

SOMA - GESUNDHEITSNACHRICHTEN

Faszinierende Faszien

Nicht nur der Leistungssportler, sondern auch der einfache Hobbysportler rollt sich mittlerweile auf kleinen Bällen und Rollen, um Trainingseffekte zu erzielen – das Faszientraining ist in aller Munde. Auch soma.fit besitzt nicht nur stationäre Fasziengeräte, sondern bietet auch diverse Faszienkurse an.

Doch was ist überhaupt Faszientraining? Was bewirkt diese Trainingsform? Und kann es gegen Beschwerden helfen?

Unser Körper ist durchzogen von einem Netzwerk an Bindegewebe – den sogenannten Faszien. Sie sind mit jedem Muskel, jedem Organ und jedem Knochen und jedem Gelenk verbunden. Lange hat man diesem Geflecht aus Faszien keine Bedeutung zugesprochen. Es wird angenommen, dass in den Faszien viele Rezeptoren und Nerven liegen, die erheblichen Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Faszien sollten sowohl stabil als auch elastisch sein, damit sie dem Körper die notwendige Unterstützung bieten. Verlieren sie diese Elastizität, sind nicht selten Schmerzen in den Gelenken, im Schulter-Nacken-Bereich, im Rücken, im Bauch oder auch im Kopf die Folge. Um schmerzhafte Bewegungseinschränkungen zu vermeiden, die auf pathologische Veränderung im Faszien gewebe zurückzuführen sind, sollte nicht nur eine einzelne Körperpartie trainiert werden, da Faszien über lange Zugbahnen wirken.

Bewegungsmangel führt zu krankhaften Veränderungen innerhalb des Faszien gewebes. Insbesondere Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit (vielleicht sogar grade im homeoffice) sind hiervon besonders betroffen.

Aber auch eine Überbelastung kann Schädigungen der Faszien hervorrufen (z. B. Golf- oder Tennisellbogen, Fersensporn). Dabei kommt es zu den schmerzhaften Verklebungen, welche eine eingeschränkte Mobilität zur Folge haben.

Ein weiterer Risikofaktor für negative Veränderungen des Faszien gewebes kann auch Stress sein. Psychische Anspannungen begünstigen die Versteifung der Faszienstrukturen. Somit spannen sich auch Muskeln ohne Muskelarbeit an. Hält so ein Stresszustand länger an, kann sich diese Versteifung der Faszien chronifizieren.

Nehmen wir dann auch noch zu wenig Flüssigkeit zu uns, führt dies zu einem reduzierten Wasseraustausch und die Faszien verhärten weiter. Bewegung innerhalb der Gelenke wird erschwert und schmerzhaft.

Schaffen wir es nicht diesen Kreislauf zu durchbrechen, so kann dies auch Einfluss auf unsere Organe nehmen. Dieser Einfluss gilt jedoch auch in umgekehrter Richtung.

Schaffen Sie daher Abhilfe in Form von regelmäßigem Training. Mit gezielten Bewegungsübungen aber auch einfach nur mehr Bewegung – zum Beispiel durch spazieren gehen - können die Faszienstrukturen wieder aktiviert werden.

Möchten Sie Ihre Faszien lösen? Dann trainieren Sie ein bis dreimal in der Woche für maximal 15 Minuten. Weiche federnde Dehnübungen reichen bereits aus, um die Beweglichkeit zu erhöhen. Vergessen Sie außerdem nicht mindestens 1,5 Liter Wasser täglich zu trinken und den Alltagsstress zu reduzieren.

Bleiben Sie beweglich!

Nina & Christian Kache