

Faszientraining kontra Rückenschmerz?

Unser moderner Lebensstil begünstigt das Auftreten von Rückenschmerz und führt zu einer hohen Verbreitung. Bewegungsmangel, Haltungskonstanz am Arbeitsplatz, Stress oder permanente muskuläre Überlastung sind nur einige Ursachen, die den Rückenschmerz hervorrufen. Mangelnde, fehlende oder übermäßige Belastung der Muskulatur spielt demnach eine wichtige Rolle. Entsprechend werden in der Therapie und Prävention von Rückenschmerzen unterschiedlichste Programme für Muskelaufbau und Dehnung/Entspannung eingesetzt. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass das Bindegewebe – auch Faszien genannt – eine wichtige Rolle einnimmt.

TEXT: DR. HARTMUT WOLFF

FASZIEN
JETZT IM FOKUS
DER FORSCHUNG

Immer neue Trainingsmethoden werden erfunden, um den von Rückenschmerzen geplagten Mitmenschen Erleichterung zu verschaffen. Manchmal bleibt es bei dem bloßen Versprechen einer Besserung, manchmal hat man das Gefühl, da wolle jemand Muskelgruppen trainieren, die es eigentlich gar nicht gibt. Jetzt beschäftigt das sogenannte Faszien-Training die Medienwelt.

Dabei sollte jeder Faszien kennen – und viele haben sie schon mal in der Hand gehabt: Die feine, dünne weiße Schicht die Teile des Schweinefilets umhüllt und gerne vor dem Braten entfernt wird. Dieses weiße Bindegewebe umhüllt nicht nur das Muskelfleisch sondern umgibt auch die Fasern und »Muskelbündel« innerhalb der Muskulatur, was die schöne Marmorierung ergibt.

Die Faszien der Muskulatur »münden« in den Sehnen, die wiederum an knöchernen Strukturen anschließen und sie umgeben. Bereits diese Ver-

bindungen lassen erkennen, dass Faszien und Muskeln eine Einheit bilden und sie die Muskulatur bei vielen Aufgaben unterstützen. Faszien finden sich nicht nur in der Muskulatur sondern sie umhüllen als Bindegewebe Organe, Gefäße und Nerven. Wie ein Netz durchziehen sie mit unterschiedlichen Aufgaben unseren Körper. Je nach Funktion sind sie dehnbar, zug- und reißfest oder als »Polstermaterial« weich und locker.

DAS INFORMATIONSSYSTEM

Die Faszienforschung hat sie entdeckt: Rezeptoren und Nozizeptoren als wichtige Informationslieferanten in unserem Bindegewebe. Bei Verletzungen, Gewebeschäden oder Stoffwechselstörungen der Faszien senden die Nozizeptoren als freie Nervenendungen die Signale an unser Gehirn. Das Gehirn verarbeitet die Signale und meldet Schmerz. Großflächige und tiefliegende Faszien finden sich im Rücken. Sind Struktur und Stoffwechsel dieses Gewebes gestört, ist Rückenschmerz die Folge. Weitere

Rezeptoren melden mechanische, thermische oder chemische Veränderungen in den Faszien. So werden die Faszien zu einem wichtigen System für Bewegungssteuerung und Wahrnehmung.

PROBLEME DURCH FASZIEN

Bewegungsmangel, Stress, Verletzungen, Narben, andauernde Überlastungen, Fehlernährung und falsches Trinkverhalten können die Faszien aus ihrem Gleichgewicht bringen. Faszien »verkleben« und sie können nicht mehr reibungslos gleiten. Das Ergebnis sind Gelenk- und Muskelschmerz wie auch Gleichgewichtsstörungen.

FASZIEN RICHTIG TRAINIEREN

Damit Faszien elastisch bleiben und nicht »verfilzen« ist ein facettenreiches Training zielführend. Faszientraining stimuliert die Bindegewebszellen und es kommt zum Aufbau von neuen Kollagenfasern. Weiterhin optimiert Faszientraining die Regeneration.

DIE WICHTIGSTEN BAUSTEINE

Dehnen:

- › Dehnen in Muskelketten
- › Statisches Dehnen
- › In Dehnpositionen dynamisch wippen

Federn:

- › Hüpfen, Schwingen, Springen

Faszienrollen:

- › Schnelles Rollen für die Aktivierung vor dem Training
- › Langsames Rollen mit alternierendem Druck nach dem Training. Verbessert den Flüssigkeitsaustausch und den Abtransport von Stoffwechselprodukten
- › Langsames Rollen – Verspannungen und Verklebungen werden gelöst

DIE RICHTIGE DOSIERUNG

Wer zwei- bis dreimal in der Woche Sport treibt, kann durchaus in jeder Einheit 10–15 Minuten Faszientraining mit den vorgenannten Bausteinen einbinden. Möchte jemand das Faszientraining als primär-präventive Maßnahme durchführen, ist der Einstieg in das Training ebenfalls mit 10–15 Minuten ausreichend. Nach jedem Trainingstag sollten zwei trainingsfreie Tage zu Regeneration folgen. Die Dauer des Trainings kann dann langsam gesteigert werden.

FASZIEN TRAINING AM ARBEITSPLATZ?

Wer kennt das nicht: Nach einer intensiven dreistündigen Bildschirmarbeit schmerzt der verspannte, obere Rücken bis zur Halswirbelsäule. Da hilft die »Selbstmassage« mit der Faszienrolle (2–3 mal 30 sek.) und anschließendem Dehnen als »Sofortmaßnahme«. Eine kleine Aktivpause wirkt hier wahre Wunder und die Möglichkeit hierzu sollte an keinem Arbeitsplatz fehlen. Erste Studien belegen die positiven Effekte dieser kleinen Bewegungseinheiten am Arbeitsplatz. ♦

Dr. Hartmut Wolff

CEO Sports & Prevention GmbH

FASZIENROLLEN FÜR ZUHAUSE

jew. 30–60 Sek. pro Seite

› Oberschenkel Rückseite



› Oberschenkel Vorderseite

