

Funktionsorientierte Faszien Therapie (FOFT nach Salah Bacha) – Ausbildung

Faszien – vielseitig, grundlegend, vernetzt

Funktionsorientierte Faszien Therapie (FOFT nach Salah Bacha) – Ausbildung

Einleitung

Faszien als ein dreidimensionales Vernetzungsorgan

Fasziales Gewebe finden wir in allen Teilen unseres Körpers. Selbst jede einzelne Zelle wird von einer Faszie umhüllt. Die Faszien umhüllen wie eine hauchdünne Folie Muskeln, Nerven und Organe. Bänder, Gelenkkapseln und Sehnen zählen zum körperumspannenden Netzwerk. Würde man den Inhalt der fasziellen Umhüllung entfernen, so würde trotzdem eine exakte Hülle des Menschen bestehen bleiben. Faszien verleihen dem Körper seine Form. Sie sorgen für Stabilität und gleichzeitig auf für geschmeidige Mobilität.

Faszien können sich kontrahieren

Es ist nachgewiesen, dass Faszien Kontraktionszellen enthalten (Steubesand, Yahia und Schleip). Berechnungen lassen vermuten, dass die Kontraktionseigenschaft der Faszien ausreichend Spannung generiert und ihnen damit eine wichtige Rolle bei der Stabilisation zugesprochen werden kann. Durch ihre Verzweigungen sorgen die Faszien für eine inter- und intramuskuläre Kraft- und Spannungsübertragung.

Faszien als Organ der Sensorik

Faszien sind innerviert (u.a. Yahia) und gelten als das grösste sensorische Organ des Körpers. Alle bekannten Mechanorezeptoren sind in den Faszien vorhanden. Diese Erkenntnisse deuten auf eine propriozeptive sowie eine Beteiligung der Faszien bei der Steuerung und bei der Koordination von Haltung und Bewegung. Die Kontraktionszellen der Faszien stehen in Wechselwirkung mit dem Vegetativum.

Faszien und Schmerz

Faszien können die Quelle von Schmerzen sein. Fehlhaltung, monotone repetitive Bewegungen sowie Über- und Fehlbelastungen verursachen Entzündungen und das Gewebe neigt zur Verfilzung. Die Faszien verlieren ihre Elastizität, die Gleitfähigkeit zwischen den einzelnen Schichten kann beeinträchtigt sein. Im Gewebe entstehen kleine Risse. Diese fasziale Dysfunktion kann zu einer Irritation der Schmerzrezeptoren führen. Neueste Untersuchungen (Langevin) haben diesen pathologischen Vorgang am Beispiel der Faszia Thorakolumbalis in Zusammenhang mit chronischen Rückenbeschwerden dokumentiert.

Die myofasziale Kontinuität innerhalb des Bewegungssystems führt bei Restriktionen der Faszien an einer Stelle zu einer Fehlspannung (Dysfunktion) an einem weit entfernten Körperteil. Das Modell erklärt, warum die Schmerzlokalisierung nicht immer mit dem Ort der Störung korreliert.

Faszien in Bewegung

Die Fähigkeit sich dynamisch und effizient bewegen zu können, ist weitgehend den biomechanischen Eigenschaften der Faszien zu verdanken. Faszien unterstützen die Muskulatur bei Kontraktion. Sie halten den Muskel in seiner Form und bieten ihm ein Widerlager zum Kraftaufbau. Durch Vordehnung speichert die Faszie kinetische Energie, welche im Zusammenspiel mit dem Muskel bei Bewegung freigegeben wird (z.B. Faszia Thorakolumbalis beim Gehen).

Das aktuelle Wissen macht es somit unabdingbar, die Faszien als beitragenden Faktor im klinischen Denkprozess zu berücksichtigen und bei der therapeutischen Intervention mit einzubeziehen.

Curriculum

Die Ausbildung ist modular aufgebaut und besteht aus 2 Teilen, die aufeinander aufbauen.

Handlungs- kompetenzen (Ziele)

Die Teilnehmenden

- aktualisieren ihre Kenntnisse und vollziehen einen Paradigmenwechsel bezüglich der Anatomie des Bewegungssystems
- erkennen die Relevanz der myofaszialen Kontinuität und Kontiguität
- erweitern die klinische Interpretation der Haltung und Bewegung in Bezug auf die Faszien-Dysfunktion
- kennen die Hintergründe und die Wirkungsprinzipien der Faszien-Techniken und können diese in den verschiedenen klinischen Situationen fachgerecht anwenden

Inhalte

Grundkurs

- Anatomie des myofaszialen Systems und deren klinischen Bedeutung
- Myofasziale Kontinuität und ihre Relevanz für die Funktion des Bewegungssystems
- Tensegrity als Erklärungsmodell für Stabilisation
- Aufgabe des myofaszialen Systems im Bewegungsverhalten
- Adaption der Faszien an die Funktion bzw. Dysfunktion
- Leitfaden für die myofaszial-orientierte Haltungs- und Bewegungsanalyse
- Leitfaden zur Planung und Durchführung einer Faszien-fokussierten Intervention
- Durchführung von Faszien-Techniken
- Demonstration von instrumentassistierten Faszien-Techniken
- Leitfaden zu den Prinzipien des Faszien-Trainings

Inhalte

Aufbaukurs

- Rekapitulation u. Vertiefung der für die Klinik relevanten Anatomie und Biomechanik des Faszien-Gewebes
- Tiefe myofasziale Kontinuität und ihre Bedeutung für die Stabilisation und Atmung
- Myofasziale Kontinuität zwischen oberen Extremitäten und Rumpf, klinische Bedeutung z.B. bei Karpaltunnel und TOS
- Haltungs- und Bewegungsanalyse mit dem Fokus: Dysfunktion der tiefen und Armfaszien
- Faszien-Techniken für die tiefen Faszien
- Faszien-Techniken für die Armfaszien
- Faszien-Techniken in Funktionsstellungen
- Instrumentassistierte Faszien-Techniken (weitere Beispiele)
- Faszien-Training: Reflexion aus dem Basis-Kurs und Demonstration von weiteren Variationen

Methoden/ Arbeitsweisen

Grundkurs: 30% Theorie und 70% Praxis

Aufbaukurs: 15% Theorie und 85% Praxis

Der Unterricht besteht aus Theorievermittlung (Frontalunterricht) mit einer fortlaufenden Reflexion, gefolgt von einer Demonstration von Faszien-Techniken und anschließender Selbsterfahrung durch Üben in Zweiergruppen. Den Abschluss des Kurses bildet die praktische Umsetzung der Prinzipien des Faszien-Trainings in Kleingruppen.

Lernzielkontrolle:

Während des Kurses wird regelmässig eine Selbstreflexion durch Fragen durchgeführt. Mittels Fragebogen wird sichergestellt, dass die Teilnehmenden die kardinalen theoretischen Aussagen internalisiert haben. Beim praktischen Üben wird mittels Feedback vom Dozenten die Selbstkontrolle gefördert.

**Maximale
Gruppengröße**

20 Teilnehmende mit einer Lehrperson

Bemerkungen

Bei Bedarf kannst Du dich auf www.fasciaresearch.de schon vorinformieren.

Zielgruppe

Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie, Osteopathie und Ärzteschaft

**Teilnahme-
voraussetzungen**

Berufsdiplom

Um am Aufbaukurs teilzunehmen, musst Du vorgängig den Grundkurs in Funktionsorientierte Faszien Therapie absolviert haben.

Dozent

Salah Bacha



- Physiotherapeut
- Manualtherapeut
- CIFK (Certified Instructor Functional Kinetics)
- Motto: «Im therapeutischen Handeln sollte die FUNKTION immer im Vordergrund stehen»

Salah Bacha hat die folgenden Bücher veröffentlicht:

- 2003. Klassifikation der Muskelfunktion, Teil 1. Manuelle Therapie; 3: 179–189.
- 2004. Muskelsysteme Teil 2: Von der Muskeldysbalance zur myofaszialen Dysfunktion. Manuelle Therapie; 8: 28–38.
- 2011. Untersuchung der Haltung und Muskelbalance. In: Untersuchen in der Physiotherapie: A. Hüter–Becker, M. Dölken (Hrsg.); Thieme Verlag.
- 2005. Behandeln der Haltung und Muskelbalance. In: Behandeln in der Physiotherapie: A. Hüter–Becker, M. Dölken (Hrsg.); Thieme Verlag.
- 2007. Myofasziale Systeme. In: FBL Klein–Vogelbach Functional Kinetics. I. Spirig–Gantert; B. Suppé (Hrsg.); Springer Verlag.
- 2011. In: FBL Klein–Vogelbach Functional Kinetics; praktisch angewandt: Becken und Beine untersuchen und behandeln. (Hrsg. und Autor); Springer Verlag. Publikationen ja/nein (Fachartikel auflisten, event. nur Auswahl)

Kursort Bad Zurzach und Winterthur

Kosten CHF 660.– pro Kurs

Zeiten 9.00 – 17.00 Uhr

Grundkurs 20864 | 28.–30. Januar 2020 (Winterthur)
20861 | 30. März – 1. April 2020 (Bad Zurzach)
20863 | 17.–19. August 2020 (Bad Zurzach)

Aufbaukurs 19868 | 9.–11. Dezember 2019 (Winterthur)
20868 | 7.–9. Dezember 2020 (Bad Zurzach)