

Wechselwirkung zwischen Faszien im Schulterbereich und Depression

Zwei neue Studien mit insgesamt 149 Probanden legen nahe, dass es Wechselwirkungen zwischen depressiven Störungen und dem muskulären Bindegewebe, den Faszien, im Nacken-Schulter-Bereich gibt. Ein Team um Prof. Dr. Johannes Michalak von der Universität Witten/Herdecke (UW/H) hat dies nun in einem wissenschaftlichen Artikel veröffentlicht: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10608-021-10282-w>

„In den letzten Jahren mehren sich die wissenschaftlichen Befunde, die einen engen Zusammenhang von Körper und Psyche belegen“, ordnet Prof. Michalak die Ergebnisse ein. Der nun veröffentlichte Artikel bestand aus zwei Teilen: „In der ersten Studie haben wir uns dafür interessiert, ob die Eigenschaften des muskulären Bindegewebes der Schulter-Nackenpartie von depressiven Personen sich von denen gesunder Probanden unterscheiden. Unsere Ergebnisse zeigen, dass Depressive einen höheren Grad von Steifigkeit und weniger Elastizität im Schulter-Nacken-Bereich aufweisen als gesunde Vergleichsprobanden.“

Die zweite Studie ging dann noch einen Schritt weiter und hat untersucht, ob eine kurze Übung auf der Ebene des Bindegewebes depressive Prozesse beeinflussen kann. Es gab zwei Versuchsgruppen von depressiven Patientinnen und Patienten: Die erste Gruppe wurde angeleitet, ihre Schulter-Nackenpartie mit einer Schaumstoffrolle („Faszienrolle“) einige Minuten selbst durch Rollbewegungen zu massieren und so die Flexibilität des Bindegewebes zu erhöhen. In der zweiten Versuchsgruppe unter „Placebo-Bedingung“ führten die depressiven Patientinnen und Patienten lediglich Auf- und Ab-Bewegungen im Schulter- und Nackenbereich durch, ohne den Nackenbereich wirklich zu massieren. In der Pause zwischen den einzelnen Übungsdurchgängen wurden beiden Gruppen je zehn positive Begriffe wie „schön“, „stolz“ oder „selbstbewusst“ und zehn negativ besetzte Begriffe wie „schlecht“, „hässlich“ oder „schwerfällig“ von einem Tonband vorgelesen. Nach den Übungen wurden die Patienten befragt, an welche Begriffe sie sich erinnern. „Wir haben da einen in der Wissenschaft etablierten Test zum sogenannte Memory Bias, der die Depressionsanfälligkeit erfasst, durchgeführt“, erklärt Prof. Michalak den Versuchsablauf. Zusätzlich haben wir auch die Stimmung nach der Übung mit einem Fragebogen erfasst. Und es zeigte sich, dass in der Gruppe mit der Selbstmassage die Stimmung der Patientinnen und Patienten besser war und sie weniger negative Worte erinnerten als in der Gruppe unter Placebo-Bedingung. Prof. Michalak: „Unsere Ergebnisse liefern Hinweise darauf, dass Steifigkeit und geringe Elastizität des muskulären Bindegewebes möglicherweise mit dazu beitragen könnte, dass Depressive sich nicht so gut aus ihrem negativen Zustand lösen können. Wir haben allerdings nur die temporären Effekte einer kurzen Selbstmassage untersucht. Ob eine längerfristige Behandlung des muskulären Bindegewebes, in Kombination mit anderen Behandlungselementen, depressiven Personen dabei helfen könnte, ihre Depression besser zu überwinden, muss in zukünftigen Forschungsarbeiten untersucht werden.“

Die Studie: Michalak, J., Aranmolate, L., Bonn; A., Grandin, K., Schleip, R., Schmiedtke, J., Quassowsky, S., Teismann, T. (in press). Myofascial tissue and depression. Cognitive Therapy & Research. doi: 10.1007/s10608-021-10282-w,

Über uns:

Die Universität Witten/Herdecke (UW/H) nimmt seit ihrer Gründung 1982 eine Vorreiterrolle in der deutschen Bildungslandschaft ein: Als Modelluniversität mit rund 2.900 Studierenden in den Bereichen Gesundheit, Wirtschaft und Kultur steht die UW/H für eine Reform der klassischen Alma Mater. Wissensvermittlung geht an der UW/H immer Hand in Hand mit Werteorientierung und Persönlichkeitsentwicklung.

Witten wirkt. In Forschung, Lehre und Gesellschaft.

www.uni-wh.de / blog.uni-wh.de / #UniWH / @UniWH