

Faszientraining – Mit einfachen Übungen für Schmerzlinderung und Fitness

Sandra Cammann

Wenn ein Gummiband ausgeleiert ist, kann es nicht wieder straff werden. Wie sieht es aber mit unseren Faszien aus? Sie sind unsere Gummibänder im Körper. Faszien sind für alle Bewegungen verantwortlich. Sie durchziehen den gesamten Körper und haben damit Einfluss auf die Muskeln und auch das Schmerzempfinden.

Faszien befinden sich direkt unter der Haut, durchziehen den ganzen Körper und umhüllen diesen. Dabei sind sie nicht nur dehnbar, sondern auch verschiebbar. Neuere Studien der Universität Ulm (verantwortliche Autoren: Robert Schleip/ Divo G. Müller) haben gezeigt, dass unser Bindegewebe mit Zellen ausgestattet ist, welches dem Muskelgewebe sehr ähnlich ist. Während dynamischer Bewegungsabläufe bekommen die Faszien daher eine ganz neue Bedeutung bei der Kraftübertragung: Während man vor geraumer Zeit noch davon ausgegangen ist, dass die Muskeln beim Gehen oder Laufen, sich aktiv verkürzen, weiß man nun, dass besonders elastisch federnde Bewegungen den Muskel in seiner Länge überhaupt nicht verändern. Die gesamte Kraftübertragung geschieht über Sehnen und Sehnenplatten, welche wiederum aus Faszien bestehen. Voraussetzung dafür ist eine wellenartige Netzstruktur, die besonders bei jungen Menschen vorkommt. Weiches und gleichzeitig biegsames Bindegewebe kann eine Spannung aufbauen wie eine spiralförmige Feder. Durch diese Eigenschaften können Sehnen und Bänder ihre Arbeit verrichten und schmerzhaften Abrieb in den Gelenken vermeiden. Die Muskeln werden vor Verletzungen geschützt, der Körper bleibt in Form.

Der gesamte Körper wird von Bindegewebe durchzogen. Faszien ummanteln die Muskeln, Arterien, die Organe. Bänder und Sehnen sind aus starken Faszien gebaut und auch die unterste Schicht der Haut besteht daraus. Das Netz zieht sich von unten nach oben und von vorn nach hinten. In der Tiefe sorgen großflächige Häute für Stabilität, ummanteln die Organe oder vereinen sich zu starken Sehnen und Bändern. Faszien sorgen also für Ordnung und Struktur und vernetzen damit den gesamten Körper.

Erste Hilfe bei Rückenbeschwerden

Die Faszien werden von unendlich vielen Nervenbahnen innerviert, was bedeutet, dass hier maßgeblich das Schmerzempfinden beeinflusst wird. Mittlerweile geht die Forschung so weit, dass vermutet wird, Rückenschmerzen sind nicht nur eine Folge von Bandscheibenvorwölbungen. Verspannungen und Verletzungen der Rückenfaszie scheinen hier eine logische Antwort auf die Volkskrankheit Nr. 1 in Deutschland zu sein. Durch Fehlbelastungen in Alltag und Beruf verspannt das Bindegewebe und verhärtet bzw. verfilzt regelrecht. Diese Verklebungen sind sehr schmerzhaft und können dauerhaft chronische Leiden verursachen. Stark betroffen sind Menschen mit einer überwiegenden Schreibtischarbeit. Hier werden die Faszien pathologisch umgebaut. Es entstehen sogenannte Crosslinks – Querverbindungen, die ein Vorbeigleiten von Sehnenplatten verhindern und blockieren. Die Sehnen bleiben aneinander hängen und verfilzen. Die Elastizität geht vollkommen verloren. Zusätzlich können

kleine Mikrorisse im Gewebe die Entzündungsreaktionen auslösen. Die Folge sind Muskelstörungen, Krämpfe und kaum auszuhaltende Schmerzen. Die zahlreichen Schmerzrezeptoren auf den Faszien können bei Bewegungsmangel in kurzer Zeit die Rückenfaszie zur Großbaustelle machen. Der Grund liegt in der Tiefe: Faszien sind unser größtes Sinnesorgan. Das Bindegewebe steuert die Wahrnehmung des Körpers in Ruhe und in der Bewegung. Ein angenehmes oder unangenehmes Körpergefühl entsteht also zunächst in den Faszien. Die Wahrnehmung von Schmerz- und Spannungsgefühlen läuft parallel im gleichen System ab. Unendlich viele sensorische, freie Nervenendigungen und Mechanorezeptoren, die die Propriozeption (Eigenwahrnehmung) ermöglichen, geben dem Gehirn Signale weiter und senden einen Bewegungsreiz. Ohne diesen könnten wir uns nicht bewegen. Im Umkehrschluss ergibt sich daraus, dass ein gutes Körpergefühl durch spezielle Wahrnehmungsübungen positiv trainiert werden kann. Ein effektiver Schutz gegen Schmerzen.

Dehnen also doch sinnvoll?

Die Faszien in die Länge zu ziehen ist in jedem Fall eine Wohltat, die sofort Linderung bei Rückenbeschwerden bringt. Viele und lange Faszienvernetzungen sollen dabei in nur einer Dehnung erreicht werden. Die größtmögliche Wirkung wird durch eine langsame Bewegung erzielt, die bis an das Spannungsende geführt wird. Nach einem kurzen Verweilen an diesem Endpunkt, geht es langsam wieder zur Ausgangsposition zurück. Jede

Winkelveränderung birgt auch eine Zu- richtungsveränderung und bezieht da- mit noch mehr Faszienanteile mit ein. Die Scherengitterform des Bindegewebes soll bei dieser speziellen Art von Dehnung strapaziert werden und ein Neuaufbau provoziert. Die Beweglichkeit wird sich bei einer regelmäßigen Ausführung spür- bar zum Positiven verändern. Die Faszien werden wieder geschmeidig und die Rückenschmerzen verschwinden.

Verfilzte Strukturen werden langfristig glatt gestrichen, Potenziale richtig ge- nutzt und das Spannungsnetzwerk macht aus einem Menschen eine geschmeidige Katze. Ein ganzheitliches Training aus vier zusammengesetzten Bausteinen bringt den schnellsten und größtmöglichen Er- folg. Außerdem bringt Faszientraining Spaß und Abwechslung in den Trainings- plan. Spielerische und kreative Bewegun- gen gehören genauso dazu wie die ange- nehme Massage und Dehnung. Das ganzheitliche Training betrachtet nicht nur den Muskel, sondern das gesamte System. Durch Zug und Druck können Faszien sich neu bilden bzw. neu struktu- rieren. Kleinste Veränderungen in der täg- lichen Übungspraxis, können eine nicht intakte Faszie zur Heilung anregen. Dabei kann das Bindegewebe sogar noch besser als die Muskulatur trainiert werden. Während der Muskel schnell auf Belas- tungen anspringt und sich starkmacht, brauchen die Faszien jedoch kontinuierliches Training und mehr Zeit für den Um- bau. Das kollagene Gewebe erneuert sich innerhalb von sechs Monaten vollständig. Werden Faszien richtig beansprucht, kön- nen Sie ein Leben lang topfit bleiben.

Die vier verschiedenen Bausteine eines Faszien- trainings

Triggern

Entstehen Mikrotraumata durch Über- oder Falschbelastung, kommt es zu Ver- klebungen und Verhärtungen im Gewe- be. Diese Knoten sind als Triggerpunkte zu erspüren. Mit den Fingern oder spezi- ellen Hilfsmitteln wie Schaumstoffrollen werden die Triggerpunkte bearbeitet und geglättet. Die schmerzhaften Verklebun- gen geben unter dem Druck nach und lö- sen sich auf.

Myofascial Release

Sind die Faszien verfilzt, können sich ganze Schlingen verdrehen und Störun- gen im System auslösen. Durch gezielte

Dehnungen können diese manuell von ei- nem Therapeuten wieder in Form ge- bracht werden. Aber auch aktiv kann Myofascial Release ein Helfer sein: Bei speziellen Dehnungen wird das Gewebe einem leichten Zug ausgesetzt und so lange gehalten, bis sich die Verspannung auflöst. Verschiedene Techniken können dabei zum Einsatz kommen: Power Stret- ches werden dynamisch ausgeführt, so- genannte „Melting Stretches“ werden lange gehalten. Der Körper soll sich dabei entspannen und die Schwerkraft löst die Verhärtungen nach einiger Zeit auf. Eine kleine Veränderung der Zugrichtung kann große Erfolge auslösen. Nicht nur einzel- ne Muskelgruppen werden bei diesen Dehnungen beansprucht. Der Fokus liegt auf den langen Faszienketten.

Achtung: Bei krankhaften Faszien sollte man einen Arzt aufsuchen.

Rebound Elasticity

Faszien sind wie starke Gummibänder. Sie können in Vorspannung versetzt werden und vor jedem Absprung beim Loslassen der gespeicherten Energie Sprünge nach vorn oder oben ermöglichen. Durch das Trainieren dieser kinetischen Speichere- rgie in den Beinfaszien können Men- schen so weit und so hoch wie Känge- ruhs springen. Aber auch Gehen und Werfen unterliegen den dynamischen Federn, die in der Fachsprache Katapul- teffekt genannt werden. Der Katapultef- fekt fördert das Zusammenspiel zwischen Muskel und Faszie.

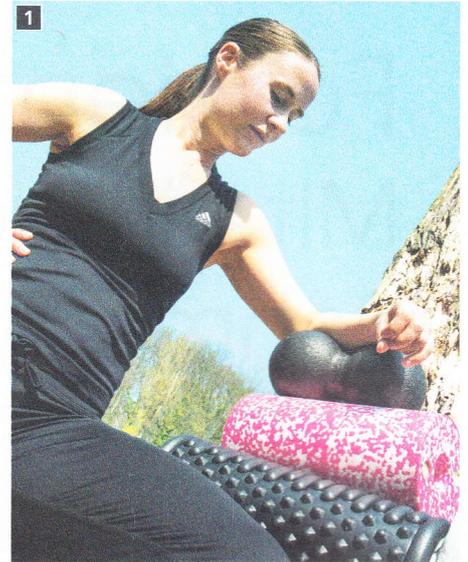
Tiefensensibilität

Während früher der Fokus auf den Mus- keln und Gelenkrezeptoren lag, hat man in neueren Untersuchungen festgestellt, dass es zum größten Teil die Bindege- websstrukturen sind, die Reize an das Nervensystem weiterleiten. Ein gutes Kör- pergefühl kann trainiert werden und bie- tet damit den besten Schutz gegen Schmerzen. Feine spiralförmige Bewe- gungen werden bis ins kleinste Detail fließend trainiert. Das erfordert jedoch Geduld und Feingefühl. Der Effekt: Man fühlt sich wieder wohl in seiner Haut!

Triggern (Abb. 1)

Zusatzgeräte

Zum Glatstreichen des Bindegewebes ei- genen sich sogenannte Foamrollen, aber auch Tennisbälle. Je härter der Gegen- stand, desto effektiver, aber auch schmerzhafter ist die Wirkung auf einzel- ne Triggerpunkte.



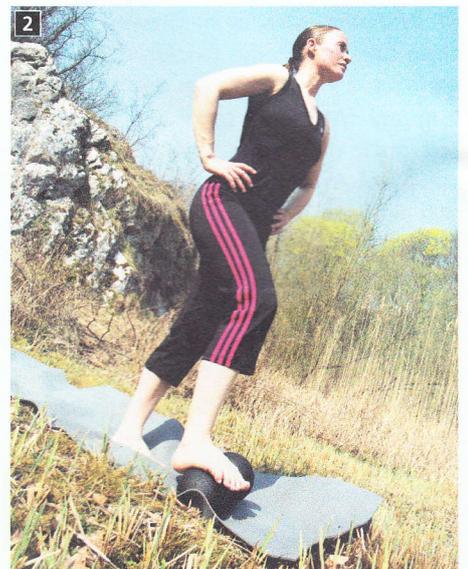
Achtung: Es können blaue Flecken und Blutergüsse bei empfindlichem, schwachem Gewebe entstehen.

Geschmeidige Sohlen (Abb. 2)

Gesundheit und Wohlbefinden fängt bei den Füßen an. Hier enden die Nerven und das Ausrollen mit einem Ball oder harten Schaumstoffrollen kann schmerzhaft, aber auch sehr effektiv sein.

Ausgangsposition: Fester Stand, auf- rechter Körper.

So geht es: Den rechten Fuß auf einen Duoball oder Tennisball platzieren. Üben Sie leichten Druck mit Verlagerung des Körpergewichtes zum Ball aus und rollen diesen über die Mitte des Fußes. Eine Mi- nute lang, dann den Fuß wechseln.

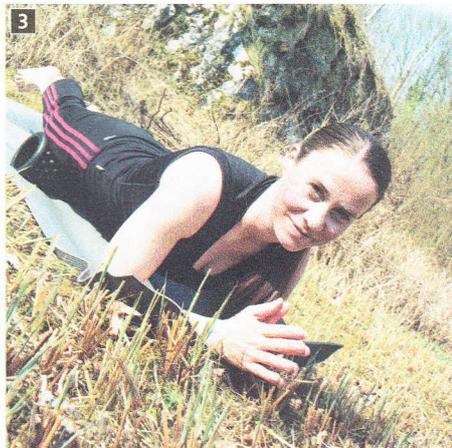


Glatter Oberschenkel (Abb. 3)

Auf der Gridrolle sind zahlreiche Uneben- heiten, die das Gewebe noch stärker be- arbeiten sollen, da sie sich tiefer in die Schichten hineindrücken.

Ausgangsposition: Kommen Sie in den Vierfüßlerstand und stützen sich auf die Unterarme. Die Rolle liegt vor den Knien. Legen Sie die Oberschenkel auf der Rolle ab und strecken die Beine, sodass die Füße keinen Bodenkontakt mehr haben.

So geht es: Rollen Sie langsam und in kleinen Bewegungen vor und zurück. Achten Sie auf eine tiefe und gleichmäßige Atmung. Eine Minute lang.

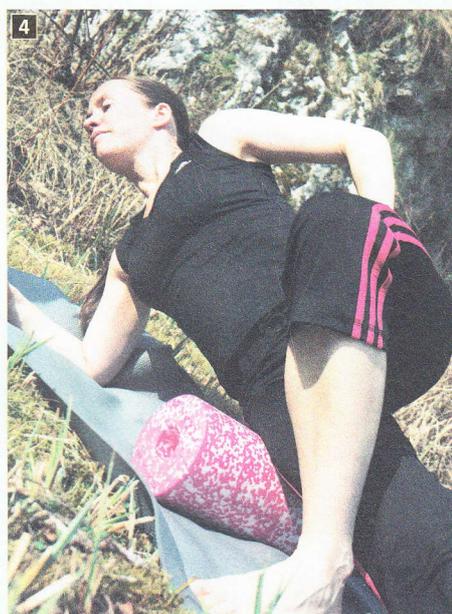


Anticellulite (Abb. 4)

Mit der Blackroll die Außenseiten der Oberschenkel massieren.

Ausgangsposition: Kommen Sie in die Seitlage und stützen sich auf den unteren Ellenbogen. Die Blackroll nun auf Höhe der Hüfte unter dem Oberschenkel platzieren. Den oberen Arm in der Taille abstellen und das obere Bein angewinkelt vor dem Körper aufstellen.

So geht es: Verlagern Sie das Gewicht so, dass der untere Oberschenkel in der gesamten Länge langsam über die Blackroll rollt. Eine Minute lang, dann die Seite wechseln.



Gesunder Rücken (Abb. 5)

Verspannungen sind meist die Folge von Fehlhaltungen oder falschen Belastungen im Alltag. Besonders im Rücken sind sie lästig und sehr schmerzhaft.

Ausgangsposition: Kommen Sie in die Rückenlage. Die Beine sind angewinkelt aufgestellt. Die Blackroll unter das Becken legen. Die Hände stützen den Nacken.

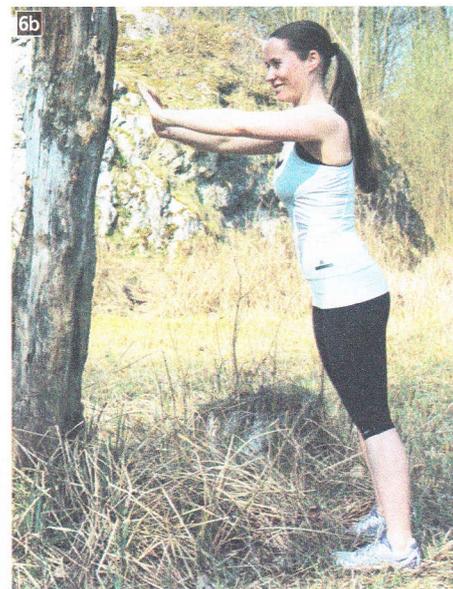
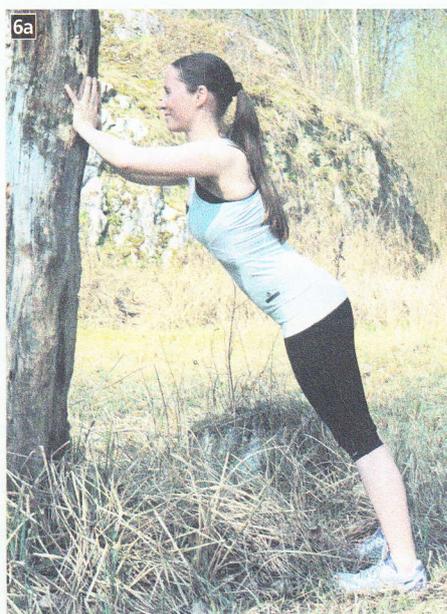
So geht es: Nun rollen Sie langsam vom Becken bis zu den Schulterblättern und wieder zurück. Mindestens eine Minute lang.



Power für die Schulter (Abb. 6a + 6b)

Plyometrische Übungen (Rebound Elasticity) trainieren die kinetische Speicherenergie in den Faszien.

Ausgangsposition: Suchen Sie sich einen Baum oder eine Wand und stellen sich ein bis zwei Meter davon entfernt auf. Mit den Händen lehnen Sie sich dagegen. Die Arme sind gebeugt, der Körper steif wie ein Brett.



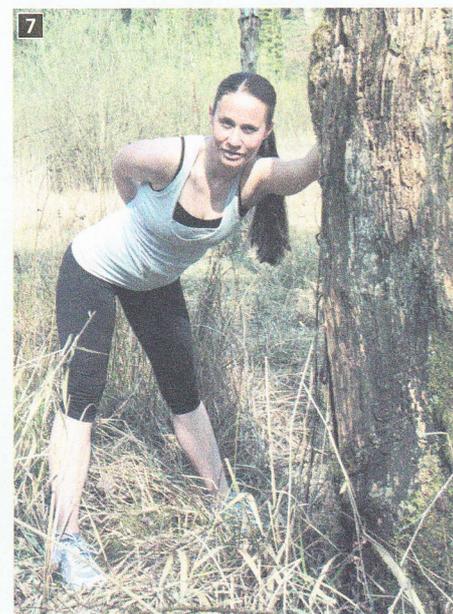
So geht es: Mit viel Druck und explosiv drücken Sie sich nach hinten weg und lassen sich wieder zum Baum fallen. Allerdings so sanft, dass man die Bewegung nicht hören kann. 8-mal wiederholen.

Langer Rücken (Abb. 7)

Melting Stretches werden möglichst lange gehalten. Wichtig ist eine gleichmäßige und tiefe Atmung, die das Gewebe während der Dehnung mit Sauerstoff versorgt.

Ausgangsposition: An der Wand oder am Baum öffnen Sie die Beine. Lehnen Sie sich gegen den Baum und beugen dabei die Hüfte auf 90°. Den Rücken nach vorn strecken wie eine Tischplatte und beide Arme zunächst lang gestreckt am Baum abstellen.

So geht es: Den rechten Arm beugen und auf dem Rücken ablegen. Den Po

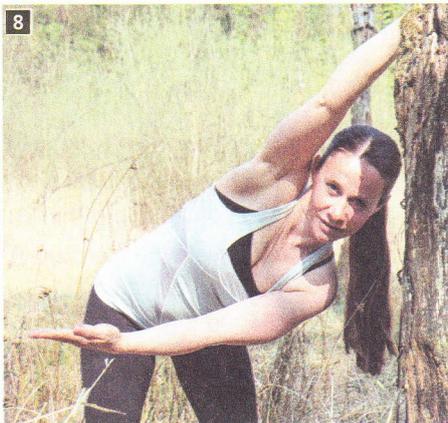


weit nach hinten schieben, sodass die lange Rückenfaszie in die Länge gezogen wird. Drei bis fünf Atemzüge halten. Nun den Po zur rechten Seite ziehen. Wieder drei bis fünf Atemzüge halten. Das Gleiche zur linken Seite. Noch einmal in der Mitte drei bis fünf Atemzüge halten und dann den Arm wechseln. Alles von vorn beginnen und 3-mal wiederholen.

Gedrehter Rücken (Abb. 8)

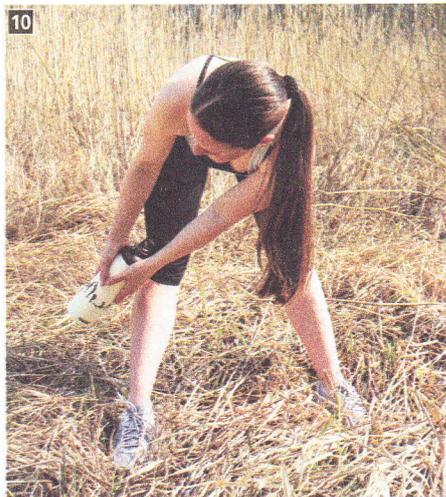
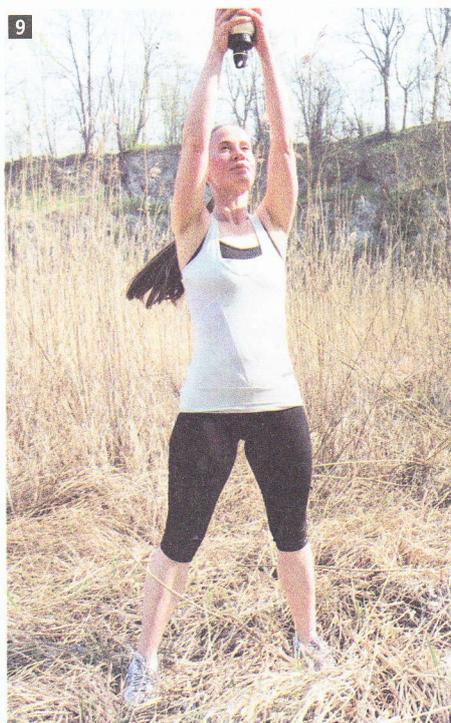
Ausgangsposition: wie vor. Nur die Arme werden etwas höher am Baum abgelegt.

So geht es: Den linken Arm durch den rechten hindurchstrecken und dabei den Oberkörper drehen. Der Zug geht über die Fingerspitzen hinaus. Drei bis fünf Atemzüge halten. Seite wechseln und alles 3-mal wiederholen.



Dynamischer Rücken (Abb. 9 + 10)

Ausgangsposition: Seitlich geöffneter Stand. Eine zu zwei Drittel gefüllte Fla-



sche mit beiden Händen über den Kopf heben und den ganzen Körper dabei strecken.

So geht es: Mit der Ausatmung und Schwung die Flasche an die Außenseite des rechten Beines bewegen. Mit der Einatmung dynamisch in die Ausgangsposition zurück und bei der nächsten Ausatmung zur anderen Seite neigen. 5- bis 8-mal wiederholen.

Auf leisen Sohlen (Abb. 11)

Ob im Alltag oder eine ausgewählte Treppe – hier haben Sie ein Sportgerät, das die Faszien optimal trainiert!

Ausgangsposition: vor einer Treppe stehend.

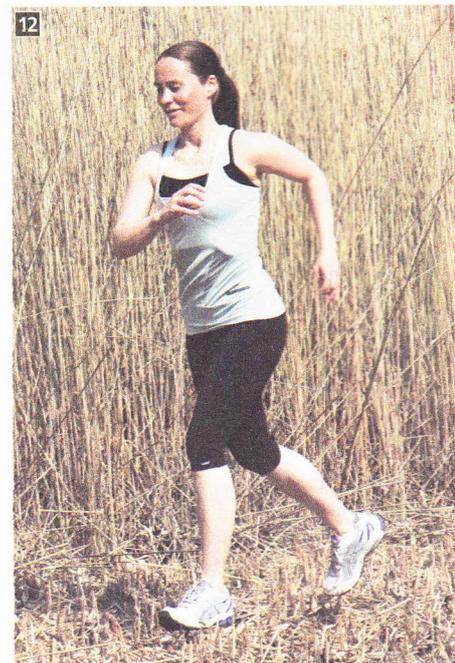
So geht es: Laufen Sie die einzelnen Stufen hinauf bzw. wieder hinab. Hören Sie dabei die Schritt, arbeiten die Muskeln. Ist die Bewegung lautlos, sind die Faszien im Einsatz. 2- bis 3-mal ganz rauf- und runterlaufen.



Wie eine Feder (Abb. 12)

Es müssen nicht gleich Kilometer sein: Laufen trainiert die Faszien in der unteren Extremität optimal.

So geht es: Fallen Sie sanft mit leichter Oberkörpervorlage in jeden neuen Schritt hinein. Auch hier gilt wieder: möglichst lautlos und leicht wie eine Feder. Zwei bis drei Minuten am Stück. Bei Bedarf wiederholen.



Seilspringen (Abb. 13)

Spaß haben wie ein Kind können Sie beim Seilspringen. Und nicht nur das – auch hier gibt es jugendliche Faszien gratis obendrauf. So kommen Sie in Form und trainieren gleichzeitig noch die Ausdauer!



Ausgangsposition: Fester Stand mit Springseil in beiden Händen.

So geht es: Sanfte Sprünge mit geöffneten oder geschlossenen Beinen, die lautlos sind! Zwei bis drei Minuten lang.

Gedehnte Schultern (Abb. 14)

Nutzen Sie das Springseil, um die Schultern zu öffnen!

Ausgangsposition: Fester Stand. Das Springseil um die linke Hand gewickelt.

So geht es: Den linken Arm beugen und den Ellenbogen zum Himmel strecken. Die Hand mit dem Seil auf dem Schulterblatt ablegen. Mit der rechten Hand nun das Seil greifen und vorsichtig straff ziehen. Fünf Atemzüge halten, dann die Seite wechseln.

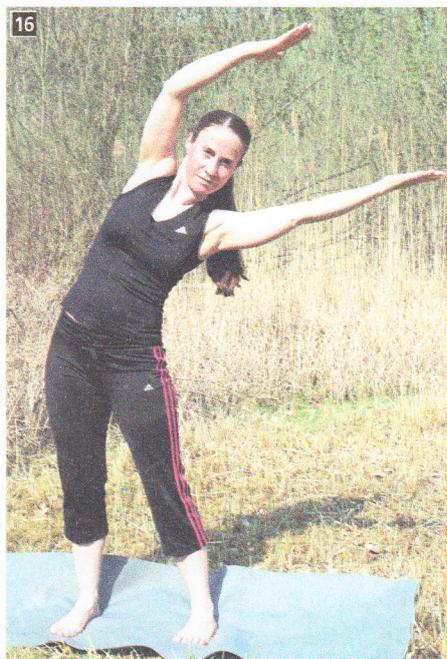
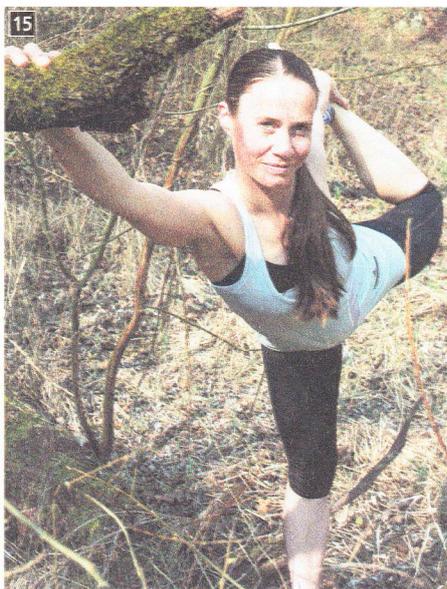


Tänzer (Abb. 15)

Yogaübungen eignen sich hervorragend zum Faszientraining. Mehrere Muskel- und Faszienketten werden gleichzeitig in die Länge gezogen.

Ausgangsposition: Stellen Sie sich vor einen Baum.

So geht es: Heben Sie das linke Bein an und greifen mit der linken Hand am Sprunggelenk. Halten Sie sich mit dem rechten Arm am Baum fest. Strecken Sie das Standbein. Nun können Sie in kleinen Bewegungen die Dehnung variieren: Lehnen Sie sich z. B. mehr in Richtung Baum und biegen den Körper durch wie eine Hängematte oder verändern Sie die Position des linken Knies etwas mehr nach rechts oder links. Verweilen Sie an den Endpunkten jeweils drei bis fünf Atemzüge und wechseln dann die Seite.



Seitlich verbiegen (Abb. 16)

Ausgangsposition: Fester Stand, Beine hüftbreit geöffnet. Fußspitzen zeigen nach vorn. Beide Arme gestreckt über Kopf heben.



So geht es: Den Körper zur Seite neigen wie eine Banane. Ganz viel Spannung in die Fingerspitzen bringen – die Energie geht darüber hinaus. Kurz halten, zurück in die Mitte und langsam zur anderen Seite neigen. Jede Seite 5-mal.

Taube (Abb. 17)

Drehungen des Oberkörpers wirken sich immer positiv auf den Rücken aus – vorausgesetzt, dieser ist lang und die Tiefenmuskulatur aktiv!



Ausgangsposition: Auf der Matte rechtes Bein anwinkeln, linkes Bein lang ablegen und Fuß entspannen.

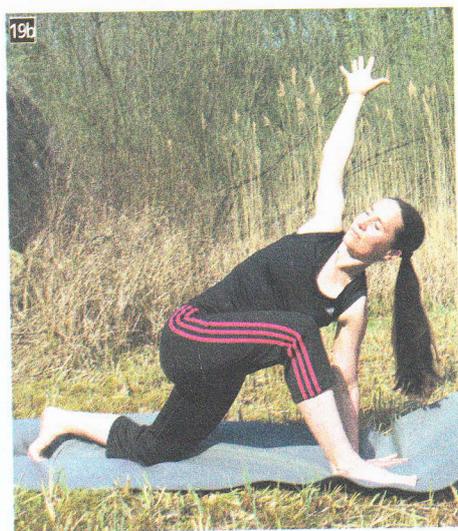
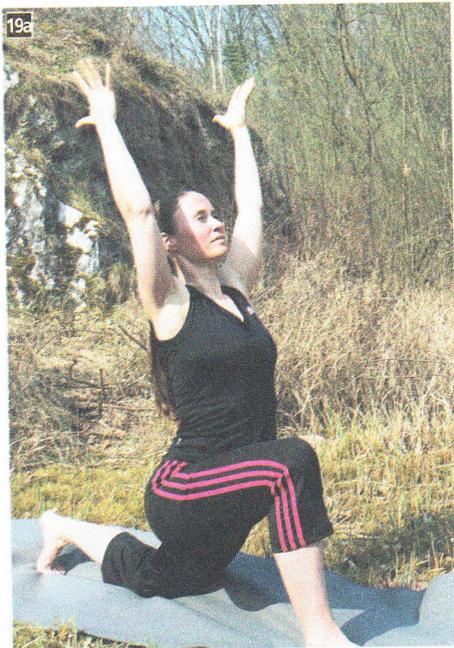
So geht es: Den Oberkörper zum gebeugten Bein drehen und dabei den linken Ellenbogen auf die Matte stellen. Den rechten Arm in der Taille ablegen. Den Rücken nun bewusst lang halten – die Energie geht über den Scheitel weiter (schräg nach oben). Tief atmen und diese Position ca. fünf Atemzüge halten. Dann den Rücken wieder in die neutrale Position bringen und die komplette Seite (Bein und Oberkörperdrehung) wechseln.

Halbes Kamel (Abb. 18)

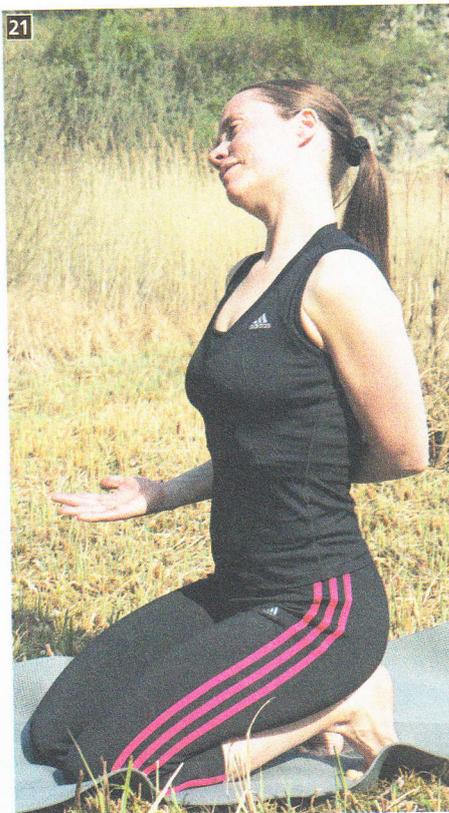
Rückbeugen mobilisieren und stärken den Rücken, müssen allerdings vorsichtig und mit viel Körpergefühl ausgeführt werden.

Ausgangsposition: Kniestand.

So geht es: Beide Hände stützen den Rücken – die Fingerspitzen zeigen zum Boden, die Daumen zur Taille. Das Brust-



bein heben und den Rücken leicht nach hinten biegen. Nun das linke Bein lang nach vorn ausstrecken. Die rechte Hand wandert zur rechten Ferse, der linke Arm wird in Verlängerung des Oberkörpers nach oben gestreckt. Der Blick wandert zur rechten Hand. Das Becken weiterhin nach vorn schieben und das Brustbein zum Himmel. Diese Position fünf Atemzüge halten. Dann erst den Kopf gerade zur



Brust neigen und mit Kraft im Bauchnabel langsam und gerade wieder aufrichten in den Kniestand. Seite wechseln.

Aufgehender Mond (Abb. 19a + 19b)

Ausgangsposition: Weiter Ausfallschritt. Hinteres Knie auf der Matte ablegen. Vorderes Knie 90° gebeugt.

So geht es: Den Oberkörper langsam aufrichten und leicht nach hinten neigen. Die Arme Richtung Himmel strecken und den Körper in die Länge ziehen.

Variation: Zunächst beide Hände auf die Matte und den Oberkörper nach vorn beugen. Nun die linke Hand eine Handbreit neben den rechten Fuß stellen. Den Oberkörper zur Seite drehen und öffnen. Den rechten Arm zum Himmel strecken und dieser Hand hinterherschauen. Balance halten fünf Atemzüge lang. Dann die Beine wechseln und mit dem aufgehenden Mond von vorn anfangen.

Gedrehte Katze (Abb. 20)

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand – Handgelenke unter den Schultern, die Knie unter den Hüftknochen.

So geht es: Die rechte Hand in den Nacken nehmen, das linke Bein lang ausstrecken. Tief ausatmen und dabei den Oberkörper seitlich öffnen. Das hintere Bein möglichst oben halten. An diesem Endpunkt kurz verharren, dann den Oberkörper wieder zurückdrehen. 8-mal, kurz entspannen und dann die Seite wechseln.

Nackenrelax (Abb. 21)

Dieser spezielle Fersensitz aktiviert neben einer wohltuenden Dehnung im Nacken gleichzeitig die Fußreflexzonen und dehnt die Fußsohle, welche im Alltag oft vernachlässigt wird.

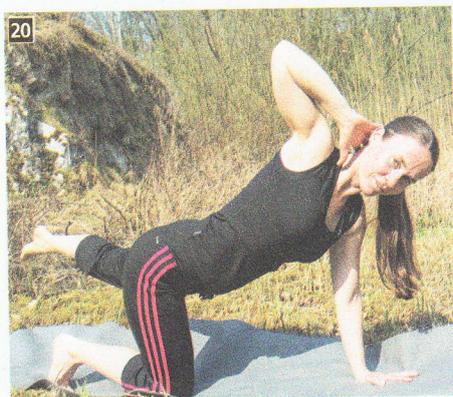
Ausgangsposition: Fersensitz mit aufgestellten Fußspitzen und aufrechtem Oberkörper.

So geht es: Mit der linken Hand hinter dem Rücken den rechten Ellbogen greifen. Die linke Schulter aktiv nach unten ziehen und den Kopf nach rechts neigen. Beide Schultern bleiben dabei gerade. Tief ein- und ausatmen, ca. acht Atemzüge lang, dann zurück in die Ausgangsposition. Kurz die Füße entspannen und erneut mit der anderen Seite beginnen.

Gestreckte Katze (Abb. 22)

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand.

So geht es: Beide Arme lang nach vorn strecken, den Rücken durchbiegen und das Steißbein zum Himmel strecken. Nun die rechte Hand über die linke legen. Tief atmen und fünf Atemzüge halten, dann die linke Hand über die rechte legen. Zum Abschluss noch beide Arme parallel und weitere fünf Atemzüge halten. Entspannen.



Text: Sandra Cammann
Fotos: Henning Cammann
1608