

# FASZIENÜBUNGEN

## SCHÖN ZU WISSEN

Faszien – das ist ein Synonym für unser Bindegewebe. Eine dauerhafte ungünstige Körperhaltung oder Belastung kann zur Verhärtung und Verfilzung von Faszienzügen und längerfristig zu Fehlhaltungen führen. Verspannungen, Schmerzen oder auch Rückenbeschwerden sind häufig die Konsequenz. Die gute Nachricht ist, Faszien sind trainierbar. Die Übungen dafür können von jedem schnell erlernt werden und sind einfach umzusetzen. Faszientraining soll die Genauigkeit und Geschmeidigkeit von Bewegungen steigern, das Körpergefühl verbessern und zur Prävention von Verletzungen beitragen. Die bisher bekannteste Form des Faszientrainings ist das „Fascial Release“, das sogenannte Ausrollen von außen, zum Beispiel mit einer Faszienrolle. Genrell gilt: bei Rötungen, Schwellungen oder akuten Schmerzen/Traumata wenden Sie diese Trainingsform nicht an. Bei Unsicherheiten halten Sie immer Rücksprache Ihrem betreuenden Arzt. Ziel dieses Ausrollens der Muskulatur ist es, verklebte Faszienstrukturen zu lösen. Das Prinzip ist ähnlich dem Ausrollen einer Pizza. Es wird versucht, eine möglichst glatte Fläche zu erzeugen. Dies fördert die Beweglichkeit, die Schmerzreduktion und die Regeneration der Muskulatur. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass beim langsamen Ausrollen mancher Muskelareale unangenehme bis schmerzhaft empfindungen auftreten können. Dieses unangenehme Gefühl entsteht durch das Rollen über verklebte Faszien. Je weniger verklebt das Gewebe ist, desto geringer werden auch die Schmerzen bei der Durchführung. Gehen Sie bei der Übungsausführung nicht über einen Wohlfühlschmerz hinaus und beachten Sie bei bekannter Schmerzempfindlichkeit die Auswahl der Rolle.

### ***Was neben Bewegung helfen kann***

Eine Entlastungslagerung kann bei akuten starken Schmerzen zur Linderung beitragen. Legen Sie sich hierzu auf den Rücken und stellen Sie beide Füße auf oder unterlagern Sie Ihre Unterschenkel, sodass die Belastung auf Ihre Lendenwirbelsäule und sämtliche Strukturen wie Muskeln, Nerven und Bandscheiben vermindert wird. Ebenso kann Wärme die Schmerzen lindern. Eine Wärmflasche auf der betroffenen Stelle erhöht die Durchblutung und kann so die Schmerzen mildern. Hierzu können Sie auch Wärmepackungen mit Heublumen oder Fango aus der Apotheke anstelle der Wärmflasche verwenden.