CROSS ARENA

Faszien Workshop - Skript

Referenten:

Mag. Alexander Kontra

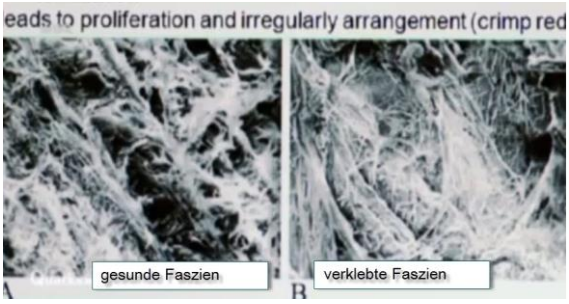
PT Sascha Schulz

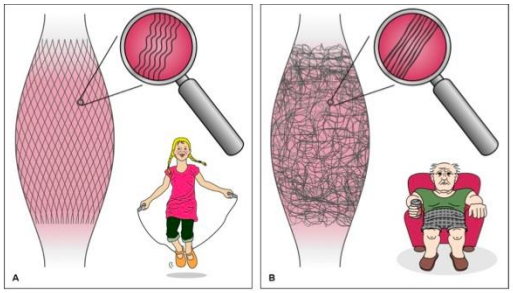
Der Begriff "Faszien" entstammt dem Lateinischen und bedeutet so viel wie "Band" oder "Bündel", was auf die Struktur der Faszien hinweist.

Faszien sind ein Synonym für Bindegewebe. Sie sind sehr reißfest, bestehen aus Wasser, Kollagenen Fasersn (Zucker-Eiweißverbindungen) sowie verschiedenen Klebstoffen und oft nur einen einzigen Millimeter dick ist. Faszien sind in vielen verschiedenen Ebenen in unserem Körper angeordnet und sind sehr Anpassungsfähig in Form und Länge. Von der Haut, die unserem Organismus zur Außenwelt abgrenzt bis hin zur Knochenhaut, die unseren Knochen umhüllt, geben Faszien dem Körper Form und Struktur. Sie sind sehr stark von den täglichen Anforderungen des Lebens bestimmt. Daraus resultieren verschiedene Längen, Stärken, sowie Gleit und Reißfestigkeit des Gewebes. Das kollagene Gewebe ist so aktiv das es sich alle 6 – 24 Monate komplett erneuert.
Wer über ein elastisches, widerstandsfähiges, geschmeidiges Faszien System verfügt baut damit einen bestmöglichen Schutz vor Beschwerden auf. Das Fasziensytem gilt als komplexes Sinnesorgan zur Steuerung und Wahrnehmung des Körpers in Ruhe und Bewegung mit vielen Rezeptoren.
Die Aktivierung des Faszien Netzes von außen war bislang nur Manual Therapeuten vorbehalten. Durch den Einsatz von Rollen und Bällen in verschiedenen Größen und Beschaffenheit und Härtegraden ist es nun möglich, dass man selbst positiven Einfluss auf die Elastizität und das Schmerzempfinden nehmen kann.

Strucktur:

Die Anordnung der Faszien ist sehr wichtig. Eine Gitteranordnung erlaubt maximale Reißfestigkeit bzw. Dehnung ohne die Gefahr einer Verletzung. Bei einer zu geringen Nutzung, einseitigen oder zu intensiven Nutzung lässt diese allmählich nach und führt zum Verlust der Elastizität.





Faszien sind trainierbar!

Das Myofasziale System - ein bislang unterschätztes System

Faszien als Überträger von Kräften:

Die menschliche Fortbewegung des Gehens und des Laufens ist die Funktionellste Bewegung, die unser Organismus durchführen kann. Es bedarf eines perfekten Zusammenspiels aller Systeme, vor allem des Muskels und des Skelettsystems, sowie des Faszien Systems als Überträger der im Muskel produzierten Kraftwirkung. Faszien übertragen die Kräfte der Muskeln auf die Knochen in Form von Sehnen und stabilisieren in Form von Bänder Gelenke.Ein flexibles, Elastisches Faszien System spart viel Kraft und damit auch Energie. Kernelement sind die für Mobilität ausgerichteten Gelenke (Sprunggelenk, Hüfte, Brustwirbelsäule, Halswirbelsäule und Schulter) und die Rotationsfähigkeit der BWS.

Faszien als Speicher von Kräften:

Faszien speichern Energie wie eine Sprungfeder und lassen diese Katapult ähnlich wieder frei.
Ein gut funktionierendes Fasziensystem verfügt über die Fähigkeit Energie zu Speichern und Katapult Artig wieder los zu lassen.
Im australischen Busch leben Kängurus, die bis zu 13 Meter weit springen können. Diese außerordentliche Sprungleistung lässt sich über die reine Kontraktionskraft der Beinmuskeln nicht erklären. Bei der Analyse der zugrundeliegenden Sprungbewegungen entdeckten Wissenschaftler erstmals den sogenannten Katapult-Mechanismus: Die Sehnen und Faszien der Beine werden beim Känguru wie elastische Gummibänder vorgespannt. Das anschließende Loslassen der darin gespeicherten Energie ermöglicht dann diese erstaunlichen Sprünge. Durch den Einsatz von modernen, portablen Ultraschallgeräten gelang es, auch bei menschlichen Bewegungen eine ähnliche Arbeitsteilung zwischen Muskeln und Faszien genauer zu untersuchen. Dabei stellte sich heraus, dass die kinetische Speicherenergie der menschlichen Beinfaszien denen von Kängurus in Nichts nachsteht, sondern sie teilweise sogar übertrifft. Nicht nur beim Hüpfen oder Laufen, sondern auch beim Gehen und Werfen entsteht ein erheblicher Teil der Bewegungsenergie aus der oben beschriebenen, dynamischen Federung – dem Katapult-Effekt der Faszien.

Faszien als Ort von Beschwerden und Verletzungen:

Die Faszien werden bei sportlicher Aktivität besonders intensiv beansprucht. Viele bekannte Beschwerden haben ihre Ursache in den Faszien. Überlastungen, einseitige Belastungen, oder Fehlbelastungen des Bewegungsapparates führen zu Verklebungen des Faszien Gewebes und somit zu Schmerzen und Beschwerden.

Wasser spielt bei der Funktionalität der Fasern eine sehr entscheidende Rolle. Das Faszien System ist bis in die kleinsten Einheiten mit Wasser durchsetzt. Durch einseitige Belastungen kommt es zur Dehydrierung des Gewebes – dadurch geht die Elastizität, die Rehabilität und Regenerationsfähigkeit verloren.

Vorteile eines guten Systems:

- Erhöhte Leistungsfähigkeit durch eine besser Muskelfunktionalität
- Bessere Kontrolle der Bewegung durch das Nervensystem – bedingt durch viele Rezeptoren und ständiges Feedback
- Guter Schutz vor Verletzungen – also Präventiv
- Beschleunigung des Heilungsprozesses

Die Faszienzugbahnen des Körpers:

Unser Körper ist also ein ganzes Netzwerk von verschiedenen Spannungselementen. Darin lassen sich nun einige größere, lange Muskel-Faszien-Ketten identifizieren. Diese myofaszialen Zugbahnen spielen unserer Meinung nach für Koordination und geschmeidige Bewegung eine besondere Rolle. Daher müssen sie im Training angesteuert und aktiviert werden, damit Koordination und reibungsloses Funktionieren in der gesamten Kette trainiert wird. Isolierte Übungen für einzelne Muskelgruppen wie im normalen Krafttraining reichen dafür nicht aus – aus Sicht der Faszienforschung zählen gerade die Fernverbindungen über den ganzen Körper. Wir wollen sie deshalb im Training gezielt aktivieren und sollten die wichtigsten großen Zugbahnen des Körpers kennen:

- die oberflächliche Rückenlinie
- die oberflächliche Frontallinie
- zwei Laterallinien
- die Spirallinie

Die Zugbahnen verlaufen jeweils über die Länge des Körpers, mehrere Körperteile und Extremitäten. Dabei haben sie Halte- und Bewegungsfunktionen.

Die oberflächliche Frontallinie: Diese vordere Linie verläuft von den Zehen bis zum Becken, dann über den Bauch bis in den Hals und zum Kopf. Zwar ist sie zweigeteilt, doch im aufrechten Stand agiert sie wie eine einheitliche Zuglinie von unten nach oben. Ihre Aufgabe ist die Stabilisierung des Oberkörpers in der Haltung, außerdem macht sie Bewegungen und Beugungen, Heben und Senken des Oberkörpers möglich

Die oberflächliche Rückenlinie: Sie verläuft von den Füßen (Plantarfaszie) über Rücken, Nacken, Schädel bis zu den Augenbrauen, stützt und schützt den Rücken und ist verantwortlich für die aufrechte Haltung und die Streckung des Oberkörpers nach oben und hinten.

Die Laterallinien: Diese Zugbahnen verlaufen jeweils seitlich am Körper und klammern beide Außenseiten ein. Die Laterallinien beginnen oben an der Außenseite des Fußes, gehen außen um den Fußknöchel herum, weiter nach oben und dann wie ein Korbgeflecht an der Seitenlinie des Rumpfes bis zum Kopf. Sie sorgen für Balance zwischen der vorderen und der hinteren Linie, fixieren Rumpf und Beine, damit sie nicht einknicken, und sind an der Seitwärtsneigung des Körpers beteiligt. Außerdem bremsen sie zu starke Neigung und Rotationen.

Die Spirallinie: Die Spirallinie windet sich um den Körper, sie ermöglicht Rotationen des Körpers und gegenläufige Bewegungen. Sie umhüllt den Körper wie eine Doppelspirale. Ihre Haltungsfunktion besteht darin, dass sie das Gleichgewicht auf allen Ebenen gewährleistet. Ihre Bewegungsfunktion liegt zum einen darin, dass sie beim Gehen eine exakte „Spurführung“ gewährleistet, zum anderen erzeugt sie Rotationen und stabilisiert den Körper

Abb. 3–6 aus dem Buch „Anatomy Trains“ von Tom Myers, Elsevier Verlags.

Warum gerade das Fasziensystem behandeln?

Verdickungen, Verhärtungen oder Verfestigungen (Fibrosierungen) bzw. Dehydrierung des Bindegewebes, machen bestimmte Zonen oder Züge des Bindegewebes weniger beweglich, bzw. lassen bestimmte Faszienzüge verkürzen. Die Gleitfähigkeit des Bindegewebes und dessen Stoffwechsel werden ungünstig beeinträchtigt. Dies führt über kurz oder lang zu schmerzhaften Syndromen wie z.B. Fibromyalgie und Myofasziales Schmerzsyndrom.
Diese Restriktionen haben mannigfaltige Ursachen und Wirkungen auf andere Gewebe oder Organsysteme. Da alles miteinander verwoben ist, haben umgekehrt auch Veränderungen in Organen eine Auswirkung auf das Bindegewebe.
Eine ständige Wechselwirkung herrscht zwischen Nervensystem (ZNS u. autonomen NS), Endokrinum und mechanischen Zugspannungen im Bindegewebe, ferner besteht eine Verbindung zum respiratorischen System, Digestionstrakt, Urogenital-System, Cranio-Sacral System etc. Kurz: wir finden eine komplexe Kette von Ursache und Wirkung im Wechselspiel.

Was ist Myofascial Release?

Vielen Symptomen in der täglichen Praxis ist durch oberflächliche Massagen, herkömmliche Krankengymnastik oder rein neuro-muskuläre Ansätze nicht beizukommen. Die Ursachen liegen oft in bindegewebigen Verhärtungen und Restriktionen, die durch gezielte Tiefengewebe-Techniken gelöst werden können. Myofascial Release ist eine körpertherapeutische Einzelbehandlung. Durch genaue Manipulation tief sitzender Bindegewebsrestriktionen, wird versucht über das Fasziensystem ausgleichend auf den Gesamtorganismus einzuwirken und ihm zu neuer Balance und Vitalität zu verhelfen. Dem Fasziensystem wurde bisher in der Manuellen Therapie nur wenig Aufmerksamkeit

eingeräumt. Mit Myofascial Release werden die dreidimensionalen, unseren Körper durchwebenden Fasziensysteme gezielt und differenziert behandelt. Die Beweglichkeit und Verschiebbarkeit des Bindegewebes wird verbessert, Gelenke werden entlastet, blockierte Gelenke lösen sich, stereotype Bewegungsmuster werden aufgelöst.

Was sind Triggerpunkte?

Triggerpunkte sind punktuelle Stellen im Fasziennetz die lokal oder entfernt Schmerzen auslösen. Jede fasziale Verklebung ist eine Vorform eines Triggerpunktes. Der Ort der Schmerzen ist nicht immer der Ort der Verklebung auf Grund des Fasziensystems.

Myofaszialle Triggerpunkttherapie

Schmerzhafte, meist verkürzte (angespannte) Muskeln, und ihr angespanntes Faszien System werden lokalisiert und manuell bearbeitet. Triggerpunkte werden selbst lokalisiert und mit der Blackroll bearbeitet. Die Triggerpunkte werden mit der Blackroll in alle Richtungen bearbeitet.

Äußere Beeinflussung des Fasziensystems

Für unterschiedliche Ziele gibt es unterschiedliche Maßnahmen/Lösungen

Zum Aufwärmen und zum Cool-Down verwendet man das **Myofasziale Self Release.** Bei Verspannungen oder besonders hartnäckiger Schmerzpunkte („Triggerpunkte“) verwendet man verschiede **Myofasziale Release** Methoden. Direkt nach dem Sport, bzw. zur Verbesserung leichter Gelenksfehlstellungen, bedient man sich des **Fascial Stretches.** Intensiver am Gelenk wirkt **Propriozeptives Refinement**. Um die Elastizität der Faszien zu gewährleisten und zu erweitern, wendet man **Rebound Elasticity** an.

Techniken des Faszientrainings

- **Myofascial Release**
  Myofasziale Self Release
  Pressure Wave
  Smash & Floss
- **Fascial Stretch**
  Melting Stretches
- **Propriozeptives Refinement**
  Voodoo Flossing
  Flexion Gapping
- **Rebound Elasticity**
  Catapult Mechanism

Myofascial Self Release – Detonisieren & Verspannungen lösen

SMR - Self Myofasziel Release:

Beim Myofaszial Self Release ist es das Ziel die verklebten Faszien Strukturen zu lösen und zu hydrieren, das Binden von Wasser anzuregen um besserer Gleitfähigkeit zu erlangen. Dabei ist das langsam arbeiten sehr wichtig Um das zu erreichen, wird auf einer Schaumstoffrolle, die einen bestimmten Härtegrad haben sollte, auf hartem Untergrund gearbeitet. Es ist also eine Selbstmassage für die man ansonsten nichts weiterbraucht. V.a. bei bestehenden Verhärtungen (punktuell) kann es sehr schmerzhaft sein. Diese Reaktion ist normal bzw. zeigt den Handlungsbedarf. Nach wenigen Malen der Anwendung stellt sich eine rasche Besserung ein.

SMR als Warm up

Durch das Ausrollen (Gleitfähigkeit erschaffen) wird ein Effekt erzeug das sonst nur durch viele Wiederholungen und einem längeren Zeitraum erreicht werden kann. Stellt auch eine Verletzungsprophylaxe dar.
Max 10 – 15 Sekunden bei mittleren Tempo

SMR zum Cool Down

Anregung der angespannten Strukturen zur schnelleren Regeneration.
Langsam rollen und 1 min. pro Stelle

SMR zur Schmerzbekämpfung

Die meisten Schmerzsymtome stammen aus dem Faszien Gewebe, da das auch der Ort der Schmerzrezeptoren ist. Schmerzen werden bei regelmäßiger Anwendung immer geringer. Es gibt viele Varianten.

Übungsausführung:

- Langsame, kontrollierte Bewegungsausführung
- In den Schmerz hinein rollen ohne Unterbrechung der Bewegung
- Schmerzpunkte langsam in beide Richtungen ausrollen
- Jede Muskelgruppe bis zu einer Minute spielerisch ausrollen

Zusatzeffekt Rumpfkräftigung:

Ohne Rumpf bzw. Stützkraft ist ein ausrollen alleine nicht möglich. Je nach Unterstützungsfläche muss der Körper mehr oder weniger durch Arme und Beine abgestützt werden.

Faszienrollen:

Es gibt verschieden Typen. Je nach Form und härte. Mit Noppen versucht man mehr in die Triggerpunkt Therapie gehen.

Mobilisationstechniken mit Faszientraining

Pressure Wave

Hilfsmittel: Rolle, Ball (Lacrosseball / Tennisball / spez. Ball von BlackRoll), Duoball (sog. „Erdnuss“

Dauer: 2-5 min pro Problemzone

Mit der Pressure Wave Technik Arbeit man auf den Punkt und durchdringt damit tiefe Muskelschichten und Bindegewebe. Man legt sich mit entspannter Muskulatur auf einen Foamroller oder Ball, um das Hilfsmittel tief in die Muskelschichten einsinken zu lassen. Durch das langsame Rollen mit dem eigenen Körper wird eine Druckwelle erzeugt, die das bearbeitete Gewebe entspannt

und löst. Arbeiten sie langsamer und verteilen sie ihr Gewicht gleichmäßig, damit das Gewebe über dem Ball nachgibt und sich entspannt. Je langsamer die Bewegung ist, desto mehr Druck kann ausgeübt werden und desto größer ist die Wirkung – schnelle Bewegung bei angespannter Muskulatur bewirk keinen Mobilisationserfolg.
Der Druck bewirkt, dass nach der Behandlung die Durchblutung und somit die Nährstoffversorgung im durchgerollten Muskel angeregt wird. Das regt die Zellaktivität an und fördert die Regeneration.

ACHTUNG: Gerollt wird nur auf weichem Gewebe, nie direkt am Knochen!

Smash & Floss – Durchlässig machen und bewegen

Hilfsmittel: Rolle, Ball, Duoball
Dauer: bis der Schmerz nachlässt und der Knoten sich löst

Bei der Smash & Floss Technik spürt man schmerzhafte, verhärtete, knotige Stellen, sogenannten Triggerpunkte auf und übt Druck auf diese aus**.** Nach maximaler Druckausübung versuchen sie die Extremität im größtmöglichen Radius zu bewegen und bringen somit das fixierte Gewebe in Bewegung. Smash & Floss wird oft in Kombination mit Pressure Wave eingesetzt. Diese Technik sollte jedoch immer nur mit mehreren Stunden Abstand zum Training angewandt werden. Diese Methode ist an die ART (Active-Release Treatment), Therapie angelehnt. Bei dieser Methode wird durch kontrollierten Bewegungen des Patienten ein gezielter manueller Druck auf die betroffenen Muskeln, Sehnen oder Bänder ausgeübt, um eine maximale Befreiung von Muskel- oder Bindegewebsverwachsungen zu erzielen.

Fascial Stretch – das Dehnen langer Ketten

Melting Stretches

Hilfsmittel: eigenes Körpergewicht
Dauer: 2-5min

Bei dem Melting Stretches werden endgradig dreidimensionale und wippende Bewegungen eingesetzt. Das Wippen ist vergleichbar mit dynamischem Stretching, jedoch wird im Gegensatz dazu mit dem Einsatz von Muskelketten (-schlingen/-schleifen) gearbeitet.

1. Rückenstretch
2. Dynamische Rumpfbeuge
3. Beinstretch
4. Lunch mit lateralflexion der BWS

5. Lunch mit Rotation der BWS
    a. Hände hinter den Kopf
    b. Hände auf Oberschenkel und Gesäß am vorgestellten Bein
    c. nach oben gestreckten Armen
        i. Mit Hüft nach vorne geschoben
6. Reverse Lunge mit gestrecktem hinteren Bein + Elbow to inside + open
7. Cross Lunge vorne oder hinten
8. Lateral Lunch
9. Vierfüßler Stand mit einem Arm am Kopf – Oberkörperrotation
    d. Mit gestreckten Arm
    e. Mit gegenüberliegender Beinstreckung
    f. Mit gestrecktem Arm und gegenüberliegender Beinstreckung
10. Von der „Dog“ Position in die komplette Streckung und Blick nach Oben

Band Flossing - Bandgeführte Bewegung

Hilfsmittel: Superband

Dauer: bis zu mehreren Minuten

Am leichtesten Behandelt man Muskelverhärtungen indem man die Gelenksstellung mir einem Wiederstandsband optimiert, um Anpassungen an wiederkehrenden Arbeitshaltung entgegen zu wirken.

Bei sitzender Tätigkeit verkürzen sich nicht nur Hüftbeuger, auch der Oberschenkelknochen verlagert seine Position in der Gelenkskapsel von der Mitte nach vorne. Bei Bewegungen, die eine tiefe Hüftbeuge erfordert, stößt dadurch der Kopf des Oberschenkelknochens am Rande der Hüftgelenkpfanne an. Bei Bewegungen wie eine Kniebeuge oder Mobilisation in geschlossener Gelenkstellung führt dies oft zu Schmerzen oder Impigements. Eine seitliche oder nach hinten geführte Distraktion beseitigt ein Impigement-Syndrom der Hüfte – Der Bewegungsradius wird wieder hergestellt.

Papper Clipping – Pendeln

Hilfsmittel: Superband

Dauer: bis der Schmerz nachlässt und der Knoten sich löst

Paper Clipping nennt man pendelnde Bewegungen innerhalb des Maximalen Bewegungsradiuses oder der maximalen Spannung. Man Bewegt das Gelenk in ihre maximale Stellung und absolviert dann

aktiv kleine Begegnungen nach vorne und wieder nach hinten. Zum Brechen einer Büroklammer (engl. Paper-clip) muss man den Draht sehr oft nach vor und zurück biegen. Genau so müssen verklebte, stahlharte Muskelstruckturen unzählige Male bewegt werden, bis sie wieder frei werden.

Propriozeptives Refinement – Fehlhaltungen korrigieren & Gelenke pflegen

Propriozeptoren sind Rezeptoren der Muskeln, Sehnen und Gelenke, die Informationen über die Haltung und Bewegung des Körpers an das zentrale Nervensystem (ZNS) weiterleiten.
Die Techniken werden dazu eingesetzt, um Bewegungsabläufe zu optimieren bzw. durch Verletzung oder Fehlhaltung veränderte Bewegungsabläufe wieder zu gesunden zurückzuführen. Sie basieren auf dem Prinzip der propriozeptiven neuromuskulären Fazilitation (PNF).
Ziel der PNF-Physiotherapie ist es, durch verstärkte Stimulation der Sensoren das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln zu fördern und damit physiologische Bewegungsmuster zu erleichtern (Fazilitation), die im ZNS abgespeichert sind.

Contract & Relax – Anspannen und entspannen

Hilfsmittel: Superband, Seil
Dauer: 5 – 10 Sekunden

Die Contract and Relax Technik basiert auf dem wissenschaftlichen Prinzip der Propriozeptiven Neuromuskluären Fazilitation (PNF – Konzept). Man setzt sie ein, um verkürzte Strukturen ihren normalen Bewegungsumfang zurückzugeben oder um bei der Gleitflächenmobilisation eine höhere Kompression zu erzielen. Man kontrahiert den Muskel bei wenn er maximal gedehnten ist über 5 Sekunden, danach entspannt man den Muskel und kontrahiert ihn dann nochmal für 5 Sekunden. Zur Verbesserung der Gleitfähigkeit einer verhärteten Struktur, die über dem Ball oder der Rolle nicht nachgibt, wird diese für 5sec kontrahiert und danach sofort entspannt.

Voodoo Flossing – Kompression mit dem Voodoo-Band

Hilfsmittel: Flossingband
Dauer:

Voodoo Flossing ist eine kurzzeitig anzuwendende Gelenksmobilisaton, die auf Kompression zur Mobilisierung beruht und alle Bewegungssysteme einschließt. Ein elastisches Band wird um ein Gelenk oder das Gewebe gewickelt, das die Bewegungseinschränkung aufweist. Danach wird der umwickelte Bereich dreidimensional in alle Richtungen bewegt und das Band wieder entfernt.

Flexion Gapping

Hilfsmittel: Handtuch, Ball

Dauer: 2-5min

Es handelt sich um eine Mobilisationstechnik und hilft Einschränkungen an den Gelenkskapseln und im Bewegungsumfang von Knie und Ellenbogen wiederherzustellen. Der Bewegungsumfang dieser Gelenke ist eingeschränkt, wenn der Kopf beim Essen zur Hand geführt werden muss, sich die Füße in der tiefsten Squat-Position stark nach außen drehen, der Unterarm nicht auf den Bizeps oder der Unterschenkel an den hinteren Oberschenkel gelegt werden kann, hat man einen eingeschränkten Beugeradius. Durch das Einklemmen eines Handtuchs oder Balls wirkt Distraktionskraft auf das eingeschränkte Gelenk ein, vgl. Voodoo Flossing, Active Loaded Stretch mit Widerstandsband.

Rebound Elasticity – der Katapult-Mechanismus

Catapult Mechanism

Hilfsmittel: eigenes Körpergewicht

Trainierte Faszien sind ständig auf Zug und sehr elastisch. Mit zunehmendem Alter lässt diese Elastizität jedoch nach. Sogenannte Crosslinks bilden sich, das Netz verfilzt und die Beweglichkeit nimmt deutlich ab.

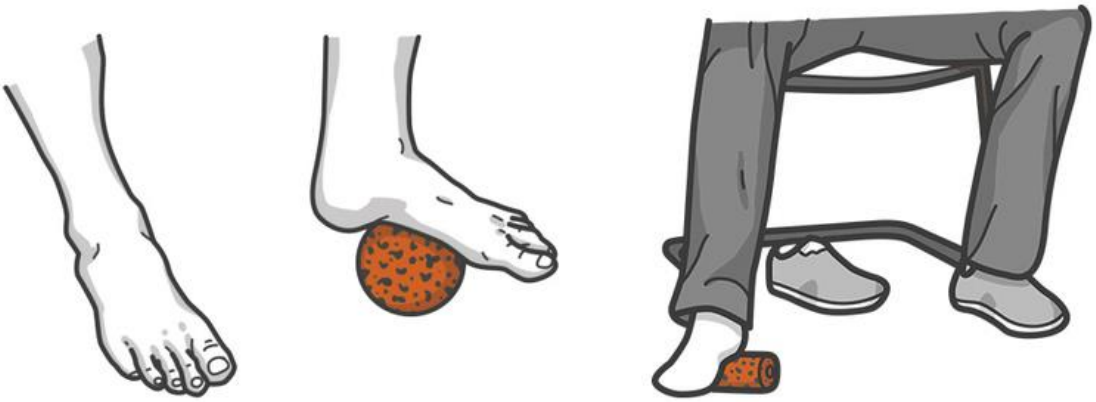
- Elastic Jumps - trainiert die Beinfaszien und sorgt für Spannkraft der Faszien im Gesäß
- Fliegendes Schwert (Flying Sword) - Trainiert den gesamten Rücken
- Power Schultern (Power Shoulders) – Kräftigung des Schultergürtels und der Arme
- Liegestützen an der Wand (Rebounding Arms) – trainiert die faszialen Strukturen des Schultergürtels, der Arme und des Rückens

Trainingshäufigkeit & -dauer

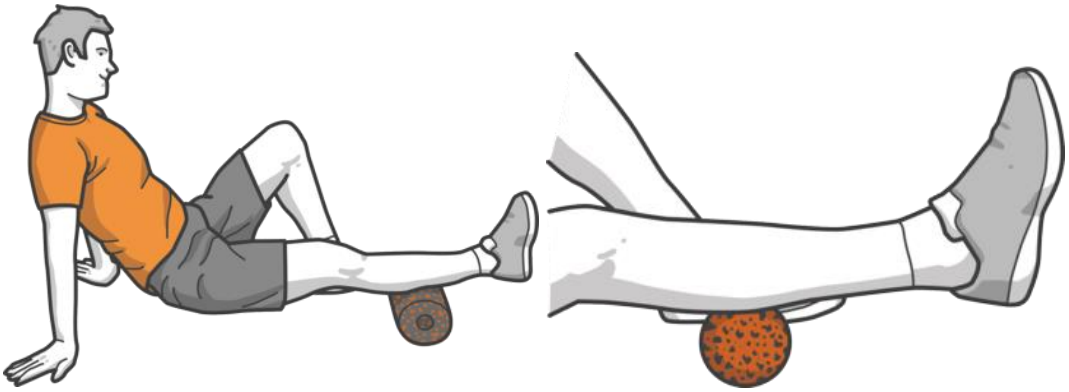
Generell empfehlen wir, das Faszientraining min. ein bis zwei Mal pro Woche und das für 10 min. mit je 8 Wiederholungen Durchzuführen. Myofascial Self Release und Mobilisationstechniken können sogar mehrmals täglich Angewandt werden. Die ersten Fortschritte machen sich in der Regel nach etwa drei Monaten bemerkbar. Innerhalb von 6 bis 24 Monaten lässt sich ein vormals sprödes Netzwerk in ein geschmeidiges Fasziennetz um- und aufbauen.

Myofascial Self Release

1. Plantarfaszie – mit Ball oder kleiner Rolle.
   Viele Ursachen oder Fehlstellungen sowie Begleitente Beschwerdebilder haben ihre Ursache in der Plantarfaszie. Man rollt von der Ferse bis zur Groß Zehe.



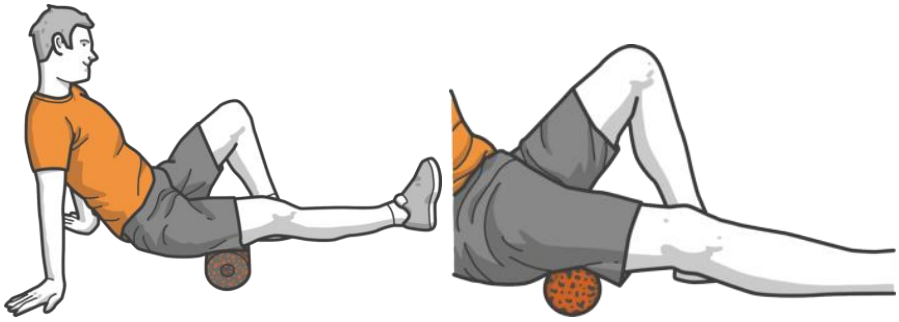
2. Wadenmuskulatur – mit großer Rolle oder Ball
   a. Ausrollen beider Waden (einfach)
   b. Ausrollen einer Wade
   c. Intensivere Variante mit Auflegen eines Beines



Durchführung: Die Blackroll liegt unter Ihren Waden. Ihre Beine sind ausgestreckt und Sie stützen sich auf Ihren Händen ab. Langsam massieren Sie mit der Blackroll auf und ab. Achten Sie darauf, dass Sie wirklich von der Ferse bis hoch zum Kniegelenk alle Muskelanteile ausrollen. Nach jedem Zyklus können Sie die Füße leicht nach außen oder innen rotieren, sodass auch die inneren und äußeren Muskelpartien massiert werden.

3. Oberschenkel Rückseite (Ischiokurale Muskulatur) – mit großer Rolle oder Ball
   Die Oberschenkel-Rückseite ist ein Hüftstreckender Muskel und auch Teil der Rücklinie. Sie wird vor allem beim Laufen und Springen sehr Beansprucht. Vornehmlich aber die Außenseite des Oberschenkels ist bei annähernd allen Laufsportlern sehr belastet und ist somit eine bevorzugte Angriffsfläche von Verklebungen und Triggerpunkten.

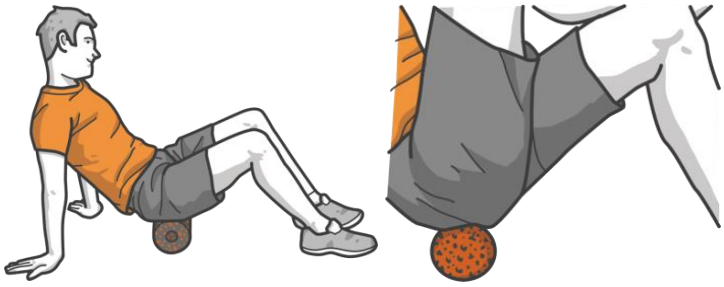
   a. Ausrollen der Oberschenkel Rückseite
   b. Ausrollen mit einem aufgestellten Bein (leichter)
   c. Ausrollen mit einem aufgelegten Bein (intensiver)



   Durchführung: Die Foamroll liegt unter Ihren Oberschenkeln. Ihre Beine sind ausgestreckt und Sie stützen sich auf Ihren Händen ab. Langsam massieren Sie mit der Foamroll auf und ab. Achten Sie darauf, dass Sie wirklich vom Kniegelenk bis hoch zum Gesäß alle Muskelanteile ausrollen. Nach jedem Zyklus können Sie die Beine leicht nach außen oder innen rotieren, sodass auch die inneren und äußeren Muskelpartien massiert werden.

4. Gesäß Muskulatur - – mit großer Rolle oder Ball
   Der Gesäßmuskel ist eine zentrale Figur wenn es um die Hüftstreckung und viele weiter Bewegungen geht.

   a. Außenrotiertes Bein (leichter)
   b. Aufgestelltes Bein (Intensiver)
   c. Mit Ball (intensiver)



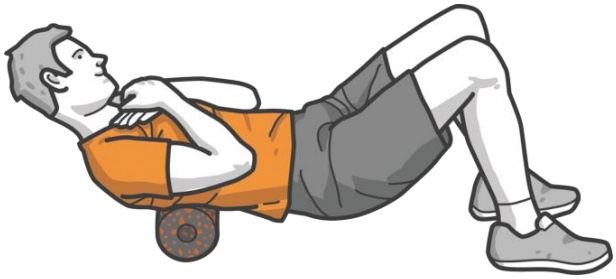
Durchführung: Sie sitzen auf der Foamroll und stützen sich mit den Armen nach hinten ab. Langsam massieren Sie mit der Foamroll das gesamte Gesäß auf und ab.

5. Unterer Rücken (Lumbalbereich) – mit großer Rolle oder kleinen Bällen
   Das ausrollen des Unteren Rückens ist die Basis Übung für die Lumbalfaszie. Sie umspannt den gesamten unteren Rücken und ist von außen sehr gut zugänglich. Als Zentrum der Streckaktivität ist sie sehr empfänglich gegen Verspannungen und sollte regelmäßig, vor allem bei sitzenden Menschen, ausgerollt werden. Die Bewegung wird aus den Beinen ausgeführt und es wird bis zur BWS ausgerollt.

   a. In leicht gebeugter Stellung mit Händen auf den Knien
   b. In flacher liegenden Position

6. Brustwirbelsäule – mit großer Rolle oder Ball
   Häufig findet man einen Rundrücken (nicht aufgerichtete Position) kombiniert mit einer eingeschränkten Rotationsfähigkeit vor. Bei sitzend Arbeitenden Menschen ist die Fasziensspannung des oberen Rückens und des Nackens erhöht. Daher sind Übungen die die Flexibilität der BWS und des oberen Rückens sehr wichtig.

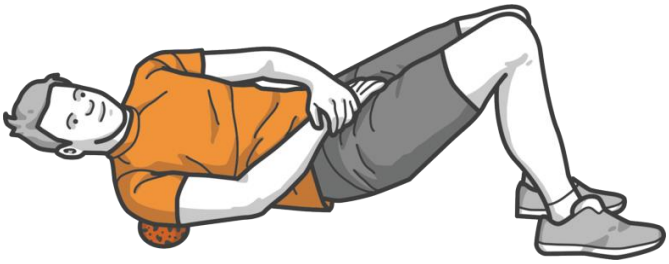
   a. In flacher Position und arme über Schulter (intensiver)
   b. Arme gestreckt
   c. An der Wand (leichter)
   d. BWS mobilisation



Durchführung: Sie befinden sich in der Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Die Foamroll liegt unter Ihrer Brustwirbelsäule. Ihre Arme stützen Sie seitlich ab. Langsam massieren Sie mit der Foamroll auf und ab. Achten Sie darauf, dass Sie wirklich von der LWS bis hoch zu den Schultern alle Muskelanteile ausrollen.

7. Schulterblätter – mit großer Rolle oder Ball
   Die Schulterblätter brauchen viel Stabilität.

   a. Hände am Bruskorb
   b. Hände im Nacken (intensiver)
   c. Seitlich aufrollen



8. Nackenmuskulatur – mit großem oder kleinem Ball
   Das obere Ende der Rückenlinie. Hier finden sich Häufig Verspannungen da dieser Bereich am Ende der Linie liegt und hier finden sich häufig Triggerpunkte ist der Muskulatur. Viele Stellen sind mit der Rolle fast nicht erreichbar sondern nur mit den Bällen. Mit großem Ball – Beine sind aufgestellt und Kopf nach rechts und links drehen. Faszien werden Quer ihrer Zugrichtung ausgerollt

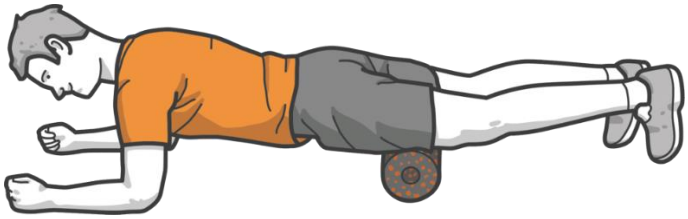
   a. Am Boden (Schwerer)
   b. An der Wand (leichter)

9. Seitlicher Rücken (Latisimus) – mit Rolle oder Ball

   Der latisimus dorsi ist auf Grund seiner Verkürzungen und Verhärtungen oft ein Grund für Probleme beim Strecken der Hände in über Kopf Positionen.

   a. An der Wand (leichter)
   b. Am Boden (intensiver)

10. Oberschnkelvorderseite
    a. Mit beiden Beinen (leichter)
    b. Mit einem Bein (intensiver)
    c. Mit gestreckten Armen



Durchführung: Sie befinden sich in der Bauchlage und die Blackroll liegt unter Ihrer Oberschenkelvorderseite. Ihre Beine sind ausgestreckt und Sie stützen sich auf Ihren Händen ab. Langsam massieren Sie mit der Foamroll auf und ab. Achten Sie darauf, dass Sie wirklich von der Ferse bis hoch zum Kniegelenk alle Muskelanteile ausrollen. Nach jedem Zyklus können Sie die Füße leicht nach außen oder innen rotieren, sodass auch die inneren und äußeren Muskelpartien massiert werden.

11. Oberschenkel Außenseite (ITB,TFL)
    a. Im Unterarmstütz (intensiver)
    b. Mit gesteckten Armen (leichter)
    c. Mit aufgestellten Bein (leichter)
    d. Mit beiden Beinen übereinander (intensiver)

Durchführung: Sie befinden sich im Seitstütz und die Foamroll liegt unter der Oberschenkelseite. Das Bein auf der Rolle ist ausgestreckt und mit dem anderen Bein stützen Sie sich vorne ab. Langsam massieren Sie mit der Foamroll auf und ab. Achten Sie darauf, dass Sie wirklich vom Gesäß runter bis zum Kniegelenk alle Anteile des IT- Bandes ausrollen. Nach jedem Zyklus können Sie die Füße leicht nach außen oder innen rotieren, sodass auch die inneren und äußeren Anteile massiert werden. Steigerung: Sie befinden sich im Seitstütz und beide Beine befinden sich gestreckt in der Luft.

12. Oberschenkel Innenseite (Aduktoren)
    a. In Unterarmstütz
    b. Mit gestreckten Armen
    c. Mit 2 Rollen

Durchführung: Sie befinden sich in der Bauchlage und ein Bein ist seitlich angewinkelt. Die Foamroll liegt unter Ihrer Oberschenkelinnenseite (Adduktoren). Langsam massieren Sie mit der Blackroll auf und ab. Achten Sie darauf, dass Sie wirklich von der Leiste bis hinab zum Kniegelenk alle Muskelanteile ausrollen.

13. Schienbeinmuskulatur:
    Die Muskulatur des Unterschenkels ist für die Beugung und Streckung des Fußes verantwortlich. Vor allem bei Fußfehlstellungen treten oft Probleme in der Wadenmuskulatur auf, vor allem durch das Laufen. Beim Ausrollen der Schienbeinmuskulatur wird die Fasziale Spannung bis in die Plantarfaszie spürbar.

Übungen für den Büroalltag

Unser Büroalltag ist meistens gekennzeichnet von Bewegungsarmen Verhalten und einseitiger Haltung im Sitzen. Egal wie Ergonomisch der Arbeitsplatz unterstützt wird bzw. technisch möglich ist, es bleib aber dennoch das sitzen vor dem PC. Die negativen Folgen sind offensichtlich: Verspannungen, ein ungutes Körpergefühl und Rückenschmerzen. Darauf folgen meist Krankenstand, Arztbesuche, Physiotherapie. Ein Anlass das Fasziale System positiv zu beeinflussen. Viele Fasciale Release Übungen sind ohne große Anstrengungen auch im Büro durchführbar. Viele typische Büro-Krankheiten lassen sich dadurch verbessern oder sogar vermeiden. Zb. Sehnenscheidenentzündungen

Vorteile im Büro:

- In Bürokleidung durchführbar
- Geringe Kraftanstrengung
- kurze Übungsdauer
- am Schreibtisch ausführbar
- sofortige Wirkung Spürbar
- keine Unterbrechung der Arbeitszeit nötig
- als aktive Pause Integrierbar

Myofascial Self Self Release im Büro

1. Ausrollen der Hände und Arme

    a. Ausrollen der Hand
    b. Ausrollen des Unterarmes
    c. Ausrollen des Oberarmes (Trizeps)

2. Ausrollen der Füße
   Ausgangspunkt der Rückenline und besonderer Beanspruchung ausgesetzt
    a. Mit Ball oder Rolle
    b. Im Stehen oder sitzen

3. Mit dem Ball in der Hand z.B. Oberschenkelvorderseite

4. Rücken - Brust Stretch
   Durch die fehlende Bewegung im Oberkörper im Sitzen ist es nötig das Faziennetz zu verbessern. Alle Übungen können am Tisch oder am Sessel ausgeführt werden. Arbeiten sie sensibel in die Position hinein, erkennen sie ihre eigenen Schwachstellen und dehnen sie Intensiv.

Zusammenfassung:

Das Ziel beim Faszientraining sind voll funktionsfähige Faszien im ganzen System. Und aus allem, was Sie bisher erfahren haben, ergeben sich charakteristische Merkmale gesunder, gut trainierter

Faszien:

1. Sie sind fest und elastisch zugleich.
2. Sie sind biegsam wie Bambus.
3. Sie sind reißfest wie ein Zugseil.
4. Sie ermöglichen federnde Bewegungen wie bei Gazellen

Faszientraining:

- erhöht die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern,
- vermeidet schmerzhafte Reibereien in Hüftgelenken und Bandscheiben,
- schützt die Muskulatur vor Verletzung
- Hält den Körper in Form, indem es eine jugendliche und straffe Silhouette ermöglicht.

Die Vorteile für Bewegungen im Sport, aber auch im Alltag:

- Die Muskeln arbeiten effizienter.
- Die Regenerationszeit verkürzt sich erheblich, sodass man schneller fit wird für das nächste Training und die nächste Anforderung.
- Die Leistungsfähigkeit steigt.
- Bewegungsabläufe und Koordination verbessern sich.
- Schutz vor Verletzungen, Schmerz und Störungen

Ein guter Faszienzustand bietet langfristig Schutz vor Verletzungen, Schmerz und Störungen. Verletzungen, Störungen, Verfilzen und Verkleben der Faszien sind auch an vielen Krankheiten und Beschwerden beteiligt – dazu gehören Kreuzschmerz, Schulterschmerzen, Ellenbogenprobleme, Nackenschmerzen, der gefürchtete Fersensporn und andere. Bei all diesen Syndromen spielt der Zustand des Bindegewebes eine wesentliche Rolle oder ist sogar der alleinige Grund, etwa bei Schulterproblemen wie der Frozen Shoulder oder beim Fersensporn. Viele dieser Probleme zeigen aber auch, dass unser Fasziennetzwerk mit Störungen reagiert, wenn es falsch belastet oder unterfordert wird.

Selbstmassage

Übung	Sätze	WH
Triggerpunkt Brustwirbelsäule	1	5 pro Seite
Triggerpunkt Gesäß	4	45 Sek. Pro Seite
Triggerpunkt Tensor Fasciae Latae	1	45 Sek. Pro Seite
Triggerpunkt Adduktoren/Vastus medialis	2	10 Pro Seite
Triggerpunkt Fußgewölbe/Plantarfaszie	1	50 Pro Seite
Triggerpunkt Nacken	1	45 Sek.
Hartschaumrolle - Brustwirbelsäule	1	45 Sek.
Hartschaumrolle - Unterer Rücken	1	45 Sek. Pro Seite
Hartschaumrolle - Gesäß	1	45 Sek. Pro Seite
Hartschaumrolle - Oberschenkelrückseite	1	45 Sek. Pro Seite
Hartschaumrolle - Wade	1	45 Pro Seite
Hartschaumrolle - Quadrizeps	1	45 Pro Seite
Hartschaumrolle - Adduktoren	1	45 Pro Seite

Schmerzen im unteren Rücken

Übung	Sätze	WH
Triggerpunkt Brustwirbelsäule	1	5 pro Seite
Triggerpunkt Gesäß	1	45 Sek. Pro Seite
Triggerpunkt Tensor Fasciae Latae	1	45 Sek. Pro Seite
Hartschaumrolle - Brustwirbelsäule	2	45 Sek.
Hartschaumrolle - Unterer Rücken	2	45 Sek. Pro Seite
Hartschaumrolle - Gesäß	2	45 Sek. Pro Seite
Hartschaumrolle - Oberschenkelrückseite	2	45 Sek. Pro Seite
Hartschaumrolle - Quadrizeps	2	45 Sek. Pro Seite
Strecken, Rollen, Heben im Fersensitz	2	10
Dehnung Oberschenkerückseite	2	10 pro Seite
Dehnung Quadrizeps/Hüftbeuger - Halbkniestand	2	10 pro Seite
90 - 90 Dehnung mit Armfegen	2	10 pro Seite

Schmerzen im oberen Rücken/Schulter

Übung	Sätze	WH
Triggerpunkt Brustwirbelsäule	1	5 pro Seite
Triggerpunkt Nacken	1	45 Sek.
Hartschaumrolle - Brustwirbelsäule	1	45 Sek.
Hartschaumrolle - Unterer Rücken	1	45 Sek. Pro Seite
Hartschaumrolle - Latisimus Dorsi	2	45 Sek. Pro Seite
Hartschaumrolle - Brust	2	45 Sek. Pro Seite
Strecken, Rollen, Heben im Fersensitz	2	10
Schulterdehnung in Seitenlage	2	10 pro Seite

Knieschmerzen

Übung	Sätze	WH
Triggerpunkt Gesäß	1	45 Sek. Pro Seite
Triggerpunkt innerer Schenkelmuskel	1	10 Pro Seite
Triggerpunkt Adduktoren/Vastus medialis	1	45 Sek. Pro Seite
Hartschaumrolle - Gesäß	2	45 Sek. Pro Seite
Hartschaumrolle - Oberschenkelrückseite	2	45 Sek. Pro Seite
Hartschaumrolle - IT-Band	2	45 Sek. Pro Seite
Hartschaumrolle - Quadrizeps	2	45 Pro Seite
Hartschaumrolle - Adduktoren	2	45 Pro Seite
Hartschaumrolle - Vorderer Schienbeinmuskel	2	45 Sek.

Hüftschmerzen

Übung	Sätze	WH
Triggerpunkt Gesäß	1	45 Sek. Pro Seite
Hartschaumrolle - Gesäß	2	45 Sek. Pro Seite
Hartschaumrolle - Oberschenkelrückseite	2	45 Sek. Pro Seite
Hartschaumrolle - IT-Band	2	45 Sek. Pro Seite
Hartschaumrolle - Quadrizeps	2	45 Sek. Pro Seite
Dehnung Oberschenkerückseite	2	10 pro Seite
Dehnung Abduktoren (Seil)	2	10 pro Seite
Dehnung Hüftrotatoren in Rückenlage	2	10 pro Seite
Dehnung Quadrizeps/Hüftbeuger - Halbkniestand	2	10 pro Seite

Flexibilität

Übung	Sätze	WH
Triggerpunkt Fußgewölbe/Plantarfaszie	2	50 Pro Seite
Strecken, Rollen, Heben im Fersensitz	2	10
Dehnung Oberschenkerückseite	2	10 pro Seite
Dehnung Abduktoren (Seil)	2	10 pro Seite
Dehnung Hüftrotatoren in Rückenlage	2	10 pro Seite
Dehnung Quadrizeps/Hüftbeuger - Halbkniestand	2	10 pro Seite
90 - 90 Dehnung mit Armfegen	2	10 pro Seite
Schulterdehnung in Seitenlage	2	10 pro Seite
Dehnung Quadrizeps/Hüftbeuger - in Seitenlage	2	10 pro Seite

Allgemeine Regeneration

Übung	Sätze	WH
Triggerpunkt Brustwirbelsäule	1	5 pro Seite
Triggerpunkt Gesäß	1	45 Sek. Pro Seite
Triggerpunkt Schenkelbindenspanner	4	45 Sek. Pro Seite
Triggerpunkt Nacken	1	45 Sek.
Hartschaumrolle - Brustwirbelsäule	1	45 Sek.
Hartschaumrolle - Unterer Rücken	1	45 Sek. Pro Seite
Hartschaumrolle - Gesäß	1	45 Sek. Pro Seite
Hartschaumrolle - IT-Band	1	45 Sek. Pro Seite
Hartschaumrolle - Quadrizeps	1	45 Sek. Pro Seite
Strecken, Rollen, Heben im Fersensitz	1	10
Dehnung Oberschenkerückseite	1	10 pro Seite
Dehnung Abduktoren (Seil)	1	10 pro Seite

Faszientraining im Sport als Warm up

Zur optimalen Vorbereitung auf das Training. Mit Ball (z.b.: Medizin-, Hand-, Fuß,- oder Football), immer in Ausgangsstellung zurück federn

Häufigkeit: vor jedem Training möglich

Dauer: 10 min

Wiederholungen: 5 pro Seite

1. Körperwaage
2. Handswalk
    a. Mit Push ups
    b. Mit walk outs
3. Lunches vor-zurück mit Ball über Kopf
4. Seitlicher Lunch mit Arme vor Brust oder über dem Kopf
5. Cross Lunch hinten mit Ball vor der Brust
6. Lunches vor-zurück mit Oberkorperrotation
7. Lateral Lunch mit Oberkörperrotation