

Baden-Baden, Januar 2016

FOAM-ROLLING und FASZIEN TRAINING

Foam-Rolling ist ein Aspekt im **Faszientraining**.

Was ist ein Foam-Roller?

Ein Foam-Roller ist eine – mehr oder weniger harte – Kunststoffrolle / Hartschaumrolle.

Für Einsteiger können weichere Rollen sinnvoll sein. Bei regelmäßiger Anwendung sind härtere Rollen okay.

Mehr zur Foam-Rolling-Praxis: siehe unten.

Was sind Faszien?

Bänder und **Sehnen** gehören zu den Faszien, genauso wie **Gelenkkapseln** (knorpelige Strukturen). Dazu kommen alle **bindegewebigen** Strukturen und **kontraktilen Elemente** im Körper. Alle bindegewebigen, flächigen Strukturen könnte man als die „eigentlichen Faszien“ beschreiben.

Alle vier (Gewebe-)Strukturen und Arten zusammen bilden „die Faszien“, das Faszien­gewebe oder einfach fasziales Gewebe.

Fasziengeflechte finden sich in verschiedenen Formen tief im Körper. Sie umhüllen ganze Muskelgruppen oder auch einzelne Muskelfasern. Zum Teil bilden sie Trennwände im Muskel („Septen“)

Zum Teil werden in der Literatur und im Internet verschiedene Begriffe und Inhalte mit „Faszien“ beschrieben. Manche Autoren zählen z.B. Sehnen nicht zu den Faszien im engeren Sinne.

Faszien gibt es natürlich schon immer im menschlichen Körper. Relativ aktuell und daher neu, ist der Forschungsstand in Bezug auf die **Bedeutung** und **Funktion** der Faszien und auch in Bezug auf das **Training** der Faszien (u.a. Foam-Rolling). (*siehe: Funktion der Faszien*)

Struktur und Anordnung im Körper:

„Faszie“ bedeutet Band bzw. Bündel. Viele Faszien haben eine **Wellenstruktur**.

Das fasziale Gewebe ist wie ein Netz angeordnet und hängt miteinander zusammen. Faszien sind im Körper überall vorhanden.

Alle Teile stehen mit und durch die Faszien miteinander in Verbindung (Netzwerkähnliche Strukturen).

Faszien umspannen alle Muskeln (und auch Bänder und Sehnen) sowie die „eigentlichen Faszien“: flächige und feste Bindegewebsschichten.

Dieses Fasziennetzwerk hält den Körper „zusammen“.

Aus was bestehen Faszien?

Faszien bestehen aus Eiweißbausteinen, Kollagen und Wasser. Eine der größten Faszien befindet sich unter der Haut und stellt eine gleitende Schicht zwischen den Muskeln und der Haut dar.

Funktion der Faszien:

- Faszien ermöglichen fließende Bewegungen
- Faszien sind auch ein Energiespeicher
- Faszien ermöglichen kraftvolle Bewegungen
- Faszien schützen den Körper.
- Faszien wirken bei Bewegungen wie eine Art Stoßdämpfer.
- Bei den Faszien handelt es sich grundsätzlich auch um ein **Organ** (Sinnesorgan). Die sog. Propriozeption läuft zum (großen) Teil über das fasziale System ab.

Propriozeption:

Propriozeption bedeutet: Sinneswahrnehmung und Tiefensensibilität.

Sie ist als sog. 6. Sinn ein Aspekt der Sensomotorik.

Beispiel: Einbeinstand auf einer instabilen Unterlag.

Es gibt verschiedene sensorische Rezeptoren.

Durch die Tiefensensibilität (die immer aktiv ist) können wir uns in allen Lagen positionieren.

Elastizität

Faszien sind grundsätzlich elastisch bzw. sollten es sein.

Bei jüngeren Menschen ist das fasziale Gewebe tatsächlich – auch ohne das sie was tun - relativ elastisch. Grund ist die Wellenstruktur vieler Faszien; bei älteren Menschen geht die Wellenstruktur langsam aber sicher – ebenso wie die damit verbundene Elastizität – verloren.

Durch (länger andauernde) Ruhigstellung oder intensives oder umfangreiches Training können Faszien dehydrieren. In der Folge sind sie dann nicht mehr so elastisch und können verkleben.

Faszientraining

Faszien lassen sich trainieren. Dadurch werden die Faszien elastischer und die Muskulatur Muskulatur und die Knochen werden belastbarer und – auch - elastischer

Man wird geschmeidiger. Man kann sich leichter, leichtfüßiger und flüssiger bewegen.

Grundsätzlich werden diese Strukturen allerdings anders trainiert als muskuläre Strukturen.

Warum Faszientraining, warum Foam-Rolling?

Verklebte Gewebe-Strukturen können die Verletzungsanfälligkeit erhöhen.

Durch eine Foam-Rolling wird die Durchblutung der Muskulatur angeregt. Muskelverspannungen lösen sich. In der Regel führt dies zu einer besseren und schnelleren Regeneration.

Foam-Rolling und „Self Myofascial Release“ (frei übersetzt: Selbst-muskuläre-Fasziale-Entspannung bzw. „Freisetzen“; Myos = Muskel) sind inhaltlich identisch.

Foam Rolling kann regelmäßig und selbständig durchgeführt werden.

Dabei wird mit einer Rolle (s.o.) die Muskulatur „ausgerollt“.

Das Rolling kann vor und nach dem eigentlichen Training durchgeführt werden. Beides hat was für sich. Gelegentlich MUSS es sogar vor dem Training sein, um verspannte Muskeln wieder „beweglich“ zu machen.

Mögliche Herangehensweise: Vor dem Training – kurz und schnell.

Nach dem Training: Lang und langsam.

Wichtig: Regelmäßig.

Rollen / Bewegungsrichtungen:

- Vor und zurück.
- Nach oben und unten.

Jede der folgenden Muskelgruppen ausrollen:

- Oberschenkelvorderseite
- Oberschenkelrückseite
- seitlicher Oberschenkel
- innerer Oberschenkel
- Wadenmuskulatur
- Gesäßmuskulatur
- Nacken
- seitlicher Bauch und Schultern (Unterseite)
- oberer Rücken und Schultern
- unterer Rücken (lumbal) >>> kritisch !!! Keine Empfehlung!!

Neben dem Ausrollen sind **Mobilisationsübungen** sinnvoll. Eine der wichtigsten Übungen überhaupt ist die Mobilisation der Brustwirbelsäule (BWS / thoracic spine). Im Rücken- und Schulterbereich wird dabei zunächst nicht gerollt, sondern die Position gehalten.

Trigger-Punkte

- sind eine besonders schmerzhaft Stelle

Diese einzelnen Punkte in der menschlichen Skelettmuskulatur lösen Schmerzen aus. (myofasziale Schmerzen / altdeutsch: Muskelhartspann)

Triggerpoints sind intramuskuläre Verhärtungen und können prinzipiell in jedem Muskel auftreten. Letzten Endes liegt der Verhärtung eine Stoffwechselstörung des Muskels zugrunde.

Grund für die Stoffwechselstörung des Muskels:

- Überlastung
- Fehlbelastung
- Zwangshaltungen im Sitzen
- Zwangshaltungen in Bewegung und beim Sport
- Starke körperliche Anstrengung
- psychosoziale Belastungen

Grundsätzlich können Zwangshaltungen und Fehl- oder Überlastungen chronische Schmerzen auslösen.

Folgen von Triggerpoints:

Triggerpoints besitzen die (unangenehme) Eigenschaft nicht nur am und auf den Schmerzpunkt zu wirken. Sie können auch ausstrahlen.

Die Mobilität wird eingeschränkt. Dies führt zu einem ungünstigen oder nicht adäquaten Bewegungsablauf.

Triggerpunkte verursachen unter Umständen an anderen Stellen Schmerzen (Beispiel: Triggerpunkt im oberen Rücken >> Schmerzen / Einklemmungsgefühle in der Brust)

(Lokale) Triggerpunkte können die Ursache sein für:

Krämpfe / Muskelverletzungen / Sehnenentzündungen / (globale) Rückenschmerzen

Foam-Rolling bei Triggerpunkten:

- die Schmerzpunkte lokalisieren.
- Deaktivierung der kontrahierten Muskelfaser
- Foam-Roller / Golf-Ball / Tennis-Ball / Duo-Ball

- Letzten Endes werden so fasziale Verhärtungen und Verklebungen gelöst.
- So lange langsam darüber rollen, bis die Schmerzen spürbar nachlassen.
- Gegen die Wand gerollt wird die Belastung erträglicher.
- Mit Bällen arbeiten (Hartschaumball / Duo-Ball / Tennis-Ball / Golfball)

Sind die Schmerzen zu unangenehm beim Rollen:

>>> Druck verringern.

Druck verringern:

- z.B. nur einbeinig
- gegen die Wand rollen (und nicht auf dem Boden)

Grundsätzlich:

Grundsätzlich wird mit dem eigenen Körpergewicht die Intensität variiert.

Prinzipiell: Rollentraining am Boden

Das Rollen führt zu einer Mehrdurchblutung der Muskulatur. Der so angeregte Muskelstoffwechsel führt zu einer Lockerung.

Bedeutung der Bewegung für die Faszien:

Adäquate und ausreichende Bewegung sorgt dafür, dass die Muskulatur ihre Gleitfähigkeit innerhalb der Faszie(n) behalten.

Robert Schleip: „Wer sich nicht bewegt, verklebt!“

Wichtig: endgradige Bewegungen und leicht federndes Arbeiten.

Beispiele:

- Stockübungen
- (Kettlebell-)Windmill
- Kettlebell-Arm-Bar

Praxis:

Rolle nicht einfach nur auf dem Ding rum.

Kläre vor dem Foam-Rolling-Training für dich:

- Wo bin ich heute besonders verspannt?
- Was möchte ich trainieren und warum?
- Wo muss ich mobiler werden?
-

Setze dir also ein **Ziel** für die ersten 5 – 10 Minuten des Foam-Rolling-Trainings.

In der restlichen Zeit (weitere 5 – 10 Minuten) kannst du was (Neues) ausprobieren.

Was bewirkt Foam-Rolling?

Foam-Rolling unterstützt die Selbst-Heilung des Gewebes. Das weiße (kollagene) Bindegewebe wird durch das Foam-Rolling stimuliert.

Durch Druck wird das Gewebe lokal komprimiert. Dies führt zu einer verbesserten Durchblutung.

Zusätzlich lässt sich mit der Foam-Roll verspanntes und verklebtes Gewebe auflockern bzw. "lösen". Dies führt zu einer verbesserten Beweglichkeit.

Foam-Rolling-Praxis:

Du rollst zu intensiv, die Muskeln schmerzen beim Rollen?

Nimm´ Druck von der Rolle.

Wenn der Schmerz zu groß wird, verkrampft die Muskulatur. Das wäre kontraproduktiv und das Gegenteil von dem, was das Training erreichen soll.

Die Roll-Geschwindigkeit: Gleichmäßig und langsam (!!!)

Die "Reizdauer / Einwirkdauer" sollte mindestens 30 Sekunden (und bis zu einer Minute pro Muskelgruppe / "Einheit") betragen. (!!!) (*nicht: schnell, schnell*)

Quelle: <https://aktivtraining.wordpress.com/2016/01/14/training-mit-dem-foam-roller-ziele-vorgehen-trainingsplanung/>

Literatur:

Robert Schleip - „Faszien in Sport und Alltag“ - riva-Verlag – 2016

internet-Seite: www.trainingsworld.com