

ONLINE

Sanofi Genzyme übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit und Aktualität der bereitgestellten Informationen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die Meinung des jeweiligen Autors und nicht immer die Meinung von Sanofi Genzyme wieder.

Faszientraining verbessert Wohlbefinden und körperliche Leistungsfähigkeit

Auf Einladung der Gaucher Gesellschaft Deutschland e.V. (GGD) hatte die Sportwissenschaftlerin Veronika Pfeffer einen Vortrag über Faszien für die teilnehmenden Patienten und ihre Angehörigen gehalten. Dieser Vortrag beruht auf ihren langjährigen Erfahrungen und kam beim Publikum sehr gut an. Darum wird der folgende Beitrag die wichtigsten Punkte des Vortrags aufgreifen, denn der richtige Umgang mit Faszien ist für alle Menschen wichtig, egal ob gesund oder (chronisch) krank.



Foto: Veronika Pfeffer, Sportwissenschaftlerin, Dozentin an der IST Hochschule für Management und am IST Studieninstitut Düsseldorf, Personal Fitness Coach, Fascial Fitness Advanced Trainerin. Bildquelle: privat

Faszien – das sind die bindegewebigen Hüllen um unsere Muskeln, Gelenke und Organe. Seit einigen Jahren rücken sie immer mehr in das Blickfeld von Therapeuten und Ernährungsspezialisten. Denn es wird immer klarer, dass sie weit mehr sind als nur Verpackungsmaterial – vorausgesetzt wir trainieren sie regelmäßig und ernähren uns angemessen.

Da alle Faszien miteinander verbunden sind, könnte man eigentlich auch nur von einer Faszie im ganzen Körper sprechen. Sie besteht aus kollagenhaltigem Bindegewebe. Dabei gibt es ganz unterschiedliche Faszienstrukturen: Dünne um unsere Muskeln und Organe herum, wie beispielsweise Organkapseln, sowie

dickere wie die Faszie an unserer Fußsohle. Wenn man nur die Faszienstruktur eines Menschen sehen würde, würde man ihn, seine Mimik und seine Figur erkennen. Wenn nur Muskeln oder Knochen da wären, wäre dies dagegen nicht der Fall.

Vielfältige Funktionen

Faszien geben dem ganzen Körper Form und Elastizität. Sie haben zudem Einfluss auf unsere Bewegungen und übertragen Kraft. So werden beispielsweise unsere Sehnen aus den Faszien gebildet, die unsere Muskeln umhüllen: An den Muskelenden laufen sie zusammen und dienen als Sehnen der Verankerung am Knochen. Zusätzlich sorgen Faszien für geschmeidige und flüssige Bewegungen und fungieren quasi als Gleit- und Schmiermittel. Etwa ein Viertel unseres Körperwassers ist in ihnen gespeichert. Indem Faszien unsere Organe umhüllen, schützen und stabilisieren sie diese. Außerdem enthalten Faszien Immunzellen und sind als „sechster Sinn“ mitverantwortlich für unsere Körper- und Bewegungswahrnehmung sowie für unser Schmerzempfinden. Einige Autoren vermuten zudem, dass Faszienprobleme auch für Depressionen, Burn-out oder Schlafstörungen mitverantwortlich sein könnten.

Warum müssen Faszien trainiert werden?

Insgesamt kann man sich das Faszienetz wie ein dreidimensionales Spinnennetz vorstellen, ähnlich wie eine Hülle, in die manchmal Orangen oder Mangos eingepackt sind (Abbildung). Der wichtigste Unterschied: Das Faszienetz unseres Körpers wird permanent auf-, ab- und umgebaut, und zwar entsprechend der Anforderungen, die wir an es stellen. Vereinfacht kann man sagen: Bewegen wir uns nicht oder nicht ausreichend, verlieren Faszien wichtige Funktionen. Ähnlich wie für Muskeln gilt somit auch für Faszien: „Use it or lose it“ (verwende sie oder verliere sie).

Mit einem gesunden Faszienetz ist man dagegen leistungsfähiger und weniger verletzungsanfällig – ein Grund, warum auch und gerade Sportler regelmäßig ihre Faszien trainieren. Zudem ist man beweglicher, weniger schmerzempfindlich, und auch die Psyche wird positiv beeinflusst. (Alters-)Steifigkeit, Verlust an elastischem Schwung und schlechte Koordination sind vor allem das Resultat von unbenutzten und damit „verfilzten“ Faszienetzen. Vereinfacht kann

man sagen: „Wer sich nicht bewegt, verklebt.“ Schon nach zwei Wochen Ruhigstellung, z.B. wegen eines Gipses, verlieren die Faszien deutlich an Elastizität.

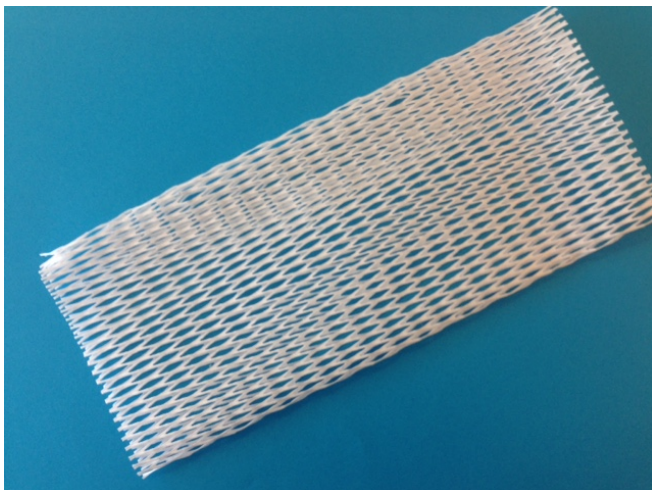
Gezieltes Faszientraining

Durch moderne Untersuchungsmethoden und neue wissenschaftliche Erkenntnisse ist man sich bewusst geworden, welchen großen Anteil die Faszien an körperlicher Leistung haben. In sehr vielen Sportarten und Therapien werden die Faszien schon immer trainiert und berücksichtigt, teilweise nur unbewusst. Osteopathen arbeiten seit jeher mit Faszien, und auch bei Yoga, Pilates oder Kampfsportarten werden Faszien sehr gut mit trainiert. Das Training von Muskeln und Faszien lässt sich prinzipiell nicht voneinander trennen, man kann jedoch sein herkömmliches Training „faszialer“ gestalten. Dafür ist es wichtig, dass alle unterschiedlichen funktionellen Aspekte der Faszien berücksichtigt werden.

Faszientraining bei Erkrankungen

Seine Faszien zu trainieren, ist für jeden Menschen wichtig, egal ob gesund oder (chronisch) krank. Es gibt zwar keine wissenschaftliche Untersuchung über die speziellen Auswirkungen von Faszientraining bei Erkrankungen wie Morbus Gaucher oder Morbus Fabry, aber auch viele Patienten profitieren durch die positiven Trainingseffekte: Faszientraining hilft beweglicher zu werden und den Alltag leichter zu bewältigen. Es kann Schmerzen reduzieren und die Psyche positiv beeinflussen und hilft so, sich wohler in seinem Körper zu fühlen.

Abbildung



Die Faszienetze um Muskeln und Organe kann man sich wie ein dreidimensionales Spinnennetz vorstellen, ähnlich wie eine Hülle um eine Mango.

Bildquelle: Veronika Pfeffer

Wie können Sie Ihre Faszien trainieren?

- Basistrainingsprogramm für Faszien

Faszien haben vielfältige Funktionen: Sie versorgen, bewegen, formen und kommunizieren. Zu einem umfassenden Faszientraining gehören daher vier Aspekte, die alle diesen Bereich berücksichtigen. Für die vorgestellten Übungen benötigen Sie insgesamt etwa zehn bis 15 Minuten. Wichtig ist regelmäßiges Training, am besten täglich.

1. Fascial Release/Faszien-Entspannung

Ziel: Hydration/Bewässerung, Lösen von Verklebungen

Übung: Zur Aktivierung der Fußsohlenfaszie (Plantarfaszie) täglich mit jedem Fuß 1 Minute auf dem Tennisball stehend feste in alle Richtungen ihre Fußsohle massieren. Diese Übung ist auch im Sitzen möglich.



Bildquelle: Veronika Pfeffer

Ergänzung: Besonders für das Fascial Release werden auch Faszienrollen und Faszienbälle angeboten. Jedoch empfehle ich bei umfangreicherem Training sich zuerst individuelle Trainingsempfehlungen von einem Fachmann/-frau zu holen, z.B. bei einem ausgebildeten Faszientainer (<http://mein.fascial-fitness.de/de/trainer/>) oder auch beim Physiotherapeuten. Gerade Osteoporose-Betroffene sollten mit der Faszienrolle in der betroffenen Region sowie auch mit den unten beschriebenen Sprungübungen vorsichtig sein.



Bildquelle: Veronika Pfeffer

2. Fascial Stretch/fasziales Dehnen

Ziel: Kraftübertragung erhöhen

Prinzip: Faszienetz in alle Richtungen dehnen, durch Dehnbewegungen in langen Bahnen in verschiedenen Richtungen und leichtem Federn in der Endposition

Übung: Strecken und recken Sie sich in alle Richtungen, probieren Sie verschiedene Winkel und Zugbahnen aus und federn Sie in der Endposition leicht nach. Denken Sie an das spinnennetzähnliche System, das möchte in alle Richtungen bewegt und gezogen werden.



Bildquelle: Veronika Pfeffer

3. Rebound Elasticity/Elastische Rückfederung/Katapult Effekt

Ziel: Krafttraining für Faszien, Erhöhung der Speicherkapazität der Faszien

Prinzip: Durch Sprungbewegungen mit kurzem und leisem Bodenkontakt wie ein Gummiball oder Wurfbewegungen

Übung: Springen Sie mal wieder, aber ganz leise und mit kurzem Bodenkontakt oder werfen Sie etwas (Ball, Hundestöckchen) – auch mit dem linken Arm. Zehn bis zwölf Sprünge / Würfe reichen aus. Wenn Ihnen das zu viel ist oder Sie starke Osteoporose haben, dann wippen Sie nur mit den Fersen hoch und runter, ohne dass die Zehenspitzen den Boden verlassen, und schwingen Sie die Arme, statt mit voller Kraft zu werfen.



Bildquelle: Veronika Pfeffer

4. Sensory Refinement/Sensorisches Verfeinern

Ziel: Faszien als Sinnesorgan stärken, Verbesserung der Körperwahrnehmung

Übung: Eine Möglichkeit ist die Wirbelschlange, bei der Sie sich im Vierfüßlerstand vorstellen, dass Ihre Wirbelsäule ca. 70 Gelenke hat und Sie alle diese Gelenke mindestens 2x durchbewegen. Alles ist erlaubt, solange Ihre Hände abgestützt sind: Rollen, rotieren oder drehen Sie den Rücken, bewegen Sie Ihre Schulterblätter oder machen Sie eine Welle von der linken Hüfte zur rechten Schulter.



Bildquellen: Veronika Pfeffer

GZDE.XLSD.17.04.0295