



FASCIA NEWS

Juli 2016

Ein sporadischer Infobrief der Fascia Research Group, Universität Ulm

Sehr geehrte Kollegen,

Sollten Sie diesen Infobrief zum ersten Mal von uns erhalten, dann haben Sie uns irgendwann einmal Ihr aktives Interesse an unseren Veranstaltungen oder Produkten mitgeteilt. Wir planen diese FASCIA NEWS zwischen 1 und maximal 3 mal pro Jahr zu versenden. Wenn Sie daran nicht oder nicht mehr interessiert sind, antworten Sie einfach auf diese Email mit dem Wort "ABMELDEN" im Text. Alternativ können Sie sich auch direkt am Ende des Infobriefes abmelden.

‘Connective Tissues in Sports Medicine’ Kongress in Ulm

Vom 16.-19. März 2017 findet der zweite Kongress ‘Connective Tissues in Sports Medicine’ an der Universität Ulm statt. Zusammen mit der Sektion Sportmedizin der Universität ist es uns hierbei wieder gelungen, die weltweit führenden Wissenschaftler in der Erforschung der muskulären Bindegewebe in der Sportmedizin als Referenten zu engagieren. Die Veranstaltung findet in englischer Sprache mit deutscher Simultanübersetzung statt und richtet sich an Sportärzte, Physiotherapeuten, Fitness Coaches, Bewegungstherapeuten, Pilates-/Yoga-Lehrer sowie andere Berufsgruppen im sportmedizinischen und bewegungstherapeutischen Bereich. Weitere Info unter: www.connect-ulm2017.com



CONNECT 2017

CONNECTIVE TISSUES IN SPORTS MEDICINE

University of Ulm – Germany
March 16-19, 2017

Fascia Research Summer School: Leipzig 4.-9. Sept. 2016

Unsere im 2-jährigen Turnus angebotene Summer School findet diesmal in Leipzig statt. Zu den fest zugesagten Referenten gehören Thomas Findley, Willem Fourie, Tom Myers, Carla Stecco, Hanno Steinke, Andry Vleeming, Jaap v.d. Wal, Jan Wilke und ein halbes Dutzend weiterer internationaler Fasziexperten. Als besonderes Highlight freuen wir über den historischen Rahmen und die exzellenten Forschungs- und Lehrmöglichkeiten des Anatomischen Instituts der Leipziger Universität, die uns diesmal zur Verfügung stehen. Aktuell sind noch 4 Plätze verfügbar (max. TN-Zahl 75. Stand 23.7.16). Info über www.fasciasummerschool.com



'Fascia, Acupuncture & Oncology'

Unter diesem Titel fand Ende letzten Jahres ein erster wissenschaftlicher Kongress an der Harvard Medical School (Boston) statt. Die spürbare Aufbruchsstimmung hatte einen ähnlichen Charakter wie bei dem ersten Fascia Research Congress im selben Auditorium im Jahr 2007. Grundtenor: die Steifigkeit des umgebenden faszialen Bindegewebes übt einen großen Einfluss auf die Tumor-Entwicklung aus. Bringt man aggressive Tumorzellen in eine weiche Bindegewebs-Umgebung, werden sie relativ zahm. Hingegen verhilft eine steife Umgebung selbst relativ harmlose Krebszellen zu einem energetischen Wachstum. Und: Krebszellen schaffen es ab einem gewissen Stadium, die Bindegewebszellen in ihrer Umgebung für ihre Zwecke zu versklaven. Sie regen sie dann dazu an, ihnen eine noch festere fasziale Schutzhülle zu bauen um sich vor den Attacken des Immunsystems zu schützen. Weltweit hat nun in der Krebsforschung eine fieberhafte Suche nach anti-fibrotischen Interventionsmöglichkeiten eingesetzt. Neben biochemischen Ansätzen werde auch biomechanische Einflüsse erforscht. Erste Tierversuche scheinen z.B. einen anti-fibrotischen Einfluss von langsamen statischen Dehnungen zu unterstützen. Wertvoller Tipp: da dieser Kongress von amerikanischen Steuergeldern unterstützt wurde, musste der Veranstalter anschließend sämtliche Videoaufzeichnungen der Plenumsvorträge zum kostenlosen Download bereitstellen. Diese sind von ausgezeichneter Qualität und über diesen Link erreichbar: <http://oshercenter.org/joint-conference-2015-video-presentations>



14.-15. Nov. 2018: Fascia Research Congress in Berlin

Die Würfel sind gefallen: Der nächste internationale www.fasciacongress.org wird am 14.-15. Nov. 2018 in Berlin stattfinden. Dieser wird in Kooperation mit dem direkt anschließenden Kongress der www.osteopathie-schule.de zum Thema Faszien & Osteopathie durchgeführt werden. Nach dem 2009 Kongress an der Freien Universität Amsterdam ist dies das zweite Mal, dass der alle drei Jahre stattfindende internationale Faszienforschungskongress in Europa stattfindet. Save the date!



Bucherscheinungen

Carla Stecco ist mit Ihrem ‚*Functional Atlas of the Human Fascial System*‘ letztes Jahr ein historischer Wurf gelungen. Nach über 400 Jahren Geschichte der beschreibenden westlichen Anatomie ist damit zum ersten Mal ein anatomischer Atlas veröffentlicht worden, der die Topographie der menschlichen Faszien in den unterschiedlichen Körperregionen systematisch dokumentiert. Entsprechend überschwänglich wurde dieser Beitrag in der internationalen Medizin aufgenommen. Seit kurzem gibt es auch eine gute deutsche Ausgabe davon unter dem Titel: ‚Atlas des menschlichen Faszien-systems‘.

Kurz danach erschien auch eine deutsche Ausgabe des beeindruckenden neuen Buches des französischen Handchirurgen Jean-Claude Guimberteau; jetzt unter dem Titel ‚*Architektur des menschlichen Faszien-gewebes*‘. Besonders beeindruckend sind darin neben den zahlreichen spektakulären mikroskopischen Bildern auch dutzende von Videoaufnahmen, die dem Buch als CD beigelegt sind. Beide Publikationen einfach bestellt und flink auf dem Weg zu Ihnen gebracht über www.fascialnet.com

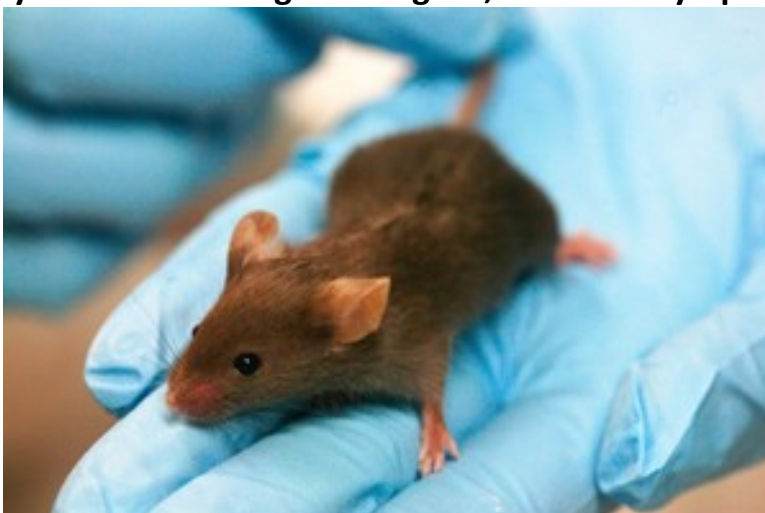


Foam Rolling: Drei Systematic Reviews

Während es bis vor Kurzem nur einzelne klinische Studien zum Foam Rolling gab („Self Myofascial Release“ od. auch „Faszien-Rollen“ genannt), erschienen jetzt binnen weniger Monate drei Systematic Reviews zu diesem Thema. Alle drei kommen unabhängig voneinander zu folgenden Schlussfolgerungen: 1) Foam Rolling scheint zumindest kurzfristig die Gelenkbeweglichkeit zu fördern. 2) Die athletische Leistung scheint sich unmittelbar danach nicht zu verschlechtern (obwohl dies in Analogie zum statischen Dehnen teilweise befürchtet wurde) jedoch auch nicht zu verbessern. 3) Es scheint die Regeneration nach sportlichen Belastungen zumindest auf subjektiver Ebene zu verbessern (verringerte Schmerzhaftigkeit). Weitere klinische Effekte sind natürlich nicht ausgeschlossen; doch gibt es dafür nach dem aktuellen Stand dieser drei systematischen Übersichtsarbeiten keine klare Studienlage. Mehr unter:

www.fascial-fitness.de/de/presse/pressearchiv/aktuelle-faszienstudien

Myofasziale Massage verringert ‚Mausarm-Symptome‘ bei Ratten



Geoffrey Bove u. Kollegen brachten Laborratten dazu über einen Zeitraum von 12 Wochen täglich tausende von repetitiven Bewegungen mit den Vorderpfoten durchzuführen und damit die Symptome eines Mausarms bzw. einer Sekretärinnen-Krankheit auszulösen („Repetitive Strain Injury“).

Die Hälfte der geplagten ‚Patienten‘ erhielt an 5 Tagen pro Woche eine myofasziale Massage. Diese Gruppe hatte bei derselben Arbeitsbelastung wesentlich geringere Überlastungssyndrome als ihre unbehandelten Kollegen. Mögliches Fazit: sofern die Ergebnisse auf Menschen übertragbar sind, könnte dies für einige Arbeitgeber bedeuten, dass sie ihre untergebenen Sekretärinnen oder Fabrikarbeiter evtl. mit noch höher dosierten repetitiven Arbeiten ausbeuten können, wenn diese regelmäßig eine myofasziale Massage (oder ähnliche Stimulation) erhielten. Oder andersherum: wer vorhat sein Bindegewebe mit einer hochdosierten repetitiven Bewegung heraus zu fordern (z.B. große Pilger-Wanderung, Marathon-Lauf, Doktorarbeit am Schreibtisch abschließen, etc.), für den könnte eine zeitgleiche myofasziale Stimulation möglicherweise eine sinnvolle protektive Wirkung zeigen. Mehr unter: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26810536

Tensegrity-Modell: jetzt mit weißen Gummi-Elementen



Den meisten Fasziexperten im deutschen Sprachraum ist das Tensegrity Modell mit 6 Holzstäben und schwarzen Gummis bekannt. Auf vielfachen Wunsch konnten wir jetzt den amerikanischen Produzenten dazu überreden ein ‚weiblicheres‘ Modell mit weißen Gummis und weißen Kappen zu produzieren. Mit einschlagendem Erfolg: seitdem dieses Modell auf dem Markt ist, wird fast nur noch dieses bestellt. Erhältlich über www.fascialnet.com

Soweit die aktuellen Neuigkeiten aus der internationalen Faszienszene, aus der Perspektive unserer kleinen Ulmer Forschungsgruppe

Mit faszinalen Grüßen Dr. Robert Schleip und das Fascia Research Team

[abmelden](#) | [online lesen](#)

