



## FASCIA

„Fascinujúce tkanivo, ktoré determinuje náš pohyb“

## Fascial Manipulation

Brožúra

Centrum Myofasciálnej Terapie

📍 Bôrická cesta 1968/103  
01001 Žilina

## Vyžaduje FM špecializované školenia?

Áno, naše vysokoškolské vzdelanie fyzioterapie zvyčajne trvá cca 5 rokov, ale nezahŕňa takú pozornosť fasciálneho systému a mäkkých tkanív. Po zistení efektivity tohto prístupu som absolvoval rozsiahle školenia v odbore FM. Celková certifikácia tejto pôvodom talianskej metodológie trvá min. 3 roky.



Pre ďalšie informácie ma kontaktujte telefonicky alebo emailom a neváhajte navštíviť webovú stránku.

✉ [richard@fyziorh.sk](mailto:richard@fyziorh.sk)

☎ 0907 740 543

🌐 [www.fyziorh.sk](http://www.fyziorh.sk)

## Aké patológie môže FM® vyliečiť?

Fascia obaľuje celé telo, svaly i vnútorné orgány, ovplyvňuje tkanivá od hlavy po päty. FM sa môže použiť na liečbu najrôznejších zdravotných problémov:

### Pohybový aparát:

- Degeneratívne ochorenia kĺbov a platničiek (hernia, protrúzia...)
- Lumbago a akútne seknutia, radikulopatie
- Cerviko-kraniálny/brachiálny a Lumboischiadický syndróm
- Ischias, piriformis syndróm
- Syndróm bolestivého a zmrznutého ramena, impingement syndróm
- Syndróm karpálneho tunela, Tietzov sy
- Bolesti hlavy, migrény, tinitus, závraty, tinitus
- Temporomandibulárny kĺb/dysfunkcie
- Plantárna fasciitída, päťové ostrohy
- Panvové dysfunkcie (bolestová kostrč, IBS, dysmenorrhea, poruchy močového mechúra, črevné poruchy)
- Cievne poruchy prekrvenia, edémy,
- Športové zranenia, tendinopatie
- Entezopatie (tenisový, golfový lakeť)

### Orgánová sústava:

- GASTROINTESTINÁLNE ŤAŽKOSTI
- GYNEKOLOGICKÉ ŤAŽKOSTI
- RESPIRAČNÉ ŤAŽKOSTI
- CIEVNE a TERMOREGULAČNÉ PORUCHY
- UROLOGICKO-POHLAVNÉ ŤAŽKOSTI
- POSTRAUMATICKÉ STAVY

## Čo je FASCIA?

Fascia je biele tkanivo, ktoré môže byť na niektorých miestach tenké a priesvitné a na iných hrubé a pevné. Skladá sa prevažne zo zväzkov kolagénových vlákien. Kontinuálne v celom tele od hlavy po päty, spredu dozadu a sprava doľava nie je tkanivo, ktoré nie je obalené a ovplyvnené fasciou. Napr. kosť, nervy, svaly, cievy, lymfatické cesty, črevo, močový mechúr a žalúdok. Fascia prestupuje náš muskuloskeletálny systém spájajúc svaly do svalových skupín, jednotlivé svaly a dokonca každé jedno svalové vlákno v kontinuálnej tenznej štruktúre. Toto

usporiadanie riadi pohyb trupu a končatín vo všetkých troch rovinách: predo-zadná, bočná, rotačná.

Prítomnosť biochemického hyaluronanu (HA) vytvára dôležitý priestor medzi fasciálnymi vrstvami, ktoré umožňujú zdravý priechod krvných ciev, lymfatických ciest a nervov. HA tiež poskytuje „mazivo“ medzi fasciálnymi vrstvami, čo umožňuje normálny pohyb trupu a končatín. Fascia je vysoko inervovaná, komunikuje s nervovým systémom, na vnímanie napätia bolesti, polohy a pohybu. V minulosti bola funkcia fascie v zdravých tkanivách hrubo podcenená. Výskum v tomto ohľade pomáha zlepšovať naše porozumenie.



## Čo sa môže pokaziť?

Výskum ukazuje, že fascia, podobne ako sval, ktorý obaľuje, podlieha preťaženiu - nielen traumou, ale aj každodennými činnosťami. Ukázalo sa, že 20 - 30 minút trvalého držania tela alebo aktivity mení funkciu HA pri poskytovaní priestoru a kĺzania medzi fasciálnymi vrstvami, čo vytvára tzv. denzifikáciu. Trvalá prítomnosť denzifikácie medzi fasciálnymi vrstvami mení pohyb, môže dôjsť až k fibrotickým zmenám (tzv. zrasty) a spôsobiť rôzne problémy vrátane:

- Bolesti
- Obmedzenia rozsahu pohybu
- Strata sily/výdrže, citlivosti, rovnováhy a funkcie
- Opatrebovanie kĺbov, platničiek, šliach, meniskov, chrupaviek, búr
- Kompresii štruktúr obalené fasciou – Svaly, krvné a lymfatické cievy, vnútorné orgány a nervy
- Dysfunkcia orgánov



## Môžeme ju liečiť?

Kľúčom je odstránenie denzifikácií či fibrotických zmien a obnovenie priestoru a kĺzania fasciálnych vrstiev. K tomu je veľmi užitočná metóda nazývaná Fascial Manipulation®. Zahŕňa použitie tlaku a trenia/frikcie na špecifických miestach denzifikácie, kde sa svalové a fasciálne sily zbiehajú, aby riadili pohyb segmentu tela v konkrétnom smere. Tieto fasciálne dysfunkcie sú identifikované a priamo riešené:

1. Identifikuje sa segment tela a pohyb, ktorý je obmedzený, bolestivý, tuhý alebo slabý, pomocou jednoduchých pohybových testov.
2. Pomocou manuálnych techník sa obnovia priestory medzi vrstvami, ako aj schopnosť kĺzania fasciálnych vrstiev.
3. Opakuje sa test s rovnakými chybnými pohybmi, aké boli pôvodne zistené.
4. Ak je zistená orgánová (interná) dysfunkcia, postupuje sa mierne odlišne a cieľ je nepriamo ovplyvniť vnútorné orgány



Fasciálnu dysfunkciu alebo „myofasciálny syndróm“ treba brať do úvahy vtedy, keď sa problémy vracajú bez zjavného dôvodu, vyšetrenie lekárom je negatívne a keď je túžbou vyhnúť sa liekom a chirurgickému zákroku. Prístup FM® berie do úvahy celkovú koncepciu tela založenú na globálnej povahe fascií v celom tele. Poskytuje vysvetlenie toho, ako môže byť bolesť v jednej oblasti ovplyvnená problémom v inej oblasti. Inými slovami, tam kde to bolí nie je vždy problém, takže váš terapeut môže odporučiť liečbu zo vzdialeného miesta vašich bolestí.