

Training für die Spannung

FASZIEN Mehr Stabilität und Energie im ganzen Körper

Noch recht jung ist das medizinische Gebiet der Faszien. Das Geflecht aus Bändern, Sehnen und Bindegewebe gibt dem Körper Halt.

VON MELANIE JÜLISCH

Sie ist hellgelb, wunderbar süß und ihre zarte Schale wird durch ein filigranes Netz geschützt – die pampelmusen-ähnliche Naschifrucht kennt wohl jeder aus der Obstabteilung im Supermarkt. „Dieses Netz veranschaulicht die Struktur der Faszien“, erklärt Physiotherapeut Carsten Seebeck aus Oldenburg. So besitzt die weiße Hülle trotz ihres hohen Plastikanteils ein hohes Maß an Elastizität. „Genauso elastisch sind die Faszien, also die Bänder und Sehnen sowie das Bindegewebe in unserem Körper. Sie umhüllen Muskeln, Skelett und Organe und geben ihnen damit den notwendigen Halt.“ Doch Faszien können noch mehr: Sie transportieren Abfallstoffe ins Lymphsystem und stärken dadurch die Abwehr. Auch stundenlanges Spaziergehen ohne zu ermüden wäre ohne sie kaum möglich. Ist nämlich unsere Achillessehne am Fuß verlängert, also angespannt, baut sie Energie auf, die beim verkürzenden Entspannen freige-

setzt wird – wie bei einem Flitzebogen. Auch einigen Tieren kommt diese Katapultfunktion zu Gute, beispielsweise Antilopen, Fröschen und Kängurus mit ihrer hohen Sprungkraft oder dem Chamäleon mit seiner heraus-schnellenden Zunge beim Insektenfang.

In Bewegung bleiben

Schon kleinste Verletzungen jedoch, beispielsweise feine Risse in Muskel und Bindegewebe wie bei einem Muskelkater, irritieren das System: Die Faszien verändern sich, Beschwerden sind die Folge. „Faszien reagieren sehr schnell, wenn sie nicht zum Einsatz kommen“, meint Carsten Seebeck. Dies ge-

schieht auch nach einem Knochenbruch oder während monotoner Tätigkeiten in stets gleicher Position. Insbesondere im Büroalltag mit stundenlangem Sitzen und dem fehlenden Rotieren der Gelenke führt dies häufig zu Beschwerden im Rücken. Die Faszien werden steif, können schlimmstenfalls sogar einen Nerv einklemmen. „Ich kenne dagegen eigentlich kaum einen Bauarbeiter, der Probleme mit den Faszien hat“, gibt Carsten Seebeck schmunzelnd zu bedenken. Doch auch Stress kann ein Auslöser sein: „Die dann ausgestoßenen Hormone sorgen ebenfalls dafür, dass die Faszien

Wie das Netz der Naschifrucht kann man sich den Aufbau der Faszien vorstellen.

verkleben.“ Schmerzen sind die Folge, die früher zumeist auf Muskelverspannungen zurückgeführt wurden. Der Grund: Die üblichen bildgebenden Verfahren konnten Auswirkungen auf das Bindegewebe nicht darstellen, erst neue Ultraschallmethoden führten zu dieser Erkenntnis. Es folgten zahlreiche Forschungen und 2007 fand dann in Boston erstmals auch ein internationaler Faszienkongress statt.

Ein gutes Training

Haben sich Beschwerden eingestellt, sollten die Verklebungen schnellstmöglich gelöst werden. Möglich ist dies auch mit einem Tennisball, der punktuell Druck ausübt. „Am besten stellt man sich dafür an eine Wand, legt den Ball zwischen Mauer und Rücken und rollt ihn dann über die betroffenen Stellen“, so Carsten Seebeck. Beim schmetterlingsförmigen Bereich um die Lendenwirbel reicht diese Methode allerdings nicht aus. „Bei größeren Flächen hilft eine Faszienrolle, wobei das eigene Körpergewicht für den benötigten Druck sorgt“, so Carsten Seebeck. Ideal also für das Faszientraining zu Hause.

Hervorragend beschrieben wird die Funktion der Faszien in der Wissenssendung Quarks & Co, die auch auf You Tube zu sehen ist.

Mit einer Faszienrolle lässt sich der Rücken trainieren, wie Physiotherapeut Carsten Seebeck zeigt.



Auch seitlich sind Übungen möglich.

BILDER: MELANIE JÜLISCH

