

Faszien im Praxisalltag: Was dein Körper täglich leistet – und wie du ihn dabei unterstützt

TRI:MED Akademie | Praxiswissen für zahnmedizinisches Fachpersonal

Als ZFA oder Dentalhygienikerin bringst du jeden Tag Außergewöhnliches: Präzision, Konzentration, Einfühlungsvermögen – Stunde für Stunde, Patient für Patient. Was dabei oft im Hintergrund bleibt: dein Körper. Genauer gesagt ein Gewebesystem, das alle Strukturen verbindet, stabilisiert und bewegt – die Faszien.

In diesem Artikel erfährst du, was Faszien sind, warum zahnmedizinisches Fachpersonal besonders auf sie achten sollte – und zwei einfache Übungen, die du sofort in deinen Alltag einbauen kannst.

Was sind Faszien?

Faszien sind bindegewebige Hüllen und Strukturen, die deinen gesamten Körper durchziehen. Sie umgeben Muskeln, Organe, Nerven und Knochen und bilden ein dreidimensionales Netzwerk, das alles zusammenhält.

Lange wurden sie als passives Stützgewebe betrachtet. Aktuelle Forschung zeigt jedoch: **Faszien können sich aktiv zusammenziehen**, reagieren auf Stress, Bewegungsmangel und einseitige Belastungen – und spielen eine zentrale Rolle bei Schmerz und Körperwahrnehmung.

Das bedeutet für dich: Verspannungen im Nacken, Schmerzen in den Handgelenken oder ein dauerhaft angespannter Kiefer sind häufig keine isolierten Beschwerden – sie haben oft eine fasziale Ursache.

Warum bist du als Zahnmedizinerin besonders betroffen?

Studien zeigen, dass über 80 % des zahnmedizinischen Personals unter muskuloskelettalen Beschwerden leidet – vor allem im Nacken-Schulter-Bereich und in den Händen. Die Gründe dafür sind typisch für den Praxisalltag:

Anhaltend gebeugte Haltung

Wer täglich über Patienten gebeugt arbeitet, verkürzt auf Dauer die vorderen Faszienketten – während Nacken und Rücken überdehnt werden. Das Ergebnis: Verspannungen und Schweregefühl.

Repetitive Handbewegungen

Instrumentieren, Polieren, Assistieren – immer wieder die gleichen Abläufe belasten Unterarme und Handgelenke einseitig. Das Faszien­gewebe reagiert mit Verhärtungen und Triggerpunkten.

Unbewusstes Kieferpressen

Konzentration und Präzisionsarbeit gehen häufig mit angespanntem Kiefer einher – und die Kaumuskulatur ist direkt mit den Nackenfaszien verbunden. Was viele unterschätzen: Ein verspannter Kiefer setzt sich oft bis in die Schultern fort.

Zwei Übungen, die wirklich helfen

Du musst kein aufwendiges Programm starten. Diese zwei Übungen sind einfach, brauchen nur wenige Minuten – und du kannst sie direkt in der Praxis machen.

1. Schultermobilisation

Wirkung: Mobilisiert die Schultergelenke, löst Verspannungen in der Rückenfaszie und ist ein direkter Ausgleich zur Haltearbeit im Praxisalltag.

Steh aufrecht, Füße hüftbreit. Beginne mit kleinen Schulterkreisen rückwärts (10×), dann mit größeren Kreisen (10×). Wiederhole dasselbe vorwärts. Zum Abschluss: Beide Schultern gleichzeitig zu den Ohren ziehen, 3 Sekunden halten – und dann bewusst fallen lassen. Gerne mit einem tiefen Ausatmer dazu.

Dauer: 2–3 Minuten. **Wann:** Morgens vor der Arbeit oder kurz zwischen zwei Behandlungen – ideal als kleiner Reset.

2. Unterarm- und Handgelenk-Dehnung

Wirkung: Dehnt die Unterarm-Faszien, fördert die Durchblutung und beugt langfristig Beschwerden wie dem Karpaltunnelsyndrom vor.

Strecke einen Arm nach vorne aus, Handfläche nach oben. Greife mit der anderen Hand die Finger und ziehe sie sanft zu dir heran, bis du eine Dehnung an der Unterarm-Innenseite spürst. 30 Sekunden halten. Dann drehe die Handfläche nach unten und wiederhole die Dehnung auf der Außenseite. Seitenwechsel.

Ergänzend: Ein kleiner Ball (z. B. ein Igelball) über die Handflächen gerollt löst fasziale Spannungen und tut nach einem langen Behandlungstag einfach gut.

Dauer: Je 30 Sekunden pro Seite und Position. **Wann:** Kurz nach jedem Patienten – oder abends auf der Couch mit dem Ball.

Was passiert dabei in deinem Körper?

Faszientraining wirkt auf mehreren Ebenen gleichzeitig:

- Durch Dehnung und Druck werden Mechanorezeptoren aktiviert – das kann die Schmerzwahrnehmung positiv beeinflussen.
- Die Gleitfähigkeit zwischen den Faszien-schichten verbessert sich: Eine gelartige Substanz dient als natürliches Gleitmittel und wird durch Bewegung wieder flüssiger.
- Die Durchblutung wird gefördert – das versorgt das Gewebe mit frischer Energie.
- Regelmäßige Übungen verbessern deine Körperwahrnehmung und damit langfristig auch die Qualität deiner Bewegungen.

Wichtig: Diese Übungen dienen der Prävention und dem Wohlbefinden im Alltag. Bei akuten oder anhaltenden Beschwerden sprich bitte mit einer Ärztin oder einem Physiotherapeuten.

Dein Körper ist dein wichtigstes Arbeitsinstrument

Die Arbeit in der Zahnarztpraxis verlangt täglich viel von dir – körperlich und mental. Gerade deshalb lohnt es sich, in die eigene Gesundheit zu investieren: nicht mit großem Aufwand, sondern mit kleinen, konsequenten Gewohnheiten.

Probier einfach eine der beiden Übungen aus – schon morgen früh, bevor der erste Patient kommt. Dein Körper wird es dir danken.

Weiterführende Literatur

Schleip, R. et al. (2012). Fascia: The Tensional Network of the Human Body. Elsevier.

Myers, T. W. (2020). Anatomy Trains (4th ed.). Elsevier.

Valuch-Lynch, D. M. et al. (2016). Work-related musculoskeletal disorders among dental hygienists. Journal of Dental Hygiene, 90(6).

Disclaimer: Dieser Artikel dient ausschließlich informativen Zwecken und ersetzt keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bei anhaltenden oder akuten Beschwerden konsultiere bitte eine Ärztin oder einen Arzt.