

Erschienen im 66. Aquariana-Newsletter, 25.4.2016, www.aquariana.de.

## **Rückenbeschwerden und vom Rücken ausgehende Probleme in den Bereichen Schulter-Nacken-Kopf und der Beine**



### **Blockierungen der kleinen Wirbelsäulengelenke am Übergang zu Kopf und Becken aus Sicht der PostFascialTechnik (PFT)®**

*Ralf Welti*

In meiner täglichen Praxis, sowohl als Physiotherapeut als auch als Heilpraktiker, gehören Blockierungen der kleinen Wirbelsäulengelenke zu den häufiger vorkommenden Störungen. Beschwerden können am gesamten Rumpf, aber auch im Bereich von Kopf, Armen und Beinen auftreten.

Früher verstand man in der manuellen Medizin unter dem Begriff der Blockierung eines Gelenkes eine Art „verkantete Schublade“. Heute gehen wir von einer reflektorischen Ruhigstellung des Gelenkes durch den Körper aus, um das betroffene Gelenk bei Störungen „auszuschalten“ und damit den Bereich vor Schädigungen zu schützen. Normalerweise ist dann die Muskelspannung der das Gelenk umgebenden Muskulatur deutlich erhöht oder aber auch stark vermindert. Blockierungen sind auf dem Röntgenbild nicht zu erkennen und können auch neben anderen Problemen, wie zum Beispiel einem Bandscheibenvorfall vorkommen.

Auffallend ist, dass ich oft bei meinen Patienten eine bestimmte Konstellation antreffe. Ein fasziales Stressmuster aus der PostFascialTechnik (PFT)® und Blockierungen an den Übergängen der Wirbelsäule zum Becken oder zum Kopf hin treten gemeinsam auf.

### **Blockierungen am Übergang Lendenwirbelsäule-Becken**

Schweres Heben und Tragen, langes Sitzen oder Stehen, das kennen viele, oft mit einseitiger Belastung oder in verkraмпfter Position, begünstigen oder verstärken vorhandene Blockierungen am Übergang von der Lendenwirbelsäule zum Becken. Auch plötzliche Bewegungen, ein Hohlkreuz und viele weitere Ursachen können dort eine Blockierung unterstützen. Meistens sind dann auch die Kreuzbein-Darmbein-Gelenke am Beckenring

mitbetroffen. Beschwerden, über die Patienten dann berichten, einzeln oder auch mehrere nebeneinander sind beispielsweise:

- Kreuzschmerzen
- Schmerzen im Gesäßbereich
- Ausstrahlende Beschwerden in die Beine
- Kniebeschwerden
- Achillessehnenbeschwerden
- Durchbrechgefühl im unteren Rücken
- Sich morgens nach dem Aufstehen im Kreuz nicht aufrichten können
- Schmerzen oder humpeln beim Gehen
- Beschwerden im Unterleib, wie Darmträgheit

### **Blockierungen am Übergang Halswirbelsäule-Kopf**

Sie sitzen auch längere Zeit in ungünstiger Haltung am Computer? Verspannungen im Halsbereich und ein nach vorne geschobener Kopf begünstigen oder verstärken vorhandene Blockierungen am Übergang von der Halswirbelsäule zum Kopf. Verschleißerscheinungen an der Halswirbelsäule und viele weitere Faktoren fördern hier Blockierungen. Alleinige oder in Kombination auftretende Probleme, über die Patienten dann berichten, sind beispielsweise:

- Nacken- und Schulterschmerzen
- Probleme bei Bewegungen von Hals und Kopf
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Hörstörungen und Ohrgeräusche
- Probleme mit den Augen
- Kieferprobleme

Meine Patienten berichten ferner davon, dass sich die Probleme oben und unten abwechseln können. Beispielsweise treten für einige Zeit Schmerzen beim Kopfdrehen auf, und die Lendenwirbelsäule ist beschwerdefrei, dann schmerzt das Kreuz, und der Hals lässt sich problemlos drehen.

Blockierungen der kleinen Wirbelsäulengelenke können demnach viele unterschiedliche, unspezifische, auch wechselnde Beschwerden auslösen. Blockierungen können sich aber auch nur durch eine eingeschränkte Beweglichkeit zeigen.

### **Spannungsmuster in den Faszien**

Jetzt noch einige Worte zu den Faszien. Faszien sind kollagene Eiweißfasern, ein bei uns und auch bei allen Tieren vorkommendes Strukturprotein. Faszien bilden durch den ganzen Körper hindurch ein dreidimensionales Spannungsnetzwerk. Faszien umhüllen und trennen jede einzelne Struktur im Körper. Faszien verbinden alles miteinander im Körper. Würde vom Körper alles entfernt werden, außer seine Faszien, so entstünde eine Blaupause, eine Vorlage für den gesamten Körper. Alle Teile des Körpers wären in ihrer äußeren Form und inneren Strukturierung erkennbar.

Eine besondere Faszienstruktur ist die Gehirn-Rückenmarkshaut, die **Dura Mater** oder, auf Deutsch, harte Gehirnhaut. Die Dura umgibt das Gehirn und das Rückenmark. Das Besondere an ihr ist, dass sie im Wirbelkanal im Inneren der Wirbelsäule nicht festgewachsen ist, weil wir uns sonst nicht bewegen könnten. Wenn wir uns zum Beispiel nach vorne unten beugen, dann rutscht das gesamte Rückenmark etwas nach oben, und dies wäre nicht möglich, wenn die Dura im Rückenmarkskanal festgewachsen wäre.

Über die Dura können nun **Spannungen direkt vom Beckenbereich in den Kopfbereich übertragen werden und umgekehrt**. Auf der Höhe jedes Wirbels befinden sich links und rechts Nervenabgänge mit Faszienhüllen, die die Spannungen in den gesamten Körper hinein tragen können.

Faszien reagieren über das vegetative Nervensystem auf Stress. Meinem Verständnis nach entwickeln sich im Laufe des Lebens bei länger anhaltendem, starken Stress letztendlich in der Dura und den umgebenden Faszien abnormale Spannungen. Es entstehen, je nach Stress, typische Spannungsverteilungen, verschiedene **dauerhafte fasziale Spannungsmuster**. Der Stress wird auf die fasziale Ebene verschoben und dadurch fixiert. Der ganze Körper muss sich dann an diese Muster anpassen.

In der PostFaszialTechnik (PFT)<sup>®</sup> werden 5 solcher Spannungsmuster unterschieden. In unserem Zusammenhang hier steht das sogenannte Spannungsmuster IV im Vordergrund, bei dem sich die Spannungen am 2. Halswirbel konzentrieren. Die Übergänge der Wirbelsäule zu Kopf und Becken sind die Bereiche, in denen die Dura dann wieder am Knochen festgewachsen ist.

## **Deblockierung**

Nach den Konzepten der PostFaszialTechnik (PFT)<sup>®</sup> können einerseits Blockierungen den Ausgleich von faszialen Spannungen verhindern und andererseits fasziale Spannungen Blockierungen aufrecht halten. Es kann eine Art **Teufelskreislauf** bestehen. Deshalb müssen sowohl abnormale Spannungen in den Fasziën als auch Blockierungen gelöst werden.

**Das fasziale Spannungsmuster IV** gehe ich zum Beispiel über **spezielle Reflexpunkte** am 2. Halswirbel an, wobei ich diese Punkte mit einem Daumendruck von ca. 5g halte. Sie liegen dabei mit gerader Wirbelsäule bekleidet auf dem Bauch. Reicht dies nicht aus, verwende ich klassische **fasziale Techniken aus der Osteopathie** im Schulter-Nacken-Bereich. Ich lege zum Beispiel eine Hand sanft auf dem Hinterkopf und die andere Hand behutsam auf den Rücken und folge nur den Bewegungen des Gewebes, wenn sich die Spannungen in den Fasziën zu lösen beginnen.

An der eigentlichen Blockierung arbeite ich dann am Übergang Wirbelsäule-Becken zum Beispiel mit dem sogenannten **Kreuzgriff aus der manuellen Therapie**. Sie befinden sich immer noch in Bauchlage. Meine beiden Hände liegen über Kreuz am Becken und auf der Lendenwirbelsäule, mit dem Ziel diesen Bereich vorsichtig auseinander zu schieben und dadurch die Blockierung zu lösen. Die faszialen Techniken und der Kreuzgriff erfolgen meist im mehrmaligen Wechsel, dies kann auch über mehrere Sitzungen hinweg stattfinden. Blockierungen können sich sehr beharrlich der Therapie widersetzen, besonders wenn sie schon längere Zeit bestehen. Die genaue Behandlung ist bei jedem Patienten verschieden.

## Differenzialdiagnose

Blockierungen oder abnormale Spannungen in den Faszien lassen sich bisher diagnostisch nur manuell erfassen und es existieren kaum wissenschaftliche Forschungsergebnisse zu Blockierungen und Faszien. Meine Schilderungen basieren auf Erfahrungswissen und Konzepten und sind wissenschaftlich nicht abgesichert. Die oben aufgeführten Symptome können auch durch andere Störungen oder Erkrankungen als Blockierungen verursacht sein, beispielsweise Bandscheibenvorfälle oder Krankheiten der inneren Organe. Ich muss deshalb immer eine **sorgfältige Differenzialdiagnostik** durchführen und gegebenenfalls anders behandeln oder auch auf die Schulmedizin verweisen. Überbeweglichkeiten der Wirbelsäule, sogenannte Hypermobilitäten, verursachen oft immer wiederkehrende Blockierungen an den kleinen Wirbelsäulengelenken und erfordern neben der Deblockierung auch eine muskuläre Stabilisierung der Wirbelsäule.

---

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](mailto:mail@ralfwelti.de)  
[www.RalfWelti.de](http://www.RalfWelti.de) | [www.PostFascialTechnik.de](http://www.PostFascialTechnik.de)