

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 2. Auflage	5
Anschriften	11
Autorinnen und Autor	12

Teil 1

Faszientherapie beim Hund

1 Einleitung	16
------------------------	----

Teil 2

Anatomie, Physiologie, Funktion und Pathologie der Faszien

2 Anatomie und Physiologie der Faszien	20
2.1 Definition Faszie	20
2.1.1 Welche Gewebe sind nach dieser Definition Faszien?	20
2.1.2 Oberflächenfaszien	20
2.1.3 Muskulatur	20
2.1.4 Körperhöhlen	21
2.1.5 Nerven und Gefäße	21
2.1.6 Gehirn und Rückenmark	21
2.1.7 Dysfunktionen von Faszien beim Hund.	21
2.2 Funktion der Faszien – der Körper im Spannungsfeld zwischen Stabilität und Mobilität.	22
2.2.1 Katapulteffekt	23
2.3 Morphologie der Faszien	25
2.3.1 Zellen	26
2.3.2 Interzellulärsubstanz (extrazelluläre Matrix)	27
2.3.3 Grundsubstanz	27
2.4 Faszientypen	29
2.4.1 Embryonales Bindegewebe	29
2.4.2 Gallertartiges Bindegewebe	29
2.4.3 Retikuläres Bindegewebe.	29
2.4.4 Lockeres, faserarmes Bindegewebe.	30
2.4.5 Straffes, faserreiches Bindegewebe	30
2.5 Unterteilung des Körpers durch Faszien	31
2.6 Diaphragmen	31
3 Faszien als „Sinnesorgane“	32
3.1 Embodiment (Körperwahrnehmung)	32
3.2 Rezeptoren der Faszien	32
3.2.1 Golgi-Rezeptoren	32
3.2.2 Vater-Pacini-Körperchen	33
3.2.3 Ruffini-Körperchen	33
3.2.4 Interstitielle Rezeptoren	33

3.2.5	„WDR-Programm“	34
3.2.6	Wie reagieren Faszien auf Schmerz?.	35
4	Pathologie der Faszien	36
4.1	Faszienrestriktion	36
4.2	Faszien und Stress	36
4.3	Narbengewebe.	37
4.4	Faszien und Alter	37

Teil 3

Befundungs- und Behandlungsmöglichkeiten

5	Faszienbefundung	40
5.1	Exterieurbeurteilung und Adspektion	40
5.1.1	Exterieur.	40
5.1.2	Adspektion	46
5.2	Gang- und Bewegungsanalyse bei Faszienproblemen.	47
5.2.1	Gang- und Haltungsanalyse.	47
5.2.2	Bewegungsanalyse.	49
5.3	Faszienpalpation	50
5.3.1	Palpation der einzelnen Faszien	51
6	Behandlungsmöglichkeiten bei Faszienproblemen	52
6.1	Faszienreifung und aktive Faszienbehandlung	52
6.1.1	Aktive Faszienstärkung und -regulation	52
6.1.2	Training der Ergorezeptoren	55
6.1.3	Faszientherapie	55
6.2	Manuelle Faszientherapie	57
6.2.1	Ausstreichungen	57
6.2.2	Einfache passive Dehnung	57
6.2.3	Myofasziales Release	58
6.2.4	Massage	60
6.2.5	Körperbandagen, Thundershirt und Tapes	62
6.2.6	Mobilisation der Gelenkkapsel	63
6.2.7	Narbenbehandlung	64
6.3	Spezielle Techniken für besondere Faszien	64
6.3.1	Clear the Confusion: Normalisierung der Falx cerebri	64
6.3.2	Detonisierung der kurzen Nackenstrecker: Harmonisierung der Meningen	65
6.3.3	Detonisierung von Strukturen, die die Stellung des Iliums und Sacrums beeinflussen	65
6.3.4	Dehnung der spinalen Ligamente und der Dura über Traktionen	66
6.3.5	Shiften der Wirbelkörper und Lösen der Rückenbänder	66
6.4	Faszienregulation an den Extremitäten	67
6.4.1	Dreidimensionale Mobilisation der Schulter	67
6.4.2	Release der Fascia antebrachii über das Os pisiforme	68
6.4.3	Faszienlift	68
6.5	Besondere Techniken am Rumpf	69
6.5.1	Faszienlift	69
6.5.2	Kiblersche Hautfalte	69

6.5.3	Subcutane Reflextherapie (Bindegewebsmassage)	70
6.6	Masterclass Faszienbefundung und -behandlung: global – lokal – global	71
6.6.1	Listening	71
6.6.2	Motilität der Faszien, der „Faszientanz“	72
6.6.3	Unwinding (Entwirren)	72
6.7	Diaphragmen als zentrale Strukturen.	73
6.7.1	Bedeutung und Funktion der Diaphragmen	73
6.7.2	Tentorium cerebelli	74
6.7.3	Craniocervicales Diaphragma	75
6.7.4	Vordere Thoraxapertur	76
6.7.5	Diaphragma abdominalis (Zwerchfell)	77
6.7.6	Diaphragma pelvis (Beckendiaphragma)	78

Teil 4

Das parietale System

7	Anatomie der Faszien, typische Restriktionen und deren Behandlungsmöglichkeiten	80
7.1	Kopf-, Hals- und Rumpffaszien	80
7.1.1	Fascia capitis superficialis	80
7.1.2	Fascia capitis profunda	82
7.1.3	Fascia cervicalis superficialis	83
7.1.4	Fascia cervicalis profunda	84
7.1.5	Fascia trunci superficialis	87
7.1.6	Fascia trunci profunda	88
7.1.7	Fascia thoracolumbalis	91
7.1.8	Fascia spinocostotransversalis	94
7.2	Faszien der Vordergliedmaßen	96
7.2.1	Fascia axillaris	96
7.2.2	Fascia brachii	97
7.2.3	Fascia antebrachii	98
7.2.4	Fasziale Sonderstruktur: Membrana interossea antebrachii	100
7.2.5	Fascia dorsalis manus	101
7.2.6	Fascia palmaris	102
7.3	Faszien der Beckengliedmaßen	103
7.3.1	Fascia glutea	103
7.3.2	Fasziale Sonderstruktur: Lig. sacrotuberale	105
7.3.3	Fascia lata	106
7.3.4	Fascia femoralis medialis	108
7.3.5	Fascia genus	109
7.3.6	Fascia cruris	110
7.3.7	Fascia plantaris und Fascia dorsalis pedis	116

Teil 5

Das viszerale System

8	Anatomie der Faszien im Bereich der Viszera	118
8.1	Einleitung	118
8.2	Anatomischer Überblick über Brust-, Bauch- und Beckenhöhle	118
8.2.1	Brusthöhle.	118
8.2.2	Bauchhöhle	118
8.2.3	Beckenhöhle	122
8.3	Fasziale Auskleidung von Brust-, Bauch- und Beckenhöhle.	122
8.3.1	Fasziale Auskleidung der Brusthöhle.	122
8.3.2	Fasziale Auskleidung der Bauchhöhle	123
8.3.3	Fasziale Auskleidung der Beckenhöhle	123
9	Die Organe im Gesamtsystem der Faszien	124
9.1	Das „viszerale Gelenk“	124
9.1.1	Bestandteile des viszeralen Gelenkes	124
9.1.2	Motor der Bewegung	128
9.2	Viszerale Restriktionen: Ursachen und Auswirkungen	130
9.2.1	Klinische Befunde, die auf eine viszerale Restriktion hinweisen können	131
9.3	Fasziale Ketten im Gesamtsystem	132
9.4	Spannungsausbreitung über die Fascia cervicalis profunda	133
10	Typische Restriktionen im Bereich der Viszera und deren Behandlungsmöglichkeiten	134
10.1	Viszerale Behandlungstechniken	134
10.2	Faszien der Lunge	136
10.2.1	Topografie.	136
10.2.2	Besonderheit	137
10.2.3	Symptome	137
10.2.4	Behandlungsvorschläge	137
10.3	Faszien des Magens	138
10.3.1	Topografie.	138
10.3.2	Symptome	139
10.3.3	Behandlungsvorschläge	139
10.4	Faszien der Leber	140
10.4.1	Topografie.	140
10.4.2	Symptome	141
10.4.3	Behandlungsvorschläge	141
10.5	Faszien des Dünndarms.	142
10.5.1	Topografie.	142
10.5.2	Symptome	143
10.5.3	Behandlungsvorschläge	143
10.6	Faszien des Dickdarms	144
10.6.1	Topografie.	144
10.6.2	Symptome	144
10.6.3	Behandlungsvorschläge	144
10.7	Faszien der Harnblase.	145
10.7.1	Topografie.	145

10.7.2	Symptome	147
10.7.3	Behandlungsvorschläge	147
10.8	Faszien der Niere	148
10.8.1	Topografie	148
10.8.2	Symptome	149
10.8.3	Behandlungsvorschläge	149
10.9	Faszien der weiblichen Geschlechtsorgane.	150
10.9.1	Topografie	150
10.9.2	Symptome	152
10.9.3	Behandlungsvorschläge	152

Teil 6

Das craniosacrale System – fasziale Strukturen und Möglichkeiten der Beeinflussung

11	Faszienbehandlung im craniosacralen System	156
11.1	Intracraniales Faszien-system	156
11.1.1	Behandlung des intracranialen Membransystems	156
11.2	Extracraniales Faszien-system	158
11.2.1	Behandlung des extracranialen Membransystems	158

Teil 7

Anhang

12	Faszientraining beim Hund	160
12.1	Trainingsprinzipien für Faszien und Muskulatur.	160
12.2	Beispiel eines ausdauerorientierten Trainings über 6 Wochen mit den 4 Phasen der Anpassung	162
12.3	Welches Training ist effektiv?	163
12.4	Entwicklung von Faszien-spannung	164
	Literatur	165
	Sachverzeichnis.	167