

Faszientraining

Die Vorteile der Rollenmethode

Die wahrscheinlich bekannteste Variante des Faszientrainings ist die Arbeit mit Faszienrollen. Sie macht zwar nur einen Teil des Faszientrainings aus, das die Fascial Fitness Association entwickelt hat. Die überraschend schnelle Wirkung des Rollentrainings macht es jedoch bei Therapeuten, Patienten und Sportlern äußerst beliebt, sodass es mittlerweile einen festen Platz in Trainings- und Heimprogrammen erobert hat.

Faszientraining mit der Hartschaumrolle

Aus dem Rolfing und aus der Manualtherapie sind die lösenden Techniken bereits bekannt. Bei der Eigenbehandlung übernehmen Rollen oder Bälle aus festem Hartschaum die Aufgabe des Behandlers.

Für wen?

Die Rollenmethode eignet sich zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und bei

Schmerzen durch orthopädisch-degenerative Erkrankungen. Aber auch Sportler nutzen sie, um bessere Leistungen zu erzielen und sich nach der körperlichen Anstrengung schneller zu erholen.

So funktioniert's!

Die Hartschaumrolle oder der -ball werden unter das zu behandelnde Körperteil gelegt. Sie versuchen, über diesem Druck zu entspannen, was je nach Körperregion eine schmerzhafte

Herausforderung sein kann. Wer im Liegen Probleme hat, kann auch im Stehen trainieren. Dabei drehen sie sich mit dem Rücken zur Wand und lehnen sich in verschiedenen Positionen gegen einen Ball.

Schnelles Rollen für Sportler

Zum Aufwärmen oder vor einem Wettkampf empfehlen zertifizierte Fascial-Fitness-Trainer der Fascial Fitness Association vor allem ein sehr zügiges Arbeiten mit der Faszienrolle, um das Gewebe auf die sportliche Leistung vorzubereiten, die Körperwahrnehmung zu steigern und die Durchblutung anzuregen.



Langsames Rollen zur Regeneration

Wenn Sie verspannt sind und Rücken oder Nacken, Beine oder Arme schmerzen, sollte man betont langsam mit der Faszienrolle oder mit den -bällen arbeiten. Bei Laborversuchen hat sich eine Geschwindigkeit von etwa einem Zentimeter pro Minute als optimal herausgestellt. Die positive Wirkung des Zeitlupen-Rollens haben Wissenschaftler vor allem für Zellkulturen nachgewiesen – man darf jedoch annehmen, dass die Effekte auch auf die therapeutische und sportliche Anwendung im täglichen Leben übertragbar sind.

So wirkt's!

Direkt nach dem Rollen ist gewöhnlich eine spontane Schmerzreduktion und eine Zunahme der Beweglichkeit spür- und messbar – oftmals auch an Strukturen, die aktuell gar nicht direkt behandelt wurden, sondern nur in einem Spannungszusammenhang mit dem bearbeiteten Gebiet stehen.

5 Gründe, warum das Rollentraining so wirksam ist

1. Grund: Wasser im Körper binden

Im Laufe des Lebens verliert der Körper die Fähigkeit, Gewebsflüssigkeit zu binden. Daher

nimmt der Wassergehalt des alternden Menschen beständig ab, was das Bindegewebe spröde und verletzungsanfällig macht.

Die medizinische Ursache: Die Gewebsflüssigkeit wird elektrostatisch an die dort vorhandenen Zucker-Eiweiß-Verbindungen (Glykosaminoglykane, kurz GAG) gebunden. Diese Bindungsstellen werden mit der Zeit – durch schlechte Ernährung, bei zu wenig Bewegung und zu viel Stress – von Radikalen belegt, die eine Wasserbindung behindern. Wissenschaftliche Versuche ergaben, dass ein Wasseraustausch durch Bewegung, Stretching oder Faszienrollen diese Bindungsstellen wieder freilegt. Wahrscheinlich werden die Radikale von ihren Bindungsstellen weggeschwemmt – das funktioniert so ähnlich, wie wenn Sie einen Schwamm durch mehrfachen Auspressen reinigen.

Die Wirkung des Rollentrainings: Durch die Selbstbehandlung mit der Rolle fällt es dem Körper leichter, Wasser zu binden. Nach etwa drei Stunden kommt es zu einer Art Superkompensationseffekt. Durch die verbesserte Wasserbindung wird das Gewebe fester. Auch die Gleitfähigkeit zwischen den flächigen Faszien verbessert sich, was den Körper beweglicher macht.

2. Grund: Der Körper bildet mehr Hyaluron

Hyaluron gehört zu den Glykosaminoglykanen (GAG). Diese Zucker-Eiweiß-Verbindungen sind notwendig, um die Wassermoleküle zu binden. Mehr Hyaluron bewirkt also eine verbesserte Wasserbindung.

Die vier Prinzipien des Faszientrainings

Das komplette Angebot des Faszientrainings basiert auf diesen vier Prinzipien:

1. Prinzip: Federn (Rebound Elasticity) – der Katapult-Mechanismus

2. Prinzip: Dehnen (Fascial Stretch) – das Dehnen langer Ketten

3. Prinzip: Beleben (Fascial Release) – Eigenbehandlung mit der Rolle

4. Prinzip: Spüren – Die Körperwahrnehmung (= Propriozeption) verbessern

Die Wirkung des Rollentrainings: Durch den mechanischen Druck, den die Faszienrolle auf das Gewebe ausübt, produzieren die Bindegewebszellen (Fibrozyten) mehr Hyaluron. Das Gewebe kann mehr Wasser binden, was die Gleiteigenschaft der Faszien verbessert.

3. Grund: Verklebte und verfilzte Faszien organisieren sich neu

Wer viele Stunden am Schreibtisch sitzt oder immer wieder dieselbe Körperhaltung einnimmt, wird im Laufe des Lebens immer steifer. Umgekehrt gibt es aber auch Menschen, die bis ins hohe Alter körperlich flexibel sind.

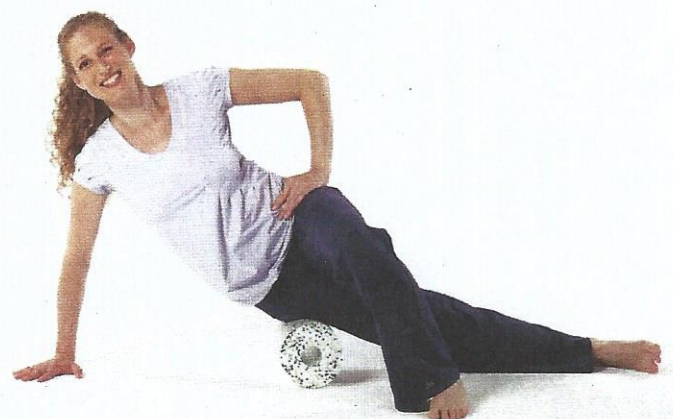
Die medizinische Ursache: Kollagenfasern haben in Ruhe und bei der Ruhigstellung nach Verletzungen oder Operationen die

Was sind Faszien?

Der aktuelle Faszien-Begriff wird wesentlich umfassender verwendet als früher: Man versteht darunter alle kollagenen, faserigen Bindegewebe, die ein körperweites Netzwerk bilden. Dazu gehören unter anderem das Unterhautbindegewebe (Fascia superficialis) und das intramuskuläre Bindegewebe. Gelenkkapseln werden als Verstärkungen von Muskelhüllen, Ligamenten und Sehnen verstanden.

Faszien umgeben jeden Muskel, jedes Organ und jede Bandstruktur und vernetzen so unseren ganzen Körper. Die Maschen dieses Netzwerks sind teils locker und zart wie Spinnenfäden, in manchen Bereichen wiederum dicht und straff verwebt.

Wichtig zu wissen: Gesunde Faszien passen sich an die körperlichen Anforderungen und Bedingungen an.



Rollentraining des seitlichen Rumpfs
(Quelle: www.fascial-fitness.de)

Rollen, Bälle & Co.

Vor einigen Jahren kamen Rollen und Bälle aus Hartschaum auf den Markt, die die fasziale Druckmassage in Eigenregie ermöglichen. Diese speziell entwickelten Produkte eignen sich für bestimmte Einsatzgebiete:

Rollen für das Faszientraining: Es gibt Rollen in verschiedenen Größen, Längen und Oberflächenprofilen – mal komplett aus Hartschaum, mal mit einem Loch in der Mitte. Einige Rollen sind härter, andere weicher – je nachdem, wie es die Übenden mögen und was sie mit dem Rollentraining erreichen wollen. Papprollen eignen sich gut, sie sind

jedoch für viele Menschen zu hart. **Hinweis:** Schwimmmudeln und Pilatesrollen eignen sich beim besten Willen nicht, weil sie nach kurzer Zeit plattgedrückt sind.

Bälle für das Faszientraining: Es gibt Bälle in unterschiedlichen Größen und Festigkeiten. Sie können auch alte Tennisbälle für die Fußsohlen, den Rücken und den Nacken benutzen. Um die Beine auszurollen, eignen sich hart aufgepumpte Gymnastikbälle. Bei Plattfüßen können Sie auf kleine Flummis zurückgreifen. **Doppelbälle:** Die großen Duobälle eignen sich für den Schultergürtel, die kleinen für die Arme und das Rollen entlang der

Wirbelsäule. **Alternative:** Schieben Sie zwei Tennisbälle in eine Socke, und kneten Sie das Ende fest zu. **Hinweis:** Igelbälle eignen sich nicht, weil sie oberflächlich pieksen, anstatt in die Tiefe zu drücken.

Wichtig zu wissen: Die meisten bei uns erhältlichen Produkte werden aus Asien importiert – was den Preis und oft auch die Qualität des Materials beeinflusst. Vorreiter in Deutschland war die Firma Blackroll, die den Trend vor Jahren aus den USA nach Deutschland brachte und in Chemnitz produziert.

Eigenschaft, zu verkleben und mittelfristig chaotisch zu verfilzen, also ungute Cross-Links zu bilden. Das überschüssige Kollagen lagert sich dabei ungeordnet zwischen bestehenden Fasern an und stört die funktionelle Ordnung.

Die Wirkung des Rollentrainings: Durch den Druck und den Wasserfluss beim Faszienrollen erneuert und verbessert sich die Kollagenstruktur. Der Körper produziert einerseits vermehrt Enzyme, die Kollagen abbauen. Andererseits schüttet der Organismus kollagenaufbauende Stoffe aus. So wird ungewolltes Verfilzen vermindert, aber die trainierten Faszien werden gestärkt.

4. Grund: Bessere Durchblutung

Durch das Rollentraining produziert der Körper mehr Stickoxid (NO). Dadurch weiten sich die Gefäße, was die lokale Durchblutung erhöht, den Stoffwechsel verbessert und damit die Regenerationsfähigkeit steigert.

5. Grund: Weniger Schmerzen

Das offensichtlichste und am ehesten spürbare Merkmal des Druckschmerzes ist wis-

senschaftlich noch am wenigsten untersucht. Aufgrund der Ergebnisse der bisherigen Studien nehmen Wissenschaftler jedoch an, dass der Druck dazu führt, dass sich die Schmerzverarbeitung im Gehirn neu reguliert.

Die medizinische Ursache: Der Druckschmerz aktiviert die vom Hirnstamm absteigenden Nervenbahnen, die die Weiterleitung des Schmerzes unterdrücken.

Für wen eignet sich das Rollentraining nicht?

Fragen Sie bitte in diesen Fällen Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob sich das Rollentraining für Sie eignet:

1. oberflächliche Krampfadem
2. Osteoporose
3. entzündliche Stellen
4. regelmäßige Einnahme von Medikamenten, die das Blut verdünnen
5. Schwangerschaft

Der SISSEL® Vorteil:

25 Jahre SISSEL® Qualität „The natural way“

Vertrauen Sie auf die SISSEL® Garantie, die wir Ihnen auf das komplette SISSEL® Sortiment geben:

- 25 Jahre Erfahrung, die Maßstäbe setzt
- natürlich gesunde Wirkungsweise der Produkte
- 5 Jahre Garantie auf Formbeständigkeit aller Nackenkissen
- modernste Fertigungsverfahren, höchste Qualitätsansprüche
- umweltfreundliche Produktion, zu über zwei Dritteln in Europa (Schweden und Deutschland)
- ausgewählte, nachhaltige Materialien
- permanente Qualitätskontrolle, Höchstmaß an Innovation

