

Therapie-Information

Faszienbehandlung/Myofascial Release: Die Kunst der Aufrichtung

Der menschliche Körper hat drei umfassende Kommunikationsnetze: Das Nervensystem, das Gefäß-/Kreislaufsystem und: das Faszienetz. Es zieht sich um und durch alle Organe, Muskeln, Blutgefäße, Nerven und Knochen und gehört somit zur Umgebung jeder Körperzelle.

Dieses aus Bindegewebe geformte Netz ist unser verlässlicher Halteapparat. Zugleich ermöglichen die Faszien es uns, unseren Raum körperlich in Besitz zu nehmen, indem es sich bei Bewegungen dehnt, streckt und weitet. **Das Netz der Muskelfaszien verleiht uns Elastizität und Stabilität zugleich.**

Am Ende eines Muskels bündelt sich sein Faszienewebe zur Sehne. Ein Teil geht in die (ebenfalls elastische!) Knochenhaut über, aus der heraus sich die nächste Sehne entwickelt, andere Anteile erstrecken sich zum Beispiel über ein Gelenk hinweg zu den folgenden Muskeln.

Bedingt durch anhaltend einseitige Belastungen, Stress, Stoffwechselstörungen, Entzündungen, Fehlbelastungen etc. **kann aus der stützenden Festigkeit der Faszien – vor allem der Muskelfaszien (englisch: myofascia) – Stauung und Starre werden.** Daraus resultieren oft zum Beispiel Engegefühle, Atemnot (Asthma) und Brustschmerzen bis hin zu Beschwerden, die einem Herzinfarkt ähneln, Durchblutungsstörungen, Konzentrationsstörungen, Gelenkschmerzen, Wirbelsäulenprobleme, Bandscheibenvorfälle, Sehenscheidenentzündungen, rheumatische Beschwerden, Nervenschmerzen, anhaltende Kopfschmerzen, Nackensteife, Schwindel, Schulterschmerzen, unruhige Beine (restless legs), Beckenschiefstand, unterschiedliche Beinlängen, Knieschmerzen, Fersensporn, Spreizfuß, Senkfuß, Hallux valgus und Hammerzehe.

Durch chronisch erhöhte Spannung und Verfestigung der Faszien verursachte Beschwerden werden oft falsch diagnostiziert zum Beispiel als Entzündungen der Hüftgelenke. Erscheinungen wie Kalkablagerungen in der Schulter sind oftmals nicht Ursache der Schmerzen und der Einschränkung der Beweglichkeit, sondern wie diese Folge von Verdichtung und Verkürzung im gelenknahen Muskel- und Faszienewebe.

Mit tiefen, wohltuend nachdrücklichen Gewebebehandlungen auf Ebene der Faszien lösen (englisch: release) wir dort Verspannungen und Verklebungen. **Das befreit tief und nachhaltig von Steifigkeit und Schmerzen.** Die Zirkulation von Blut und Lymphe wird angeregt, das Nervensystem entlastet, nachteilige Halte- und Bewegungsmuster ändern sich.

Der aufrechte Mensch entfaltet sich.

Sprechen Sie mit uns.

Praxis für ganzheitliche Heilweisen
Christoph Güdelhöfer, Heilpraktiker
Bucher Straße 43 (Friedrich-Ebert-Platz)
90419 Nürnberg

Internet: www.praxis-guedelhoef.de
Telefon: 0911-3658713, Telefax: 359743
Bankverbindung: Sparkasse Nürnberg
Konto: 5438999 BLZ: 76050101

Praxis-Kernzeiten
Montag und Donnerstag 8.00 bis 18.00 Uhr
Dienstag und Freitag 8.00 bis 15.00 Uhr
Sprechstunde nach Vereinbarung