

Was sind Faszien?



DEUTSCH-TO-GO.DE

Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die den Körper durchziehen und ihm Form, Struktur und Stabilität verleihen. Sie umhüllen Muskeln, Knochen, Nerven und Organe und sind in der Lage, Kräfte und Spannungen im Körper aufzunehmen und weiterzuleiten.

Faszien bestehen aus Kollagenfasern, elastischen Fasern und einer gelartigen Grundsubstanz, die Wasser und Nährstoffe enthält. Durch Bewegung und Belastung kann das Fasziengewebe verhärten und verkleben, was zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen kann.

Faszien haben eine wichtige Rolle in der Körperhaltung und Bewegungskontrolle, aber auch in der Schmerzwahrnehmung und -regulation.

Die Faszienforschung ist in den letzten Jahren stark vorangeschritten, und es wurden verschiedene Techniken zur Faszienbehandlung und -therapie entwickelt, wie zum Beispiel eine besondere Massagetechnik mit der sogenannten Faszienrolle.

(112 Wörter)

(Christiane Sturz für www.deutsch-to-go.de – generiert mit <https://chat.openai.com/chat/>, inhaltlich verifiziert anhand folgender Quellen: <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/koerper/bewegungsapparat/faszien.html> - <https://www.netdokter.de/anatomie/faszien/> - Seitenaufrufe 25022023)