

Erschienen im 82. Aquariana-Newsletter, 3. Mai 2019, www.aquariana.de.

Faszien – und unklare Beschwerden im Schulter-Arm-Bereich



Ralf Welti

Unklare, verschwommene Missempfindungen als vorherrschende Beschwerden im Bereich von Schulter und Armen kommen bei meinen Behandlungen, sowohl als Physiotherapeut als auch als Heilpraktiker, öfter vor. Ursache dafür kann eine Gleitstörung in den Faszien des Nervensystem sein, hier bei den Armnerven. Meine Klientinnen berichten dann von Kribbeln, „Ameisenlaufen“, Pelzigkeit, Taubsein, Prickeln, Jucken, Schwellungsgefühl oder Kälte- und Wärmeempfindungen im Verlauf des betroffenen Nerven.

Die Faszien der Nerven

Zum besseren Verständnis der Problematik einige Worte zu den Faszien. Faszien sind aus kollagenen Eiweißfasern aufgebaut, ein bei uns und auch bei allen Tieren vorkommendes Strukturprotein. Diese Fasern umhüllen, trennen und verbinden zugleich jede einzelne Struktur in unserem Körper, sie sind alle zu einer großen Einheit miteinander verwoben. So bilden sich in unserem Körper Hüllschichten aus Faszien und insgesamt ein dreidimensionales Spannungsnetzwerk aus Eiweißfasern.

Nerven sind aufgebaut wie ein elektrisches Kabel. Die elektrisch leitende Verbindung, eine einzelne Kupferlitze, entspricht einer einzelnen Nervenfasern, die im Bereich eines Hundertstel bis Tausendstel mm dick ist. Mehrere Kupferlitzten sind von einer Plastiksicht umhüllt, mehrere Nervenfasern sind von einer Faszienhülle umhüllt. Mehrere solcher Bündel sind wiederum durch eine Faszienhülle zu einem dickeren Bündel zusammengefasst usw. – bis ein Gesamtnerv entsteht. Der Hauptnerv des Beins, der Ischiasnerv, ist im Bereich des Gesäßes so dick wie ein kleiner Finger.

Gleitstörungen im Nervensystem

So ein Nerv verhält sich wie eine Schnur, die von der Wirbelsäule zu den Zehen bzw. Fingerspitzen verläuft. Bei Bewegungen der Beine bzw. Arme müssen sowohl der Gesamtnerv im Gewebe hin und her gleiten können, als auch die einzelnen Nervenfasern im Gesamtnerv gegeneinander. Ist dies eingeschränkt, beispielsweise weil Verklebungen/Verwachsungen

(medizinisch: Adhäsionen), oder anormale Spannungen in den Faszienhüllen vorliegen, so können unklare Beschwerden im Verlauf des Nervs auftreten. Im Bereich des Nervs entwickelt sich eine Entzündung.

Bei den dabei auftretenden Beschwerden stehen diffuse Missempfindungen im Verlauf des betroffenen Nervs im Vordergrund. Aber auch Schmerzen, Schwäche und Zuckungen der Muskulatur oder Schwitzen sind möglich. Die Problematik hat sich meistens langsam, über die Zeit aufgebaut. Die auslösende Bewegung ist meistens unklar. Typischerweise treten die Probleme verstärkt in Ruhe auf, auch nachts. Leichte Bewegung hilft, bei mehr Aktivität treten massive Probleme auf.

Die Gründe für die Entwicklung einer Gleitstörung sind vielfältig, oft sind sie nicht mehr direkt zuordenbar, oder es bestand kurz vorher eine Überlastung: eine Operation, Immobilität, Infektion, Narbenbildung, Unfall oder muskuläre Überlastung.

Für den Behandler ist es wichtig zu wissen, dass es auch andere Störungen gibt, die eine ähnliche Symptomatik wie Gleitstörungen hervorrufen können. Diese Störungen, die beispielsweise im Gehirn oder bei der Bandscheibe liegen, sind von Gleitstörungen abzugrenzen und anders zu behandeln, da sich andernfalls sogar die Probleme verstärken könnten oder eventuell vorhandene schwere Krankheiten nicht behandelt würden.

Therapie von Gleitstörungen

Um vor Verletzungen von außen geschützt zu sein, liegen Nerven tief im Gewebe, sind nur an wenigen Stellen von außen erreichbar und lassen sich deshalb auch kaum direkt manuell behandeln. Übrigens, Gleitstörungen im Nervensystem sind bisher wissenschaftlich nicht ausreichend abgesichert, meine Schilderungen basieren überwiegend auf Erfahrungswissen.

Ich kann Gleitstörungen im Nervensystem durch manuelle Tests diagnostizieren, bei denen die Nerven unter Spannung gesetzt werden. Am Arm sind drei lange Nerven vorhanden. Für jeden dieser Nerven gibt es einen eigenen Test. Zunächst muss ich also testen, ob eine Gleitstörung vorliegt, wie stark diese ist und welcher dieser drei Armnerven vorwiegend betroffen ist. Ist der entsprechende Nerv identifiziert, zeige ich Ihnen eine entsprechende Übung, um den Nerven zu mobilisieren. Dabei werden alle Gelenke des Arms, also Schulter-, Ellenbogen-, Hand- und Fingergelenke, in einer genau festgelegten Reihenfolge hin und her bewegt. Der Nerv soll dabei möglichst viel hin und her gleiten. Das Ziel ist, die Durchblutung anzuregen sowie Verklebungen und anormale Spannungen zu lösen. Die Schwierigkeiten bei den Übungen liegen einerseits darin, dass die Dosierung problematisch sein kann und andererseits darin, dass die Übungen korrekt ausgeführt werden müssen. Auch kann ein Wechsel des zu mobilisierenden Nervs nach einiger Zeit nötig werden.

Um die korrekte Ausführung zu gewährleisten, habe ich auch Videos von den Übungen erstellt (<https://www.ralfwelti.de/html/service.html>).

Das Hin und Her des Arms ist eine Wiederholung. Die Übungen werden normalerweise bis auf 30 Wiederholungen gesteigert, durchzuführen einmal täglich für einige Wochen. Bei starken Gleitstörungen dürfen zu Beginn nur drei Wiederholungen durchgeführt werden. Mehr Wiederholungen regen sonst die Entzündung im Gewebe zu stark an, und nachdem bei der

Ausführung der Übung zunächst nichts Auffälliges zu beobachten war, treten nach einigen Stunden verstärkte Probleme auf.

Auch im Bereich des Beins sind entsprechende Gleitstörungen möglich, kommen in meiner Praxis aber nicht so oft vor wie Gleitstörungen bei den Armnerven.

Wie sieht die professionelle Behandlung bei mir aus?

Zuerst führe ich eine genaue Diagnostik durch, um den betroffenen Nerv zu identifizieren und die Schwere der Störung zu beurteilen. Dann entscheide ich, wie die Übung in Ihrem Fall genau durchzuführen ist: welche Bewegungen, mit wie vielen Wiederholungen zu beginnen ist und wie schnell dann gesteigert werden kann. Nach einiger Zeit besprechen wir den Verlauf der Beschwerden, und ich schlage eventuell Änderungen vor.

Manuell behandle ich Faszien mit der PostFascialTechnik (PFT)[®]. Dabei beachte ich vorrangig die tief liegende Faszienhülle des Rückenmarks; diese Faszienhülle steht mit den Faszienhüllen der Arm- und Beinnerven in direkter Verbindung. Bei einer vorhandenen Gleitstörung ist es ein Ziel meiner Behandlungen, die Faszienhüllen der Arm- bzw. Beinnerven so mit zu mobilisieren und Sie dadurch bei Ihrer Übung zu unterstützen.

Meine Praxis als Heilpraktiker befindet sich in den Räumlichkeiten des Aquarianas. Meine Schwerpunkte liegen im Bereich: Orthopädie, Neurologie, funktionelle Störungen, körperorientierte Traumatherapie, entzündungshemmende Ernährung.

Heilpraktiker Ralf Welti,
Physiotherapeut und Diplom Chemieingenieur (FH)

Faszientherapie: Osteopathie, Shiatsu / Shin Tai, PostFascialTechnik (PFT)[®].
Meine Anliegen sind Gesundheit, Achtsamkeit und inneres Wachstum.

Meine Schwerpunkte:

- Der Stütz- und Bewegungsapparat (Rücken, Schulter-Nacken-Bereich, Kopf, Becken, Gelenke, Muskeln) und seine Leiden (Orthopädie)
- Das Nervensystem und seine Erkrankungen (Neurologie)
- Funktionelle Störungen (ohne organische Ursache)
- Körperorientierte Traumatherapie
- Kundalini Krisen
- Verbessern von Meditationen durch manuelle Faszienbehandlung
- Meditationstechniken
- Lösen von Blockaden, Spannungen und Stress
- Entzündungshemmende Ernährung

Tel. 0176 – 38 85 66 48, mail@ralfwelti.de
www.RalfWelti.de | www.PostFascialTechnik.de