



Faszientraining

Fascial Release – Eigenbehandlung mit der Rolle

Mithilfe von Schaumstoffrollen oder Bällen werden großflächig Körperpartien ausgerollt. Um die Rehydratation und damit den Stoffwechsel der fasziellen Grundsubstanz zu fördern, werden sehr langsame Bewegungen unter Druck empfohlen.

Zwei Wirkmechanismen sind im Ausrollen der Faszien miteinander verbunden: das mechanische Auspressen – und der damit einhergehende Austausch des gebundenen Wassers und das Entspannen über dem selbst erzeugten Druckschmerz. Beides kann nur stattfinden wenn wirklich im Zeitlupentempo gearbeitet wird. Ein flottes Rollen entfaltet keine Tiefenwirkung. Das schnelle Rollen verhindert sogar, dass der Druck bis in die tiefen Schichten wirkt.



Beim Rollen ist also darauf zu achten, dass langsam (im Reagenzglas: 1cm/Minute) und aufmerksam gerollt wird. Es muss der Schmerz wahrgenommen werden und zeitgleich sollte die Entspannung möglich sein. Es gilt als selbstverständlich, dass in einem Training mehrere Körperareale gerollt werden.

In welche Richtung gerollt wird spielt eine untergeordnete Rolle, wobei oft empfohlen wird in Herzrichtung zu rollen. Wegen der Langsamkeit beschränkt man sich auf wenige Wiederholungen. Auch spielen Lymph-, Plasma- und Wasserfluss hier eine sekundäre Rolle. Die optimale Rollgeschwindigkeit richtet sich nach dem subjektiven Empfinden jedes Einzelnen, empfohlen wird bis der vorhandene Druckschmerz („Wohlschmerz“) um mindestens zwei Drittel nachgelassen hat. Dies erfordert eine andauernde Aufmerksamkeit, ein bewusstes Loslassen und angepasste Dosierung des Drucks auf der Rolle. Das Druckempfinden wird trainiert und Spannungen lösen sich, was zur Entlastung führt.

Es sollte mindestens zwei bis dreimal in der Woche gerollt werden um die Wirkung der Rolle strukturformend zu nutzen. Im Therapiebereich empfiehlt sich das Rollen zu Beginn (Teilnehmer sind aufmerksamer und meistens beweglicher), für Leistungssportler nach der Belastung, weil das Gewebe samt Muskulatur durch die Anwendung detonisiert wird, was die muskuläre Leistungsfähigkeit kurzfristig reduziert.

Bei der Eigenmassage mit der Faszienrolle, kann der Druck auf die Rolle durch verschiedene Variationen der Gewichtsverlagerung den körperlichen, individuellen Gegebenheiten angepasst werden, z.B. mit Hilfe des nicht aktiven Beins oder der Arme.

Man sollte immer einen „leichten“ Druckschmerz verspüren, sich aber langsam an die Härte und Tiefenwirkung der Massagerolle gewöhnen.

1. Ausrollen der Fußsohle

Man platziert im Stehen den Ball oder die Rolle knapp vor der Ferse. Das Gewicht muss langsam auf den zu rollenden Fuß verlagert werden bis das Gewebe leicht eingedrückt wird. Unter konstantem Druck wird weiter zehenwärts gerollt. Die Fußsohle kann auch gezielt nacheinander in parallelen Linien längs, quer oder punktuell mit dem Ball gerollt werden.



2. Ausrollen der Fascia lata

Hier wird langsam gerollt da es oft durch Verklebungen zu Schmerzsymptomen kommt. Sollten die Schmerzen nicht mehr angenehm sein, kann man an der Wand rollen anstatt auf der Matte. Wir legen uns seitlich auf den Boden, stützen uns mit dem Ellbogen ab (der Oberkörper hat keinen Bodenkontakt) und legen die Massagerolle unter den bodennahen Oberschenkel. Zur Erleichterung kann man sich hier mit dem oberen Bein oder Arm abstützen. Wir schieben den Oberkörper in Richtung der Füße. Der Oberkörper behält in dieser Bewegung seine Position bei und die Hüfte ist die ganze Zeit über gestreckt.



3. Ausrollen der Wadenmuskulatur

Wir setzen uns mit gestreckten Beinen und stützen uns mit den Armen ab. Die Massagerolle wird unter den Waden abgelegt. Die Füße schweben in der Luft. Wir rollen nun den Körper in Richtung der Füße und wieder zurück. Der Oberkörper behält in dieser Bewegung seine Position bei.



4. Ausrollen der ischiocruralen Muskulatur

Wir setzen uns mit gestreckten Beinen und stützen uns mit den Armen ab. Die Massagerolle wird unter den Oberschenkel abgelegt. Die Füße schweben in der Luft. Wir rollen nun den Körper in Richtung der Füße und wieder zurück. Der Oberkörper behält in dieser Bewegung seine Position bei. Da diese Übung recht sportlich ist und die Belastung nicht von jedem dosiert werden kann, kann man die Rolle alternativ auch auf einem Stuhl positionieren.



5. Ausrollen der Schienbeinmuskulatur

Da diese Strukturen aufgrund der Gelenkverhältnisse meistens nicht gedehnt werden können, tendieren sie zur Verkürzung und Verdickung, bei langfristiger Überforderung auch zu einem Kompartmentsyndrom, bei dem die Faszienhüllen die Muskulatur einengen. Man kniet auf dem Boden und dreht den Unterschenkel so nach innen, dass der Tibialis bearbeitet wird. Mit dem anderen Bein wird der Druck durch Gewichtsverteilung dosiert.



6. Faszienrollen an der Oberschenkelvorderseite

Hier verlaufen viele Spannungslinien und Triggerpunkte, sodass ein entspanntes und tief wirkendes Rollen sinnvoll ist.

Wir legen uns auf den Boden, stützen uns mit beiden Ellbogen ab (der Oberkörper hat keinen Bodenkontakt und die Bauchmuskulatur verhindert ein Durchhängen) und legen die Massagerolle unter die Oberschenkel. Nun rollen wir mit

dem Oberkörper in Richtung der Füße. Ein Drehen der Oberschenkel und eine Beuge- und Streckbewegung der Füße ist zu empfehlen.



7. Faszienrollen innerer Oberschenkel

Wir legen uns auf den Boden, stützen uns mit beiden Ellbogen ab (der Oberkörper hat keinen Bodenkontakt) und legen die Massagerolle unter die Innenseite des angewinkelten Oberschenkels. Nun rollen wir mit dem Oberkörper seitlich, sodass die Innenfaszie massiert wird. Der Rücken darf nicht „durchhängen“ was durch die aktive Anspannung der „Core-Muskulatur“ gewährleistet wird.



8. Faszienrollen im Bereich der Gesäßmuskeln & des N. ischiadicus

Verspannungen in dieser Region lösen einen unangenehm ausstrahlenden Nervenschmerz aus, den wir versuchen mit einer Hüftrotation durch die Kniebewegung zu umgehen. Wir platzieren die Rolle etwas dorsal vom Sitzbein positioniert und stützen uns unter den Schultern ab. Zur Erleichterung kann hier eine erhöhte Position gewählt werden. Wir rollen nun über die Faszie und suchen zwischen Sitzbein und Kreuzbein lohnende Stellen um mit einer leichten Knie-/Hüftbewegung dort zu verweilen.



9. Faszienrollen am unteren Rücken

Um einerseits die Wirbelsäule nicht ungesichert zu lassen und andererseits die Wirkung durch alle Schichten hindurch in die Tiefe zu bringen, muss der Rücken aktiv gerundet werden. Ein bereits schmerzhaft instabiler Rücken kann durch das lokale Rollen noch instabiler werden, daher sollten wir nie nur die Lumbalregion und mit Körperspannung rollen. Wir sitzen auf dem Gesäß und positionieren die Rolle am unteren Rücken, die Bauchmuskulatur versucht gegen die Rolle den Rücken zu runden. Wir rollen den Rücken hoch, wobei das Becken angehoben wird und durch die Arme eine schlängelnde Bewegung der Wirbelsäule erreicht werden kann.

Um eine leichtere Dosierung der Belastung zu erreichen, stellen wir uns seitlich zur Wand und klemmen die Massagerolle zwischen Wand und unteren Rücken. Die Füße befinden sich etwa 40 cm von der Wand entfernt, die Knie sind leicht gebeugt. Nun beugen wir die



Beine und führen langsam eine Kniebeuge aus und passen den Druck auf die Massagerolle derart an, dass wir die Intensität soeben noch als angenehm wahrnehmen.

10. Faszienrollen an der seitlichen Lumbalfaszie

Die „Quadratus-lumborum-Region“ wird mit Hilfe einer entspannten Oberkörperrotation gerollt. Wir liegen rücklings auf der quer liegenden Rolle und drehen nun den Körper zur Seite bis wir den Druck zwischen Beckenkamm und Rippenbögen spüren. Bei dieser Übung ist besonders die Atmung wichtig um unter Druck eine Gewebebewegung zu erzielen.



11. Faszienrollen am oberen Rücken / BWS in Rückenlage

Diese Übung eignet sich für quasi jeden dessen Brustwirbelsäule im Alltag fehlbelastet wird („fixierte BWS“). Wir liegen auf der Rolle, die von der Zwerchfellgegend langsam Richtung Kopf gerollt wird. Die Arme können die Bewegung unterstützen („Erreichbarkeit d. Schulterblätter“). Hier sind Atembewegung und „Schlängeln“ der Wirbelsäule durch Rotation sinnvoll. Die Kombination von Druck und Atmung löst schon viele Fixierungen. Gesunde und Trainierte können den Nacken in die Hände legen um eine Extension der Wirbelsäule vorsichtig provozieren.



12. Faszienrollen oberer Rücken / BWS im Sitzen an der Wand

Bei zu starkem Druckschmerz oder geschwächter Nackenmuskulatur oder -schmerzen ist ein Rollen von Vorteil, da hier die Intensität besser zu dosieren ist. Wir stellen uns seitlich zur Wand und klemmen Massagerolle zwischen Wand und oberen Rücken. Die Füße befinden sich etwa 40 cm von der Wand entfernt, die Knie leicht gebeugt. Nun beugen wir die Beine und führen langsam eine Kniebeuge aus und passen den Druck auf die Massagerolle derart an, dass wir die Intensität soeben noch als angenehm wahrnehmen.



13. Faszienrollen am seitlichen Rumpf im Liegen

Wir liegen auf der Seite, die möglichst weiche Rolle befindet sich an den Rippen, und stützt uns mit dem unteren Arm ab um die Belastung so zu dosieren. Durch Bewegungen der Arme können so verschiedene Aspekte der Schulterverbindungen bearbeitet werden.



14. Faszienrollen am seitlichen Rumpf im Stehen an der Wand

Bei schmerzempfindlichen Personen stellt die Übungsausführung an der Wand eine gute Alternative dar. Wir stellen uns seitlich zur Wand und klemmen Massagerolle zwischen Wand und Oberkörper. Die Füße befinden sich etwa 20 cm von der Wand entfernt, die Knie leicht gebeugt. Nun beugen wir die Beine und führen langsam eine Kniebeuge aus und passen den Druck auf die Massagerolle derart an, dass wir die Intensität noch als angenehm wahrnehmen.



15. Faszienrollen am Unterarm / Oberarm

Die häufige Erkrankung „Tennis- und Mausarm“ geht zwar auf eine dauer-

hafte Überbelastung zurück, zu der Schonung sollten aber auch die Verspannungen und Verklebungen gelöst werden. Ziel ist es die innersten Spannungen der Interossealmembran zu lockern.

Somit arbeiten wir hier langsam und intensiv, aber entspannt. Gereizte oder akut entzündete Regionen müssen ausgelassen werden.

Durch die Verlagerung des Körpergewichts kann man die Intensität problemlos steuern. Eine Bewegung der Finger währenddessen ist möglich und sinnvoll.

Gegenebenfalls ist auch ein Arbeiten an der Wand möglich. Die Übungsausführung ähnelt den bisher beschriebenen. Am Oberarm verfahren wir mit der gleichen Technik.



16. Faszienrollen am Nacken

Der Nacken wird am Ende des Trainings bearbeitet, da sich durch das Training eine Nackenspannung aufbaut, die wir jetzt abschließend lösen möchten. Im Vordergrund stehen hier der Übergang zwischen Atlas und Okziput, sowie die kurzen Kopfwender samt den Faszienstrukturen.

Wir liegen auf dem Rücken, die Rolle ist direkt unter den kurzen Nackenmuskeln am Hinterhaupt. Während wir den Kopf möglichst schwer und locker lassen, versuchen wir diesen zu drehen und dabei bewusst zu atmen. Es muss auf eine symmetrische Ausführung geachtet werden.

Bei lokalen Schmerzpunkten und einem guten Körpergefühl kann auch mit dem großen Faszienball vorsichtig an der Wand gerollt werden. Man sollte das Training hier behutsam angehen und nicht übermotiviert übertreiben, da sich dies negativ auf die Spannungsverhältnisse des Nackens auswirken kann.



17. Faszienrollen mit Ball am Beispiel Brustmuskel & Schultermuskulatur



Individuell und je nach Beschwerdegrad oder der alltäglichen Belastung, kann auch punktuell mit dem Ball jene Stelle behandelt werden bei der man Verspannungen spürt oder vermutet. Wertvolle Hinweise können Anamnesebögen, medizinische Befunde oder auch Erfahrungen von Athleten oder aus Sportgruppen liefern.

Quellen:

Dennenmoser, Stefan

Faszien - Therapie und Training.
München : Elsevier, 2016.

Nagel, Markus

Fasziendistorsionsmodell - Ein medizinisches Konzept.
Stuttgart : Karl F. Haug Verlag, 2016.

Schleip, Robert und Baker, Amanda

Faszien in Sport und Alltag.
München : Riva, 2016.

Schwind, Peter

Faszien - Gewebe des Lebens.
München : Irisiana, 2014.

Stechmann, Klaas

Faszien selbst behandeln - Endlich schmerzfrei werden.
Berlin : KVM - Der Medizinverlag, 2016.