



## Faszientraining

### Das Faszien-distorsionsmodell

Die Theorie von Stephen Typaldos besagt, dass schmerzhafte, knotenartige Strukturen in den Faszien und Muskeln in andere Gewebe vordringen und diese in ihrer Beweglichkeit einschränken und Schmerzen auslösen.

Stephen Typaldos entwickelte Ende des letzten Jahrhunderts das Faszien-distorsionsmodell (FDM). Das FDM geht von einem positiven Menschenbild aus, stellt Gesundheit statt Krankheit in den Vordergrund und berücksichtigt die individuellen Möglichkeiten und Potenziale des einzelnen Menschen. Die Grundannahme des FDM geht davon aus, dass Verdrehungen (Distorsionen) des Bindegewebes (Faszien) zu Beschwerden führen. Durch ein Rückgängigmachen der Distorsionen verschwinden die Beschwerden augenblicklich und der Betroffene erhält seine normale Beweglichkeit zurück. Eine Unterscheidung der Faszien nach dem FDM gibt es zwischen

- Bandartigen Faszien: z.B. Bänder und Sehnen
- Spiralförmigen Faszien: umgeben Gliedmaßen und Rumpf
- Gefalteten Faszien: Gewebe, das sich falten kann, z.B. intermuskuläre Scheidewände (Septen). Diese Faszien schützen die Gelenke vor Zieh- und Druckkräften
- Glatten Faszien: sie überziehen Gelenkflächen, trennen Räume und ermöglichen die Gleitfähigkeit.

#### [LINK zum Video](#)

Das Modell der Distorsionen unterstreicht auch ihr Vorkommen im Körper: 1991 wurde das Triggerband (TB) beschrieben, kurz darauf der Hernierte Triggerpunkt (HTP). Im März 1992 folgte die Kontinuumsdistorsion (CD) und im darauffolgenden Jahr die Faltdistorsion (FD), 1995 die Zylinderdistorsion (CyD) und anschließend die Tektonische Fixation (TF).

#### **Triggerband (TB)**

Sie gehören zu den häufigsten Faszien-distorsionen, sind relativ leicht diagnostizierbar und behandelbar mit der Triggerbandtechnik. Ein Triggerband entsteht, wenn sich eine bandartige Faszie verdreht.

#### **Hernierter Triggerpunkt (HTP)**

Hier handelt es sich um eine Vorwölbung von Faszien-gewebe durch eine andere Faszien-ebene. Dies kommt relativ häufig vor und ist klar zu erkennen und zu behandeln. Bemerkbar machen sich diese Störungen durch dumpfe Druck- und Spannungsschmerzen.

#### **Kontinuumsdistorsion (CD)**

CD entstehen bei vielen Verletzungen. Es handelt sich um eine Störung in der Übergangszone zwischen Ligament (Band) und Knochen in der Form, dass sich dort ein Teil der einen Struktur in der anderen feststeckt. Der Schmerz wird als punktuell beschrieben – der Betroffene zeigt mit einem Finger auf einen Punkt.

### **Faltdistorsion (FD)**

Ursache ist meistens ein Unfall, bei dem die gelenkumgebenden Faszien zu weit aus- oder eingefaltet wurden und sich nicht mehr korrekt zurückfalten konnten. Lokalisiert wird der Schmerz tief im Gelenk.

### **Zylinderdistorsion (CyD)**

Zylinderdistorsionen sind das Chamäleon unter den Faszienstörungen: Die Beschwerden tauchen scheinbar ohne äußeren Anlass auf und verschwinden ebenso plötzlich wieder. Es handelt sich hier um eine Überlappung und Verhakung von Fasern der Zylinderfaszie. Sie äußert sich zum Beispiel bei einem Streichen der flachen Hand über der betroffenen Stelle.

### **Tektonische Fixation (TF)**

Die Distorsion ruft keine Schmerzen hervor, sondern beschreibt die mangelnde Gleitfähigkeit der glatten Faszienoberfläche. Ursache kann eine Ruhigstellung, aufgrund von Beschwerden oder anderen Faszienstörungen, sein. Wegen des fehlenden Schmerzes äußert sich die Störung lediglich durch eine eingeschränkte Beweglichkeit.

---

### **Quellen:**

#### **Dennenmoser, Stefan**

Faszien - Therapie und Training.  
München : Elsevier, 2016.

#### **Nagel, Markus**

Faszienstörungenmodell - Ein medizinisches Konzept.  
Stuttgart : Karl F. Haug Verlag, 2016.

#### **Schleip, Robert und Baker, Amanda**

Faszien in Sport und Alltag.  
München : Riva, 2016.

#### **Schwind, Peter**

Faszien - Gewebe des Lebens.  
München : Irisiana, 2014.

#### **Stechmann, Klaas**

Faszien selbst behandeln - Endlich schmerzfrei werden.  
Berlin : KVM - Der Medizinverlag, 2016.