



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 23. April 2015

Wie verursachen Faszien Schmerzen?

Seit einigen Jahren tut sich viel in der Faszienforschung. Durch die von uns entwickelte neue Schmerztherapie bin ich darin sehr involviert und zugleich begeistert wie modernste Forschung des Bindegewebes, aus dem die Faszien bestehen, völlig neue Zusammenhänge entdeckt. Durch sie können wir nachvollziehen, warum das neue Schmerzverständnis die Frage nach Schmerzentstehung beantworten kann und bisher nicht für möglich gehaltene Wirkungen erzielt.

Das Erklärungsmodell der Schmerzen beschreibt, dass die meisten Schmerzzustände durch zu hohe Zugspannungen in Muskeln und Faszien entstehen. Knorpel der Gelenke und Wirbelsäule werden dadurch zu hoch belastet. Um Verschleiß zu verhindern, stoppt der Körper durch vom Gehirn erzeugte Schmerzen schädigende Bewegungen. Muskeln, welche die Bewegungen erzeugen, bestehen aus vielen parallel verlaufenden Muskelfasern. Jede dieser Fasern, Faserbündel und letztendlich der ganze Muskel sind von Faszienschläuchen umhüllt, die an den Enden der Muskeln zusammenlaufen und die an den Knochen befestigten Sehnen bilden. Muskel und Faszie bilden also eine untrennbare Funktionseinheit.

Bis vor einigen Jahren war in der Medizin nicht bekannt, dass auch in den Faszien Zellen existieren, welche sich verkürzen können. Diese Zellen ziehen sich zusammen, wenn die Flüssigkeit, die alle Faszien und Zellen umgibt, übersäuert. Dies konnte erst in letzter Zeit nachgewiesen werden. Gleichzeitig wird das Fasziennetz, das sich wie ein dreidimensionales Spinnennetz vorstellen können, permanent umgebaut. Der Umbauplan richtet sich nach den Bewegungen unseres Körpers, die wir im Alltag, Beruf, Sport und Hobby durchführen. Nutzen wir

unsere Bewegungsmöglichkeiten, die genetisch durch Gelenk- und Bandkonstruktionen vorgegeben sind nicht oder nur unvollständig, bauen spezielle „Spinnen-Zellen“ Faszienetze, die kürzer werden als eigentlich notwendig.

Diese kürzer gewobenen Faszien sind verfilzt und unflexibler. Dadurch erhöhen sie massiv die Belastung von Wirbelsäule und Gelenken. Zusätzlich dazu ziehen sich aufgrund ungünstiger Ernährung, Stress, psychischen Traumata und Umweltbelastungen wie Elektrosmog durch die zunehmende Übersäuerung die kontraktile Zellen in den Faszien zusammen und verstärken dadurch zusätzlich die Belastung der Knorpel in Gelenken und Wirbelsäule. Der Körper reagiert mit zunehmend größerer Unbeweglichkeit, immer schlimmeren Schmerzen, Arthrose, Bandscheibenschäden, Nervenreizungen, Lymphstau sowie einschlafenden Händen und Füßen.

Schmerzmittel, Spritzen und schließlich Operationen wie Nervendurchtrennungen oder künstliche Gelenke und Bandscheiben sowie Versteifungen der Wirbelsäule, ändern nichts an diesen zusätzlich mit zunehmendem Alter immer schlimmeren viel zu großen muskulär-faszialen Spannungen. Die einzige natürliche und dauerhaft wirksame Lösung besteht in der Reduzierung der viel zu großen, belastenden Kräfte. Dies kann bei richtiger Vorgehensweise mit der entsprechenden Therapie und den dazu gehörigen Engpassdehnungen schon in sehr kurzer Zeit zur deutlichen Abschaltung der Schmerzen führen.

Ihre