

Fascie – zapomenutý tělesný orgán

Přeloženo z latiny se jedná o anatomickou blánu obepínající svaly.

Ještě před pár lety znalo fascie jen pár vyvolených. Kromě několika alternativních manuálních terapeutů a vědců ponořených do tématu projevoval zájem důkladně se zabývat tou **bílou vláknitou hmotou** bohužel už jen masný průmysl – křehké maso se zkrátka prodává lépe než tuhé. Křehké, nebo tuhé, tato otázka se zcela zásadně řeší na úrovni intramuskulární pojivové tkáně. Pro malou skupinu manuálních terapeutů – především osteopatů – bylo muskulární vazivo pojmem už v minulém století. Již pratec osteopatie Andrew Taylor Still (1828 – 1917) přisuzoval fasciím mimořádné vlastnosti a velký význam při léčbě. Ovšem ryze intuitivně, jeho poznatky totiž postrádaly jasný vědecký základ. Dr. Ida Rolf, americká biochemička, vyvinula na jejich základě rolfing, vazivovou masáž, a vznikly rovněž další takzvané myofasciální terapie, jež vykazovaly značný léčebný efekt. Prezentované objasňující modely však byly přesto z dnešního pohledu zastaralé a málo přesvědčivé. Mezitím zavládl celosvětový rozruch. Od prvního mezinárodního Fascia Research Congress 2007, který se konal na renomované Harvard Medical School v Bostonu, je téma fascií v kurzu. V čele tohoto oboru stojí průkopníci a ti, kdo přemýšlejí jinak, například mladá, snaživá profesorka anatomie Carla Stecco (Univerzita v Padově), která publikovala první fasciálně-anatomický atlas dějin medicíny, nebo přední badatelka v oboru fascií dr. Helene Labbevin (Harvard Medical School), která kromě jiného zjistila, že působení akupunktury má za následek také stimulaci vazivových kolagenových vláken a buněk produkujících kolagen, fibroblastů. A z později povolaných výzkumníků lze jmenovat dr. Roberta Schleipa (Fascia Research Group, Univerzita v Ulmu), jenž odstartoval svou kariéru jako psycholog a terapeut orientovaný na tělo (lektor Rolfterapie a Feldenkraisovy metody) a mezitím povýšil na mezinárodního networkera v záležitosti fascinace fasciemi.

Mnohé z aktuálního výzkumu dokládá staré intuitivní vědění a tím i poznatky Andrewa Taylora Stilla a kolegů, připisované neseriózní intuici. Další zjištění je však třeba z dnešního pohledu relativizovat a přehodnotit. Navzdory tomu nás zavádí opomíjená plnicí tkáň, označovaná medicínským badáním dosud jako relativně bezcenná, na skutečně novou a neprobádanou panenskou půdu. A tato pojivová síť a její tekutý spoluhráč, základní substance, se stále více projevují jako geniální spřežení, jež se nachází ve všech zákoutích a končinách těla. V lidském organismu se fascie nepodílí jen na každém pohybu, ale jsou evidentně spoluodpovědné i za četné příznaky nemoci, jako je chronická bolest zad a mnoho dalších forem obtíží měkkých částí těla. Bezprostředně spolupůsobí s autonomním nervovým systémem, citlivě reagují na stres a zdá se, že co se týče vnímání těla, fungují jako jeden velký smyslový orgán. Aktuální, nadějná stopa dokonce nasvědčuje tomu, že i rozvoj rakoviny by mohl mít co do činění s tímto matrixem života – z čehož možná vylpynou nové přístupy k léčbě nemocí. Stále stojíme na začátku a mnohé si žádá další trpělivé a fundované zkoumání. **Jedno se však rýsuje již teď: vazivo, dosud odsuzované jako pouhá výplň, nyní nezádržitelně vyráží na vítězné tažení – s dalekosáhlým významem pro**

pohyb, zdraví a terapii. Díky moderním technikám zkoumání začíná éra pojivové tkáně.

Fascie mají takzvané formující funkci v našem těle. Fascie mají tu schopnost propojovat různé tělesné struktury, jako jsou svaly, kosti a orgány. Za účelem zůstat na svém místě v pozici, a přitom mohli plnit svou funkci. Kromě toho je pozoruhodný jev schopnost adaptace a napomoci regenerovat místa poraněná. Tam, kde je tkáň poraněná, vznikla mezera v tkáňovém prostředí pojivová tkáň je schopna tato místa vyplnit a napomoci regeneraci.

Zdravé fasciální struktury tvoří ochranné kloubní pouzdro, udržují stabilní napětí zádových svalů a starají se o pevné tělesné kontury. Jako smyslový orgán pečují o pružnost a eleganci pohybu – a rozhodují o tom, nakolik se v našem těle cítíme dobře a jako doma. Po letech opomíjení tedy existuje dostatek důvodů věnovat této fascinující síti více pozornosti.

Zdravé fascie – ladný pohyb. Podíl fascií v našem těle je překvapivě vysoký. U dospělého člověka jde koneckonců o 18 až 23 kg pojivové tkáně, která podle svého složení a stavby přebírá různé úkoly. Abyste porozuměli tomu, jak pevně a silně je pojivová tkáň vystavěna, podívejme se konkrétně na fascie svalů skeletu. Účastní se každého pohybu, dovolují nám vzpřímeně stát nebo sedět, jít či běžet. Zapojují se však také tehdy, když se otáčíme, ohýbáme nebo si dřepneme, pohybujeme hlavou či házíme míčem. Důvod: svaly skeletu obklopuje a proplétá síť fascií, uspořádaná podle chytrého biologického stavebního plánu.

Jak nejlépe trénovat fascie? Základní cvičení fasciálního fitness lze integrovat do preventivních zdravotních programů, komplexně orientované pohybové přípravy léčebné rehabilitace. Cílený trénink vazivové tkáně se vyplatí:

- * Elastická kolagenová síť, sloužící jako přirozená profylaxe sportovních zranění, se bohužel netýká poškození svalů, ale postihuje kolagenní tkáň, zatíženou nad své možnosti.

- * Dobře trénované vazivo je dosud zásadně podceňovaným přínosem pro silná záda bez bolestí.

- * „Cítit se dobře ve vlastní kůži“ by vlastně mělo znít „cítit se dobře ve vlastních fasciích“, neboť kolagenová síť má jako senzorický orgán rozhodující vliv na naše blaho.

- * Neporušená muskulární vazivová tkáň je zárukou vitality a skvělé kondice i v procesu stárnutí. Zůstáváme pohybliví, pružně proplouváme životem, jsme v pravém slova smyslu lehkonozi.

- * Pohyby řízené fasciemi jdou ruku v ruce se zvýšenou efektivitou, například při dopružení a elasticitě, a současně vyvolávají dojem lehkosti a pružné elegance.

- * Důležitý bonus: Jsou fascie, které dodávají tělu držení a tvar. Jsou-li správně trénované, zodpovídají za zdravý svalový tonus a pevnou tělesnou konturu.

**Divo G. Müller a Karin Hertzner v knize
TRÉNINK FASCIÍ**



Úspěšný recept pro získání napnuté vazivové tkáně.

Nový program na zjemnění, pérování, tonizace a oživení.

V knize autoři nabízejí mnoho užitečných cviků. Vydalo ji nakladatelství Anag, objednávky na www.anag.cz