wurden die Faszien eher Stiefmütterlich behandelt, erst seit einigen Jahren kann man sie durch spezielle Untersuchungen darstellen und dadurch auch den therapeutischen Erfolg evaluieren und nachweisen.