

## **Behebung von durch myofasziale Störungen verursachte Rückenschmerzen - Praktische Erkenntnisse aus einem Forschungsprojekt**

*Elimination of back pain caused by myofascial disorders - Findings of a research project*

Helen Blümel

BfMC Biofeedback Motor Control GmbH, Leipzig

Erkenntnisse aus der Faszienforschung weisen darauf hin, dass an den Beschwerden des Bewegungsapparates und speziell des Rückens nicht nur die aktiven Systeme, also die Muskulatur bzw. die neuromuskulären sensomotorischen Systeme, beteiligt sind, sondern dass auch die bis dato als passive Strukturen angesehenen Binde- und Stützgewebe des Bewegungsapparates, insbesondere die Faszien, aufgrund von Veränderungen ihrer Faserstruktur und damit verbundenen Veränderungen ihrer plastisch-elastischen und Gleiteigenschaften, einen wesentlichen Anteil haben. In neueren Untersuchungen wurde festgestellt, dass auch die Faszien aktive Komponenten enthalten, die erlauben durch Training (gezielte Beanspruchung) ihre plastisch-elastischen und Gleiteigenschaften positiv zu verändern und damit ihren Beitrag zur Erhöhung des Wohlbefindens durch Vermeidung von Entzündungsprozessen und schmerzhaften Muskelverspannungen zu leisten. Im Versuch, diese Erkenntnisse in diagnostische und therapeutische Verfahren und Instrumentarien umzusetzen, die eine Objektivierung des Fasziengewebes zulassen, hat die BfMC GmbH in einem Forschungsprojekt zusammen mit der Universitätsklinik Jena und der Friedrich-Schiller-Universität Jena einige interessante Erkenntnisse gewonnen, die präsentiert und zur Diskussion gestellt werden.

Results in fascial research have indicated that not just the active systems (such as musculature and neuromuscular sensor motor systems) are involved in problems of the musculoskeletal system and especially of the back – but also the connective tissues, especially the fascia (hitherto seen as passive). Their share in the problems appears to be rooted in changes of their fibrous structure and the resulting changes in their plastic elastic characteristics. New research has shown that fascia also contain active components, which allow positive changes to their plastic elastic characteristics through training (targeted strain application). Thereby they can add to wellbeing through avoidance of inflammation processes and painful muscle strains.

In an attempt to transform these findings into diagnostic and therapeutic methods and instruments, BfMC GmbH worked with Universitätsklinik Jena and Friedrich-Schiller-Universität Jena. The results of this cooperation will be presented and discussed.