

Nomenklatur und Einteilung des Faszienkörpers

Die Faszie ist eine durchgängige Struktur, welche nur als Einheit verstanden werden kann. Trotzdem kann man, je nach Lage, Funktion oder Verlauf, eine Einteilung vornehmen. Diese Einteilung dient nur dem besseren Verständnis!

In der Literatur gibt es viele Einteilungen, es fehlt jedoch eine einheitliche Nomenklatur.

I. Einteilung nach Lage und Funktion

a. Somatische Faszie

1. **Faszie der Haut:** *Fascia superficialis.* Oberflächliche, subcutane Faszie

2. **Faszie des Bewegungsapparates:** **Parietale Faszie**

Faszia profunda: bildet ein dreidimensionales System von Hüllen und Septen, das alle Strukturen des Bewegungsapparates umhüllt und meist röhrenförmige Räume (Kompartments, Logen) dafür bildet

b. Faszie der Organe: **Viszerale Faszie.** Sie besteht aus zwei Blätter

Viscerales Blatt: umhüllt und durchdringt das Organ. Bildet Septen und Kompartments innerhalb des Organs. Ist mit dem Organ verwachsen.

Parietales Blatt: ist die äußere Hülle eines Organs. Hat eine eher weisse Farbe und enthält viele Fasern. Es kann gut vom viszeralen Blatt gelöst werden.

Geht in **Mesenterien** und **interviszerale Ligamente** über und verbindet dadurch Organe miteinander.

Ist mit der somatischen Faszie verbunden.

c. Faszie des Nervensystems: **Neuronale Faszie**

Zentrale Faszie:

- Dura mater
- Pia mater
- Arachnoidea

periphere Faszie: bildet die Hülle der peripheren Nerven

II. Einteilung nach dem Verlauf

Der Körper sucht auf mechanischer Ebene ständig nach einem Gleichgewicht. Dazu nutzt er die Faszienspannung, indem die beteiligten Strukturen durch Zug den gesamten Körper stabilisieren, aber gleichzeitig Bewegung ermöglichen. Aber nicht nur mechanisch, auch auf viszeraler, hämodynamischer, hormoneller, vegetativer und emotionaler Ebene brauchen wir ein Gleichgewicht. Kommt es hier zu Dysfunktionen, können die Wirkungsketten im Körper nicht optimal zum Einsatz kommen.

a. Bahnen mit longitudinalem und heliacalem Verlauf: durchziehen den Körper der Länge nach über mehrere Körperteile. Sie verbinden Oben mit Unten und den Rumpf mit den Extremitäten.

Bewegung ist eine Leistung des ganzen Körpers. Die für Bewegung nötigen Strukturen arbeiten koordiniert, gekoppelt. Auf mechanischer Ebene geschieht dies mittels myofaszialer Spannungsbahnen.

Spannungsbahnen oder „**Myofasziale Ketten**“ bestehen aus einer Reihe, nacheinander geschalteter Muskelkompartments und dazwischen liegenden Verankerungen. Sie verbinden mehrere Bewegungssegmente in jeweils einer Bewegungsrichtung.

Myofasziale Ketten stehen unter **Zugspannung**. Die Muskeln können diese Spannung dynamisch verändern, während die Faszien die Zugkräfte übertragen. Fasziale Verankerungen fixieren die Ketten an Knochen und Gelenken. Hier gehen sie in die Gelenkkapsel, Bänder oder Periost über.

Die longitudinalen und helicalen myofaszialen Bahnen sind **Bewegungslinien**. Eine Bewegungslinie verbindet Muskeln und Gelenke so miteinander verbinden, dass eine gleichgerichtete Bewegung in einer Ebene möglich ist.

Gemeinsam ermöglichen die myofaszialen Spannungsbahnen eine koordinierte Halte- und Bewegungsfunktion:

- *die Rückenbahn*
- *die oberflächliche Frontalbahn*
- *die tiefe Frontalbahn*
- *laterale Spannungsbahnen*
- *spiralige Spannungsbahnen*

b. Faszie mit transversalem Verlauf: Verbindet die rechte mit der linken Seite. Die anatomische Bezeichnung dafür ist *Diaphragma*.

Diaphragmen sorgen für mechanische Stabilität und sind der Motor der Zirkulation.

Der menschliche Körper ist durch Diaphragmen in Kammern mit unterschiedlichem hydrostatischen Druck gegliedert. Diese Druckunterschiede und die Zwerchfellatmung sind erforderlich um eine angemessene Bewegung aller Flüssigkeiten im Körper sicher zu stellen.

Die wichtigsten Diaphragmen:

Zentrale Diaphragmen:

- Tentorium cerebelli
- Zervikothorakales Diaphragma
- Respiratorisches Diaphragma (Zwerchfell)
- Perineum

Periphere Diaphragmen:

- Karpaltunnel
- Plantaraponeurose