



## FDM - Faszien Distorsions Modell:

FDM ist ein medizinisches Betrachtungsmodell, welches Diagnose und Behandlung von Schmerzen und Bewegungseinschränkungen ermöglicht.

Stephen Typaldos, Arzt und Notfallmediziner, erkannte bei seinen Patienten, die unter den unterschiedlichsten medizinischen Diagnosen litten, stets wiederkehrende Muster in der Art der Beschreibung der Beschwerden, bezüglich der Wortwahl und der Körpersprache.

Er vermutete dahinter **sechs spezifische Faszienstörungen**, also „Störungen innerhalb der Faszien des Bewegungsapparates“, die zu **weltweit reproduzierbaren Beschreibungsmustern** führten, da sich jede der sechs Störungen unterschiedlich anfühle.

Vertrauen auf die Eigenwahrnehmung der Menschen ist die Grundlage des neuartigen Diagnoseverfahrens und die Basis jeder FDM-Behandlung.

Die behandelbaren Störungen, bzw. die 6 Faszienstörungen nach dem FDM sind:

### **Triggerband**

Verdrehung, Aufspaltung oder Kalzifizierung der (bandartigen) Faszienhaut

### **Kontinuum Störung**

Verschiebung der Gewebe in der Übergangszone zwischen zwei unterschiedlichen Gewebearten wie bspw. Sehne/Knochen

### **Hernierter Triggerpunkt**

" Protrusion von Gewebe aus einer tieferen Gewebsschicht durch eine darüberliegende Faszienhaut "

### **Zylinder Störung**

Überlappungen der zylindrischen Windungen der oberflächlichen Faszie

### **Falt Störung**

Verdrehung der Faltfaszien an Gelenken, intermuskulären Septen und interossären Membranen. Je nach Hergang der Verdrehung wird hierbei in Ein- und Entfaltdstörungen unterschieden.

### **Tektonische Fixation**

Verlust der Gleitfähigkeit einer Faszienfläche, sowie Quantität und Qualität von Synovialflüssigkeit

Neben Gelenken, Muskeln, und Nervengewebe sind auch Faszien ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Körpers.

Was sind Faszien:

Mit Faszien bezeichnet man bindegewebige Strukturen, die den ganzen Körper als umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk durchdringen.

Faszien enthalten 10x mehr Schmerzrezeptoren als Muskelgewebe.

Nach dem FDM Prinzip werden körperliche Beschwerden und Funktionseinschränkungen auf sechs typische Verformungen der menschlichen Faszie, **Fasziendistorsionen** genannt zurückgeführt. Werden diese Formveränderungen korrigiert, können Schmerzen und Bewegungseinschränkungen effektiv messbar und nachvollziehbar reduziert werden.

Ein **besonderer Stellenwert hat die Schmerzgestik**, wo und wie der Patient die Beschwerden anzeigt. Diese **Schmerzgestik**, eine **gezielte Anamnese und Untersuchung** ermöglicht Rückschlüsse auf eine oder mehrere Faszienverformungen die für die Beschwerden oder Funktionseinschränkungen verantwortlich sind.

Die **Behandlung der Fasziendistorsionen erfolgt vor allem manuell mit spezifischen Handgriffen oder Manipulationstechniken**. Teilweise wird mit starkem Druck auf bestimmte Punkte oder Bahnen gedrückt. Andere Distorsionen werden mit Zug oder Druck im Bereich von Gelenken manipuliert. Auch flächige Behandlungen der oberflächlichsten Faszien können bestimmte Beschwerden lindern.

**Die Behandlung kann schmerzhaft oder auch nicht schmerzhaft sein je nach vorliegender Fasziendistorsion. Sie ist aber stets ungefährlich.** Die Schmerzreduktion und Mobilitätsverbesserung tritt sofort nach der Behandlung ein.

**Als Nebenwirkungen in den behandelten Gebieten können Muskelkater und Hämatome entstehen.**

Die FDM Methode kann häufig ihr Beschwerdebild deutlich verbessern. Sie ist aber kein Garant, zur Lösung aller Probleme.