

## **Neue Wege in der Physiotherapie: Taping, Flossing, Faszien – Trends oder Innovationen?**

*Interview mit Maren Irmisch, Physiotherapeutin und Dozentin an der VHS Nordkreis Aachen*

***Die Physiotherapeutin behandelt in Ihrer Berufspraxis ein breites Spektrum von Beschwerden des Bewegungsapparates – von den klassischen Rückenschmerzen bis zur Nachsorge nach Hüft- und Knieoperationen und die begleitende Versorgung von neurologischen Erkrankungen, wie z.B. nach Schlaganfällen oder bei Parkinson. Dieses Wissen gibt Sie nun auch an der VHS Nordkreis Aachen in verschiedenen Angeboten weiter.***

***Frau Irmisch - mit welchen Methoden behandeln Sie heute?***

Das ist ganz unterschiedlich, das Schöne bei uns Physiotherapeuten ist, dass wir viele Fortbildungen machen. Ich vergleiche das immer mit einem Handwerker und seinem Werkzeug. Je mehr Fortbildungen – neue Werkzeuge – wir haben, desto mehr und gezielter können wir diese auch anwenden. Neurologisch gibt es zum Beispiel sehr verschiedene Behandlungsansätze, die PNF, Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation oder das Bobath-Konzept. Jeder Therapeut hat eigentlich seine eigene Art zu behandeln, aber je mehr Wissen man hat, desto wahrscheinlicher ist es, dass man das passende Werkzeug für gerade diesen Patienten zur Hand hat.

***Gibt es bei der Behandlung in der Physiotherapie erkennbare Neuerungen oder Trends? Ähnlich der Medizin, in der es ja auch immer neue Therapieansätze gibt?***

Was ich gut finde ist, dass jetzt tatsächlich der Blick auch bei uns eher ganzheitlicher wird. Liegt zum Beispiel eine Schulterproblematik vor, schaut man nicht nur, welche Sehne weh tut und behandelt diese oder den Muskel isoliert, sondern betrachtet den Patienten viel komplexer. Was steckt vielleicht hinter der Symptomatik - wie ist die Belastung auf der Arbeit, zu Hause? Sind vielleicht noch andere Faktoren, psychische Faktoren, eine Stresssituation relevant? Außerdem wird nicht nur strukturell behandelt, sondern den Menschen auch für zu Hause etwas mitgegeben – z.B. passende Übungen usw.. Generell unterliegt auch die Physiotherapie einem stetigen Wandel: In den achtziger Jahren war zum Beispiel das Dehnen eine ganz große Sache verbunden mit statischem Halten der Position. Nächster Trend war es eine Zeit lang die Dehnungen federnd zu absolvieren. Auch das ist nicht mehr aktuell, der Beruf in einem stetigen Prozess.

Eine der neuesten Ansätze ist aktuell die Faszientherapie; Faszien sind im Prinzip nichts anderes als unser Bindegewebe, unser Stütz- und Füllmaterial. Die Bindegewebsmassage an sich ist aber auch nicht neu – sie gibt es schon seit den zwanziger Jahren hier in Deutschland. Das sind Dinge, die jetzt einfach noch einmal neu entdeckt wurden.

***Die VHS Nordkreis Aachen bietet am 13. Januar in Alsdorf einen Wellnessstag an – hier können Interessierte ganz unterschiedliche Angebote wahrnehmen, von Schüssler-Salzen und Ernährungsberatung über Kosmetikangeboten bis hin zu Entspannungstechniken. Auch die engagierte Physiotherapeutin beteiligt sich mit einer „Kleinen Faszien-Auszeit“ an diesem Angebot.***

***Was ist die „Kleine Faszien-Auszeit“ und was hat Sie überhaupt dazu motiviert, dieses Angebot zu machen?***

Die Faszien oder das Bindegewebe als entscheidender Teil unseres Stützapparates durchzieht unseren ganzen Körper und man hat festgestellt, dass an vielen Störungen auch die Faszien beteiligt sind. Gerade Bewegungsmangel ist ein Hauptrisikofaktor – was leider in der heutigen Zeit, unter anderem bedingt durch unsere Arbeitsbedingungen und die Art unsere knappe Freizeit zu gestalten, eher Regel statt Ausnahme ist. Man kann aber mit relativ wenig Aufwand sich selber und seinen Körper wieder in Bewegung bringen. Wenn man weiß wie das funktioniert, kann man auch mit relativ wenig Aufwand seine Faszien wieder „weicher“ machen - sie wieder aktivieren - und so auch kleine Probleme selber behandeln. Wie das mit geringem Aufwand geht, möchte ich in 20-Minuten-Einheiten zeigen – dass es gar nicht anderthalb Stunden jeden Tag sein müssen. Oft genügen kleine Auszeiten und ein achtsamer Umgang mit sich selber, um sich und seinem Körper etwas Gutes zu tun.

***Sie bieten bei der VHS Nordkreis Aachen noch mehr an – im Januar informieren Sie auch noch zum Thema „Flossing“. Was ist Flossing und was ist das Ziel dieser Veranstaltung?***

Flossing ist ein Teil der Faszientherapie bei uns. In der Faszienbehandlung gibt es verschiedene Störungen und eine dieser Faszienstörungen behandelt man vorwiegend mit dieser Methode, die auch viel in der Sporttherapie eingesetzt wird. Im Prinzip ist das ein Latexband, das sehr straff in einer bestimmten Technik um den betroffenen Körperteil gewickelt wird. Unter dieser Kompression wird dann mobilisiert, sowohl passiv vom Therapeuten als auch aktiv vom Patienten oder vom Sportler selber, mit dem Ziel, Verklebungen in der Tiefe des Bindegewebes, in der Faszie zu lösen und die Gleitfähigkeit wieder herzustellen. Man kann sich das wie einen Schwammeffekt vorstellen: Das Gewebe wird neu durchspült, mit neuen Nährstoffen versorgt und führt hinterher zu einem wohltuenden Effekt.

***Das klingt schmerzhaft?***

Es ist dadurch, dass sehr fest gewickelt wird und gleichzeitig Bewegung erfolgt, nicht angenehm, aber schmerzhaft ist es nicht.

***Im Vortrag erfahren die Besucher dann sicher noch mehr Details?***

Genau. Was genau Flossing ist, auch wie die Methode in der Faszientherapie eingebettet ist. Was Faszien eigentlich sind. Es geht darum noch einmal einen groben Überblick zu bekommen. Und wer Interesse hat, darf das natürlich auch gerne praktisch erfahren und einmal spüren, wie sich das anfühlt.

***Ein letzter Bereich, den vermutlich auch viele Leser kennen. (Freizeit)Sportler mit bunten Klebebändern am Körper, den Kinesiotapes. Wie wirken sie und für wie sinnvoll halten sie deren Einsatz?***

Meine Erfahrung mit Kinesiotapes ist, dass das eine sehr gute Ergänzung ist. Diese Klebebänder sind nichts anderes als elastische Tapes, die unter einer bestimmten Anlagetechnik geklebt werden. Je nachdem, wie man sie anlegt, kann man auf die Muskulatur anregend oder entspannend einwirken. Außerdem kann man nicht nur muskulär arbeiten: Wir setzen die Tapes bspw. auch gerne ein bei Lymphabflussstörungen, also z. B. bei dicken Beinen oder nach einer OP mit entsprechend gestauten Gliedmaßen. Von der Wirkungsweise auf die Muskulatur her kann man sich das wie eine Art Mikromassage vorstellen. Es wird unter Spannung geklebt, bei jeder Bewegung hebt sich das Unterhautfettgewebe ein bisschen ab. Diese Methode hat also ganz viele tolle Eigenschaften, ohne

invasiv zu sein, ohne dass man Schmerzmittel nehmen oder spritzen muss. Tatsächlich setzen wir es auch ganz oft bei Verspannungen ein, um die Spannung auch dauerhaft zu reduzieren. Gute Tapes können bis zu einer Woche halten wenn Sie gut vertragen werden, was eine tolle Entlastung darstellen kann. Übrigens auch für einen selber. Auch wir nehmen uns häufig unter Kollegen vor, uns gegenseitig zu behandeln und schaffen es doch relativ selten. Ein Tape ist aber in fünf Minuten geklebt und eine gute Hilfe.

***Neugierig geworden? Erfahren Sie im Januar mehr zu diesen Themen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich Live zu informieren und Ihre Fragen zu stellen und mitzumachen - bei den Angeboten der VHS Nordkreis Aachen.***

Das Interview führte Daniela Freiberger, Fachbereichsleitung Gesundheit bei der VHS Nordkreis Aachen, Alsdorf, 20.10.2017.