

## Das Faszien-distorsionsmodell für eine nachhaltige Therapie gegen Schmerzen

Das Faszien-distorsionsmodell (FDM) eignet sich besonders zur Behandlung von Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparats wie Rückenschmerzen, Schmerzen in Armen und Beinen, Händen und Füßen, Sportverletzungen, steife Gelenke, Schulter- oder Knieschmerzen, Verstauchungen, Zerrungen und Bänderrisse. Versierte Therapeuten behandeln auch Kopfschmerzen, Fibromyalgie und das Karpaltunnelsyndrom oder begleiten Schlaganfallpatienten während der Rehabilitation. Selbst bei Knochenbrüchen kann FDM unterstützend wirken. Aus FDM-Sicht sind Knochenbrüche die Ausweitung von Faszienverdrehungen in den Knochen hinein. Das bedeutet, dass eine Behandlung nach FDM die Heilung beschleunigen und verbessern kann. Erst durch die Korrektur verdrehter Faszienbänder kann der Knochen spannungsfrei verheilen.

Patienten zeigen die Faszienverformungen mit einer universellen Schmerzkörper-sprache an.



### Faszienverformungen als Schmerz-Ursache

Das Faszien-distorsionsmodell basiert auf der Erkenntnis des amerikanischen Arztes Stephen Typaldos. Schmerzen des Stütz- und Bewegungsapparats haben ihre Ursachen in einer oder mehreren von insgesamt sechs Verformungen des menschlichen Bindegewebes, in den Faszien-distorsionen.

Betrachten wir Faszien der Einfachheit halber als Spannungsnetzwerk. Durch Fehl- oder Überbelastung, Ver-

letzungen, statische Haltung usw. kann es aus dem Lot geraten. Die Fasern der Faszien sollten eigentlich parallel angeordnet sein als Stränge, Bündel, Zylinder oder Fesseln. Wenn Verdrehungen, Verklebungen, Knoten oder Risse entstehen, löst das verschiedene Störungen aus, vor allem Bewegungseinschränkungen und Schmerzen. Das Ziel von FDM ist es, die Veränderungen im Bindegewebe und damit die Ursachen zu beseitigen. Aus FDM-Sicht sind das alles Faszienverformungen.

Die sechs Faszien-distorsionen:

- Triggerband (TB)
- Hernierter Triggerpunkt (HTP)
- Continuum Distorsion (CD)
- Faltdistorsion (FD)
- Zylinderdistorsion (CyD)
- Tektonische Fixierung (TF)

### Patient weist den Weg zur Diagnose

Patienten zeigen jede dieser sechs Distorsionen mit der sogenannten Schmerzkörper-sprache an. Diese ist auf der ganzen Welt in

allen Kulturen dieselbe. Der Patienten sollte genau beobachtet werden, damit man die richtige Faszien-distorsion erkennen und anschließend die zugehörige Behandlung wählen kann.

Bei einem Triggerband zum Beispiel, fährt der Patient mit den Fingern eine Schmerzzlinie entlang oder zeigt die Schmerzzlinie mit den gespreizten Fingern einer Hand an. Bei einem Hernierten Triggerpunkt drückt der Patient den Daumen oder mehrere Finger genau in den Schmerzpunkt. Bei der Continuum Distorsion zeigt der Patient nur mit einem Finger genau auf den Schmerzpunkt. Jede Faszienverformung wird also durch eine andere Geste angezeigt.

Besonders wenn die Patienten schon längere Zeit an Schmerzen leiden, kann die Diagnose schwierig sein, da die Patienten den Schmerz eher diffus anzeigen oder mehrere Faszien-distorsionen gleichzeitig vorliegen können. In diesem Fall arbeitet man eine Distorsion nach der anderen ab und lässt sich immer wieder den noch vorhandenen Schmerz anzeigen.

Aufwändige Diagnoseverfahren oder Röntgenbilder werden dafür nicht gebraucht. Als ich bei Stephen Typaldos lernte, glaubte ich, ich müsse möglichst viele Untersuchungen machen, um die Ursachen für die Probleme meiner Patienten zu finden. Typaldos sagte: „Du musst

den Patienten und seine Körpersprache verstehen. Er ist der Experte für seine Probleme.“

### Daumen im Einsatz

Der Behandelnde arbeitet hauptsächlich mit manueller Therapie. Er drückt und streicht mit dem Daumen, mehreren Fingern oder auch Hilfsmitteln. Bei den drei oben genannten Verformungen setzt der Therapeut zur Behandlung seinen Daumen ein, mit dem er entweder das Triggerband entlangfährt oder in den Schmerzpunkt drückt bis Entspannung eintritt. Dabei sollte er sich immer wieder vergewissern, dass er auf der richtigen Linie beziehungsweise am richtigen Punkt ist. Der Druck mit dem Daumen muss sehr stark sein, deshalb kann die Behandlung schmerzhaft sein und es können Hämatome entstehen.

Bei den meisten Patienten werden nicht mehr als zwei bis drei Behandlungen benötigt, um eine deutliche Verbesserung zu erreichen, da die Faszien-distorsion nachhaltig korrigiert ist.

### Mit alltäglichen Hilfsmitteln viel erreichen

Auch Faltdistorsionen werden mit eindeutigen Gesten vom Patienten angezeigt. Allerdings muss unterschieden werden zwischen Entfalt- und Einfaltdistorsion. Die



**Die Patienten sollten genau beobachtet werden, damit die richtige Faszien-distorsion erkannt wird.**

**Faszien lieben Bewegung: wer sich viel bewegt, verhindert, dass Faszien verkleben**

Entfaltdistorsion kommt zum Beispiel aufgrund eines Schleudertraumas zustande, die Einfaltdistorsion durch eine Stauchung wie bei einem Sturz. Entsprechend werden sie behandelt, nämlich durch Zug oder Druck. Dafür kann man eine Inversionsbank verwenden oder, bei der Einfaltdistorsion, hüpfen oder Trampolin springen.

Zylinderdistorsionen rufen beim Patienten deutliche Missempfindungen hervor und können oft schlecht lokalisiert werden. Sie erinnern manchmal sogar an neurologische Erkrankungen. Ein Hexenschuss zum Beispiel ist eine typische Zylinderdistorsion. Hat man sie erst einmal richtig diagnostiziert, sind sie gut zu behandeln. Ich setze häufig Hilfsmittel wie die Duplo-Steine ein und versuche so, mit wischenden oder massierenden Bewegungen die verklebten Faszien zu entwirren.

Bei der Tektonischen Fixierung geht es darum, die eingedickte Synovialflüssigkeit wieder zu verflüssigen oder ihre Produktion anzuregen. Patienten fühlen sich bei dieser Distorsion oft „steif und unbeweglich“ oder äußern den Wunsch, ihre Wirbel „einzurenken“. Bei der Behandlung wird eine kraftvolle Mobilisation auf das Gelenk ausgeübt. Unterstützt werden kann die Behandlung durch Pilates und Yoga-Übungen.

### Bewegung statt Ruhe

Faszien lieben Bewegung. Wer sich viel bewegt, verhindert, dass Faszien verkleben, sich in einem verletzten Zustand verfestigen oder die Gelenkflüssigkeit eindickt. Die Behand-



FOTO: ADISORN SAOVADEE, FCS/CAFEINE – SHUTTERSTOCK



lung nach dem Faziendistorsionsmodell hilft sofort und vermeidet lange Ruhezeiten, durch die Verletzungen der Faszien erst zementiert werden. Nehmen wir als Beispiel die Muskelzerrung. Das betroffene Bein wird meistens ruhiggestellt. An die Ruhigstellung schließt sich eine Regenerationsphase an, weil der Muskel über längere Zeit untätig war. Durch diese Behandlung wird jedoch die Zerrung nicht behoben. Aus FDM-Sicht ist sie eine Faszienverformung, ein Triggerband. Mit einer manuellen Behandlung nach FDM wird die Verformung schnell und nachhaltig korrigiert – sofort, ohne Regenerationsphase und mit einer sehr geringen Rückfallquote. Das ist einer der Gründe, weshalb FDM im Spitzensport schon längst Eingang in die Behandlung von Verletzungen gefunden hat. Klaus Eder, Chephysiotherapeut der deutschen Fußball-Nationalmannschaft sagt: „FDM ist im Spitzen- und Leistungssport gar nicht mehr wegzudenken.“

## Buch-Tipp

Als Bayerns erster international zertifizierter FDM-Therapeut möchte der Autor mit seinem Buch „Faszinierend schmerzfrei!“ die Methode des amerikanischen Arztes Stephen Typaldos in Deutschland weiter bekannt machen. Basierend auf der Diagnose von Faziendistorsionen anhand der Schmerzkörpersprache der Patienten findet das Faziendistorsionsmodell (FDM) immer mehr begeisterte Anwender. Fast 15 Jahre Erfahrung als Physiotherapeut und Heilpraktiker mit dem Faziendistorsionsmodell stecken in diesem Buch, was dies zu einer wertvollen und unverzichtbaren Lektüre für alle Ärzte, Orthopäden, Therapeuten und interessierten Laien macht.



Für Ärzte und Orthopäden kann FDM eine wertvolle Ergänzung bei Diagnose und Behandlung ihrer Patienten sein. FDM unterstützt dabei, Patienten zu verstehen, die Ursache von Beschwerden zu erkennen und nachhaltig und schnell zu helfen. „Ich beschränke mich in dem Buch auf die Behandlung von Rückenschmerzen inklusive Nackenschmerzen, aber wie gesagt: FDM kann viel mehr. Durch meine langjährige Arbeit mit dem Faziendistorsionsmodell kann ich fast ausschließlich von Vorteilen für die

Schmerzpatienten berichten. Es hilft, unnötige Operationen zu vermeiden, spart teure Diagnostik, die oft wenig über die Schmerzursache aussagt, und stellt fast immer eine sofortige Bewegungsverbesserung und Schmerzreduktion her. Darüber hinaus können Ärzte und Therapeuten die Erfolge von Rehabilitationsmaßnahmen erhöhen und Heilungsprozesse beschleunigen. Mit meinem Buch „Faszinierend schmerzfrei!“ möchte ich die in Deutschland noch relativ unbekannt Methode einem größeren Kreis bekannt machen und dazu ermutigen, sie anzuwenden“, so Georg Grasser.

„Faszinierend schmerzfrei!“ von Georg Grasser, ISBN 978-3-7412-1263-5, € 30, erhältlich im Buchhandel und bei Amazon. Weitere Informationen auf <http://www.georggrasser.de/>

**Nach einer FDM-Behandlung haben Patienten oft deutlich weniger Schmerzen.**

### Beispiel aus meiner Praxis

Ich hatte einen Patienten, bei dem vor drei Monaten ein Bandscheibenvorfall diagnostiziert worden war. Er hatte seitdem starke, ins Bein ausstrahlende Schmerzen und war in seinem Alltag massiv eingeschränkt. Ihm drohte nach mehreren gescheiterten Therapieversuchen eine Operation. Auf meine Frage, wo es ihm weh tue, fuhr er mit dem Finger an der schmerzenden Linie entlang und zeigte mir so deutlich ein Triggerband, das sich vom Rücken kommend über die Rückseite des Beins zog. Die Behandlung bestand darin, diese Linie mit dem Daumen kräftig auszustreichen. Nach einer Behandlung war der Patient deutlich beweglicher und hatte weniger Schmerzen. Nach drei Behandlungen war er dauerhaft schmerzfrei.



**Georg Grasser**  
Heilpraktiker und  
Physiotherapeut