

Die Paraderolle

Die sogenannten Faszien umgeben die Muskeln. Ihre Massage mit einer Rolle dient der Regeneration und der Beweglichkeit. Doch das gibt es dabei zu beachten. **Von Manuela Donati**

Das Training der Faszie rückt neben Muskelaufbau und Ausdauer immer mehr in den Fokus eines ausgewogenen Fitnessprogramms. So gehören Faszienrolle und -bälle bei vielen Freizeit- und Hobbysportlern wie selbstverständlich zu Ausrüstung. Viele schwören auf die wohltuende Wirkung bei Spannungsschmerzen und Muskelkater, die durch die Massage mit der Faszienrolle quasi weggerollt werden.

Gerollt wird immer auf einer spezifischen Stelle, zum Beispiel auf der Rückseite der Oberschenkel oder Waden, so wirkt das Eigengewicht via Rolle auf die Faszie ein. Diese gezielten Roll-Druck-Bewegungen können die Durchblutung und die Wasseraufnahme der Faszie verbessern, was sie weicher und gleitfähiger macht. So wird der Bewegungsradius der bearbeiteten Körperregion gefördert.

Wichtige Rolle bei der Prävention

Doch wovon reden wir überhaupt? Faszien findet man im ganzen Körper, sie bilden eine Art Netz und verbinden Muskeln, Sehnen und Organe mit den Knochen. Sie werden unterteilt in eine oberflächliche, eine tiefe sowie eine viszerale Faszien-schicht und haben unterschiedliche Funktionen. Die oberflächlichen Faszien sind sehr elastisch, die tieferen hingegen stabiler und weniger dehnbar. Viszerale Faszien haben eine Stützfunktion: Sie bilden eine Membran aus Bindegewebe um die Organe.

Von der Medizin lange als «totes» Stütz- und Hüllgewebe ignoriert, rückten die Faszien durch ihre Verbindung zu chronischen, nicht lokalisierbaren Rückenschmerzen in den letzten vierzig Jahren immer mehr ins medizinische Interesse. Die Sportwissenschaft befasst sich bei den Themen Kraftübertragung, Stabilität, Beweglichkeit und Koordination mit deren Rolle. So wird die Kraft bei Muskelkontraktionen über diese übertragen, was Bewegungen generiert oder den Körper stabilisiert. Verklebte oder verfilzte Faszien haben einen negativen Einfluss auf das Training.

Einen Auswirkung auf die eigentliche Leistungsfähigkeit hat der Zustand der Faszien aber kaum, wie Arjen van Duijn, Sport-Physiotherapeut und Dozent Sportphysiotherapie an der ZHAW, relativiert. «Bei korrekter Faszienmassage kann aber die Beweglichkeit verbessert werden, so dass es eine Leistungssteigerung über die Beweglichkeit gibt», sagt



er. Weil die Elastizität und Beweglichkeit des Bindegewebes fördert sowie Durchblutung und Nährstoffversorgung der Muskeln anregt, vermindert die Faszienmassage die Verletzungsanfälligkeit, und sie hat eine wichtige Rolle bei der Genesung. «Faszientechniken fördern die Regeneration nach sportlicher Belastung», sagt van Duijn.

In der Wissenschaft gibt es diverse Hypothesen, weshalb das so ist. «Es könnte sein, dass die schnellere Regeneration über verbesserten Flüssigkeitsaustausch und erhöhte Durchblutung im Gewebe geschieht.» Allerdings warnt van Duijn vor der Anwendung auf verletztes Gewebe. Hier gelte es, die Struktur zu schonen und abzuwarten.

Van Duijn setzt als Physiotherapeut die Faszienrolle in Kombination mit Dehnungen bei chronischen Muskelverkürzungen ein. Er rät davon ab, die Faszien direkt nach dem Sport noch zusätzlich zu belasten. «So besteht die Gefahr, dass der Muskelkater noch grösser wird.» Stattdessen empfiehlt er: «Ich würde bis zum Tag danach mit der Faszienmassage warten. Oder als Teil des Warm-ups vor dem Training auf der belasteten Musku-

Druckmassage direkt nach dem Sport ist nicht sinnvoll. Sie kann dazu führen, dass der Muskelkater noch stärker wird.

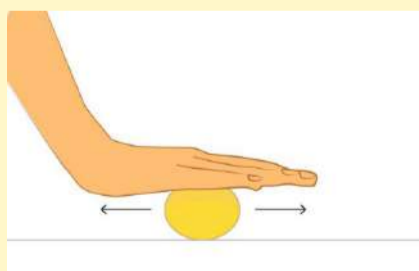
latur damit beginnen.» Besonders bei Sportarten mit grosser Maximalbelastung wie Crossfit oder Bodybuilding können verkürzte Muskeln von einem Faszienrelease profitieren. «Auch nach einer längeren Ausdauerinheit können Faszienrollen oder -bälle die überlastete passive Struktur entlasten», sagt er.

Vorsicht mit Druck bei Krampfadern

Die Rollen, Bälle und Doppelbälle werden von verschiedenen Herstellern angeboten. Für die Anwendung gilt: keine Massage über Knochen, Narben und Verletzungen. Gerollt wird immer herzwärts, so dass kein Druck auf das Lymphsystem entsteht und keine Flüssigkeit in den Extremitäten gestaut wird.

Menschen mit Krampfadern oder Tendenz dazu rät van Duijn zur Vorsicht: «Sie sind ein Zeichen, dass die Venen schon vorbelastet sind. Wenn mittels der Faszienrolle Druck in die falsche Richtung auf die Venen gegeben wird, kann dies aus meiner Sicht die Venen zusätzlich belasten.»

Übungen fürs Faszientraining zu Hause



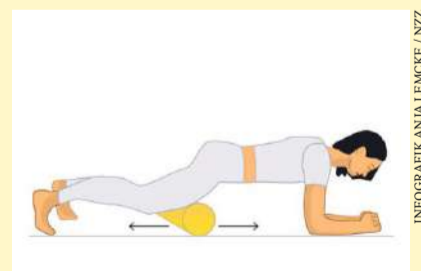
HÄNDE, FINGER, HANDGELENKE

Wer viel am Computer schreibt oder regelmässig Kleinkinder trägt, tut den Händen mit einer Faszienmassage etwas Gutes. Dafür gibt es eine extra-kleine Rolle, aber auch ein Tennisball reicht. Die Handfläche mit der Innenseite über den Tennisball oder die Minirolle legen, sanft Druck geben und den Ball in alle Ecken der Hände bewegen, auch an die Aussenkante entlang des kleinen Fingers. Die Handgelenke unten und oben nicht vergessen.



NACKEN UND RÜCKEN

Im Nacken und Rücken sitzt durch Fehlhaltung und Fehlbelastung besonders viel Verspannung. Die Übung kann im Liegen oder stehend an einer Wand gemacht werden. Zwei Faszienbälle oder Tennisbälle am Nacken links und rechts der Wirbelsäule platzieren und durch sanfte Bewegungen die Bälle dorthin bewegen, wo es guttut. Vom Nacken bis zum unteren Rücken der Wirbelsäule entlangrollen, dabei die Bälle eng bei der Wirbelsäule halten.



OBERSCHENKEL UND WADEN

Man legt sich in Bauchlage auf eine weiche Matte und bringt sich hoch in eine Unterarmstützposition. So kann die Faszienrolle gut unter den Oberschenkeln hin- und hergerollt werden. In der seitlichen Plank, mit der Hüfte auf dem Boden, geht man die seitlichen Faszien an. Mit dem Po auf dem Boden und gestreckten Beinen lassen sich die Waden massieren. Wichtig: Nie über die Knie und Schienbeine rollen. *Manuela Donati*

Sportberatung



Schwimmen im kalten Wasser soll gesund sein. Stimmt das?

NATINA SCHREGENBERGER

In der Schweiz erfreut sich Schwimmen in kalten Gewässern über die Wintermonate immer grösserer Beliebtheit. Ist das gesund oder einfach nur Lifestyle? Welche körperlichen Aspekte sollte man dabei berücksichtigen?

Kaltwassereexposition in der Hoffnung auf ein längeres Leben hat in der Menschheitsgeschichte eine lange Tradition. Neuere medizinisch-wissenschaftliche Studien konnten unter anderem Veränderungen in Bezug auf das Herz-Kreislauf-System, den Hormonhaushalt, das muskuloskeletale System, die Psyche und das Immunsystem feststellen.

Bei regelmässigem Kaltwasserschwimmen und entsprechenden medizinischen Vorsichtsmassnahmen lässt sich dabei ein positiver gesundheitlicher Effekt in verschiedenster Hinsicht vermuten. Allerdings ist es weiterhin Gegenstand klinischer Forschung, wie gross dieser tatsächlich ist.

Damit der potenzielle Nutzen die Risiken überwiegt, ist adäquates Verhalten in und ums Wasser zwingend: das Einhalten der Baderegeln im Generellen und von Kaltwasserschwimmern im Besonderen. Und auch medizinische Vorsichtsmassnahmen sind unerlässlich.

Das Exponieren unseres Körpers gegenüber Kaltwasser unterhalb der Körperkerntemperatur, insbesondere in Wasser unter 15 Grad Celsius, bedeutet für unseren Körper unmittelbaren Stress. Er vollzieht zur Anpassung an die Kälte auf geniale Art und Weise Veränderungen bei Herz-Kreislauf-System und Atmung.

Er ist jedoch in diesem Anpassungsprozess auf die volle Gesundheit der Organe angewiesen. Ob das der Fall ist, sollte jede Person jeden Alters vor Aufnahme des Kaltwasserschwimmens von einer medizinischen Fachperson abklären lassen. Auch in jungen Jahren können zuvor unerkannte Probleme ein erhöhtes Risiko für Ertrinken oder Kreislaufkollaps darstellen.

Infekte irgendwelcher Art – Erkältungen oder auch nur ein leichtes Unwohlsein am Badetag – sind ebenso Gründe, das Vorhaben auf ein anderes Mal zu verschieben. Um die möglichen gesundheitlichen Vorteile voll auskosten zu können, sollten Sie die Exposition nur langsam steigern und kontinuierlich fortsetzen.

Natina Schregenberger arbeitet als Sportärztin in der Stadt Zürich und ist Mutter von zwei Töchtern.

