

MFR, Myofascial Release

MFR ist eine Weichteilbehandlung durch Dehnung des Bindegewebes / Faszien und der Muskeln. Es ist eine direkte Technik zur Behandlung osteopathischer Dysfunktionen.

Gespannte Faszien behindern den Flüssigkeitsaustausch und komprimieren Nerven, Blut- und Lymphgefäße.

Die Behandlung wird im Hinblick auf die Spannung und Viskosität im Gewebe durchgeführt. MFR ist für die Behandlung faszialer Stränge, der ventralen Faszie mit Organen / Bogensehne und der Diaphragmen geeignet.

Mit GOT werden dagegen überwiegend gelenkige Verbindungen behandelt. Beides sind Grundlagentechniken, die sich sehr gut für die globale Behandlung zu Beginn eignen.

Faszien:

Bindegewebe, das ein Netzwerk im ganzen Körper bildet. Bindegewebe besteht aus elastischen und kollagenen Fasern, aus Zellen z. B. Myofibroblasten und Flüssigkeit. Es weist unterschiedliche Dichten und Zugfestigkeiten auf.

Faszien werden in oberflächliche, tiefe und viszerale eingeteilt. Sie sind wie Verpackungen und Hüllen. Auf faszialem Weg werden Informationen neural weitergeleitet. Sie ermöglichen die Verschieblichkeit der einzelnen Körperelemente.

Durchführung:

Mit hoher Aufmerksamkeit und Feingefühl werden Gewebespannungen des Patienten wahrgenommen. MFR ist für globale Spannungen sehr gut geeignet. Die Dehnung erfolgt in Faserrichtung durch Längsdehnung. Sie kann über weite Strecken und lange Hebel ziehen. Für gezielte z.B. Gelenkbehandlungen andere Techniken geeigneter.

Die fasziale Spannung gezielt mittels passiver Dehntechnik entspannen. Dabei immer aufmerksam bleiben, wieviel Zug gegeben werden muss um genau im Spannungsgebiet zu behandeln. Es gibt verschiedene Endgefühle im Gewebe: weich-elastisch, weich, weiche Festigkeit.

Das Release wird spürbar, wenn die Spannungen hinwegschmelzen oder auch plötzlich nachlassen. Dabei kommt es zu einer Vasodilatation und Wärmeabstrahlung. Der Körper wird beweglicher, die Atmung vertieft sich.

Die Dehnungen sind exakt der Spannungszügen angepasst. Deshalb ist es mit Stretching nicht vergleichbar. Das Ziel ist eine spürbare Entspannung im Gewebe während der Dehnung. Diese Entspannung führt auch zu einer Beruhigung im vegetativen Nervensystem, so dass sich der ganze Körper nach und nach entspannt.

Der Patient lässt sich passiv behandeln und teilt seine Empfindungen mit.

Indikation zur Anwendung von MFR:

Schmerzen, die keinem Dermatom, Myotom oder Viszerotom zuzuordnen sind, Weichgewebsspannungen und -restriktionen, chronische Erkrankungen, muskuläre Verspannungen, Myofasziale Triggerpunkte.

Behandlungsablauf:

Behandlung durch Zug über die Extremitäten, Arme, Beine, Kopf,
ventrale Faszie, dorsale Faszie, seitliche Faszie

Bogensehne:

Masseter, Mundboden, anteriore Halsfaszie, Mediastinum, Lig. Falciforme und coronarium, Linea alba, Umbilicus, Lig. Umbicale, Präsacrale Faszie, Diaphragma pelvis, Tractus iliotibialis, Fibula, membrana interossei

Diaphragmen:

Plantarfaszie, Fascia poplitea, Diaphragma pelvis, Zwerchfell, anteriore Halsfaszie, occipitale craniale Basis, Tentorium cerebelli, Diaphragma sellae

Eigenübungen

Lokales Release

Fokales Release