

# Fasziniert von Faszien

## Bewährtes und Neues zur Aktivierung und Pflege des alles verbindenden Gewebes im Körper

### Teil II: Praktische Grundlagen und Anwendungsmethoden

Cornelia M. Kopelsky

Teil 1 siehe tus 3/15.

#### Faszien (re-)aktivieren und pflegen durch Bewegung und Massage

##### Rebounding mit Rhythmischer Gymnastik

Laufen, Springen und Werfen sind sehr geeignete Elemente der Rhythmischen Gymnastik, Rebounding zu üben. Beim Laufen und Springen ist es die Achillessehne, die wie eine Sprungfeder die Kraft auf die Muskulatur überträgt. Dafür muss sie zunächst elastische Energie aufladen und kurzfristig speichern, um sie dann bei Bedarf blitzschnell abgeben zu können. Das Aufladen der Energie erfolgt durch eine dehnende Vorspannung der Achillessehne, die Entladung in die Muskulatur beim eigentlichen Sprung bzw. bei der nächsthohen Beanspruchung oder Belastung. Es entsteht ein Katapulteffekt. Gymnastisches Federn und Hüpfen bei feinfühligem Fußarbeit für ein weiches Abfedern und leises Auffangen des Körpergewichts sind geeignete Übungsformen, die Rückfederfähigkeit der Achillessehne und die Elastizität der Plantarfaszie zu trainieren. In der Terminologie der Faszienlehre heißen solche Übungen „elastic jumps“.

Dieses Sprungfederprinzip mit Katapulteffekt haben wir auch bei vielen Bewegungen im Alltag. Beim An- und Hochheben schwerer Gegenstände vom Boden lädt

die reflektorische Aktivierung der segmentalen Stabilität der Lendenwirbelsäule durch die antizipatorisch reagierende Tiefenmuskulatur den Energiespeicher auf.<sup>10</sup> Bei Wurfbewegungen oder beim Grasmähen mit der Sense sind die Ausholbewegungen die spannungsauffüllenden Momente (Abb. 5). In der Rhythmischen Gymnastik wird Werfen mit verschiedenen Handgeräten wie Ball, Reifen, Keulen, Stab und Seil geübt. Die Verschiedenheit der Geräte verlangt unterschiedliche Qualitäten der Aushol-, Abwurf- und Auffangbewegungen.

##### Funktionelles Stretching:

##### Es darf wieder nachgefedert werden

Lange standen verschiedene Dehntechniken in der sportwissenschaftlichen Kritik. Man glaubte, das Bindegewebe verliere durch intensives Dehnen an Spannkraft und leiere wie ein Gummiband aus. Neuere Erkenntnisse zeigen jedoch, Stretching scheint mehr an gesundheitsfördernder Wirkung zu haben, als bislang angenommen wurde. Bezogen auf das Bindegewebe gewinnt dieses an Elastizität und Reißfestigkeit. Forschungsergebnisse aus dem Yoga belegen, dass



Der hier übertrieben nachgestellte Bewegungsvorgang des Mähens mit der Sense ist ein Beispiel dafür, wie dreidimensionale Bewegungen mit ausholenden und rückfedernden Komponenten die Motorik im Arbeitsalltag (Gartenarbeit, Fegen, Schneeschaukeln) häufig bestimmen. Für die Rückengesundheit ist es besonders wichtig, das bewusste Ansteuern des Stabilisierens zu lernen, bevor die globalen Rotatoren, Extensoren und Flexoren die zielführenden Bewegungen einleiten und steuern.

<sup>10</sup> Vgl. Kopelsky, 10/2014, S. 9.



Schonendes Dehnen der Achillessehne mit sanftem Druckreiz mit Massagewirkung durch den unterlagerten weichen, glatten Ball: Die Dehnhaltung eignet sich sowohl für das bewegt-statische Dehnen als auch für die dynamisch-rhythmische Form.

durch langsames Dehnen und Dehnhaltungen das vegetative Nervensystem erreicht wird und so regulierend auf die Herz-Kreislauf-Funktionen und den Blutdruck wirken sowie emotionale Spannungen ausgleichen und Stress abbauen kann. Auch die Beweglichkeit und die Haltung verbessern sich durch Dehnen.

Gleich welche Dehntechnik man anwendet, der Dehnreiz muss wirksam werden. „Eine Dehnung gilt dann als Dehnung, wenn am Bewegungsende ein relevanter Reiz gesetzt wird. [...] Eine Dehnung ist nur dann sinnvoll, wenn ein Reiz auf das Nervensystem und die bindegewebigen Strukturen ausgeübt wird. Das Empfinden eines intensiven Dehnungsgefühls bis hin zu einem angenehmen Dehnungsschmerz ist wichtig, um eine Wirkung zu provozieren.“<sup>11</sup>

Für ein myofasiales Stretching eignen sich aus Sicht der Fasziensforscher zwei aktive Dehntechniken.

● **Bewegt-statisches Dehnen**, auch Melting-Stretches genannt, kennzeichnet sich durch langsames Bewegen und Verbleiben in einer Dehnhaltung. Eine Dehnhaltung (Abb. 6) wird für etwa fünf bis neun Sekunden eingenommen, um dann mit einer langsamen kleinen Bewegung den Dehnbereich minimal zu verändern. Die neue Dehnhaltung wird ebenfalls fünf bis neun Sekunden oder drei bis fünf tiefe Atemzüge gehalten und anschließend wieder in eine andere Richtung langsam gewechselt. Die kleinen Winkelveränderungen in verschiedene Richtungen innerhalb der Gelenke setzen umfassende

Dehnreize, sodass viele Muskelfasern und Faszienanteile erreicht werden.

- **Dynamisch-rhythmisches Dehnen**, auch Power-Stretches genannt, reizt dauernd, aber sanft viele Rezeptoren an der physiologischen Beweglichkeitsgrenze. Am Bewegungsende der eingenommenen Dehnposition werden kleine rhythmische weichfedernde Bewegungen ausgeführt; keinesfalls dürfen die Bewegungen ruckartig und zerrend sein.

Wichtig bei beiden Dehnformen ist, dass möglichst lange myofasziale Muskelketten (Abb. 7) in die Dehnbewegung einbezogen werden. Für eine Kette sollten ein bis zwei Minuten Übungszeit ausreichen, wobei man sich weniger nach der Uhr als vielmehr nach seinem Körpergefühl richtet und praktischerweise Atemzüge zählt. Die Dehnungsspannung sollte gut spürbar und wohltuend sein.

#### Releasing und Refinement nach der Franklin-Methode®

In vielen bewegungs- und tanzpädagogischen Konzepten gibt es Übungstechniken, die den Fluss einer Bewegung fördern bzw. eine Bewegung wieder zum Fließen bringen. Gestalterisch und funktionell lässt man sozusagen den Bewegungsenergien freien Lauf, damit Choreografien und Bewegungsabläufe weniger anstrengen und nicht verkrampft wirken, sondern eine lebendige Dynamik entwickeln können. Release heißt grob übersetzt freilassen, befreien, erlösen. Auf das Bindegewebe übertragen bedeutet „fascial release“, Faszien von Verklebungen befreien, damit ihre Stoffwechsellenergien frei in alle Richtungen fließen, das Gewebe versorgen und entschlacken können.

Nach der Franklin-Methode® haben Muskelaktivitäten Energieströmungen, die auch das Bindegewebe und die inneren Organe erreichen. Daher können wir über die Willkürmuskulatur solche Strömungen in Gang setzen und das Bindegewebe, die inneren Organe und das vegetative Nervensystem anregen und beleben. Die Willkürmuskulatur ist in unserem Bewusstsein präsent. Wir haben auch Bilder und gefühlte Vorstellungen von entspannten und verspannten Muskeln und von Muskelschmerzen. Genauso können wir mit Gedankenbildern das Fließen und Austauschen von Flüssigkeiten in unseren Faszien visualisieren, um ein Gespür dafür zu bekommen, wie und an welchen Stellen Faszien der Regeneration und Belebung bedürfen, dazu ein Beispiel:



Für Geübte und Anspruchsvolle: Myofasziale Dehnung der oberflächlichen Frontallinie über die Diagonale.

„Ein Fluss fließt den Rücken entlang (Rückenlage): Stellen Sie sich vor, dass ein Fluss Ihren Rücken entlang nach unten strömt und Muskelverspannungen auflöst. Stellen Sie sich die verspannten Stellen als kleine Gesteinsbrocken und Holzstücke vor, die von dem Fluss weggeschwemmt werden. Sehen Sie, wie das trübe Wasser kristallklar wird. Beobachten Sie, wie der Fluss in den Rinnen zwischen Ihrer Wirbelsäule und den Rippen abwärtsfließt und jegliche Spannung auschwemmt.“<sup>12</sup>

Um in den tiefergelegenen Faszien z.B. im oberflächlichen Blatt der thoracolumbalen Faszie Verklebungen und Verspannungen wegzuschwemmen, brauchen wir eine stärkere Fließkraft in Form von kleinen Strudeln, welche mit Druck die Verhärtungen auflösen. In der Franklin-Methode® ist Faszien-Releasing immer verbunden mit Imagination, Visualisieren, bewusstem Wahrnehmen und Hin-spüren.<sup>13</sup> Ohne dieses raffinierte Körper-

<sup>12</sup> Originalanleitung nach Franklin, 2008, S. 252.

<sup>13</sup> Grundlagen der Bewegungsvisualisierung und -imagination nach Franklin, siehe Kopelsky, 9/2014, S. 4.

<sup>11</sup> Albrecht/Meyer, 2015, S. 39.



**8**  
Schmerzfrei mit der Hüfte über den Franklin Plush Ball™ rollen: Der Stoffball ist sehr weich und massiert sehr schonend den Bereich am empfindlichen Trochanter major (großer Rollhügel des Oberschenkels) – ideal zum Kennenlernen und ersten Ausprobieren.



**9**  
Der Franklin Smooth Ball™ kann mit seiner glatten Oberfläche reibungslos Druck auf den empfindlichen Steißbeinbereich geben. Bei kleinen langsamen Beckenbewegungen belebt er die Beckenbodenmuskulatur und die Aufrichtkräfte der Wirbelsäule.

wissen und -gefühl (Refinement) wäre ein fein abgestimmtes Setzen von Druckreizen nicht wirksam genug.

Druckreize werden wie in den modernen Konzepten für Faszien-Releasing ebenfalls mit Bällen und Rollen gesetzt. Das Material ist jedoch im Vergleich zu den Hart-



**10**  
Schwämme helfen, sich die Elastizität und Durchlässigkeit von Faszienewebe zu veranschaulichen.

schaumbällen und -rollen weicher und nachgiebiger, die sich besonders für ein unverkrampftes Ausprobieren der Selbstmassage sowie für empfindliche Körperstellen, wo Knochen wie das Kreuzbein sehr dicht unter der Haut liegen, eignen (Abb. 8 und 9).

Da Faszien wesentlich langsamer reagieren als Muskeln, ist es wichtig, langsam mit gleichzeitigem Druck in das Gewebe zu rollen. Beim Triggern von druckempfindlichen Stellen (Triggerpunkte) muss der Druck während mindestens ein bis zwei Minuten konstant bleiben, um die Spannung in den Faszien zu normalisieren, wobei der Druckreiz keinesfalls schmerzhaft sein darf, höchstens unangenehm oder „wohlwehtuend“. Dann sollte das Druck- oder Spannungsgefühl sich in

ein Wohlgefühl der Erlösung oder Befreiung wandeln.

Gerade für das Rollout und Triggern sollte die Wahrnehmungsfähigkeit verfeinert werden, um ein gutes (Kontroll-)Gespür für eine angemessene Dosis von Druck und Spannung sowie für das wohltuende Lösen und Fließen zu bekommen. Je achtsamer wir mit Bewegungs- und Druckreizen agieren, desto besser können wir schon kleinste Reaktionen des Gewebes wahrnehmen und Releasing-Effekte genießen. Der erste Schritt für ein erfolgreiches Releasing ist, sich mit Gedankenbildern und Spürhilfen z. B. mit Schwämmen Struktur und Funktionen des Bindegewebes bewusst zu machen (Abb. 10).

Geduld, der Weg der kleinen Schritte und der Einsatz wohldosierter Druckgewichte sind die Kerninstrumente, das Gewebewasser in Fluss zu bringen, damit Stoffwechselprodukte und Lymphe abzutransportieren und frische Flüssigkeit aufzunehmen. Der Wasseraustausch regt den Stoffwechsel an und verbessert die Durchblutung der Faszien. Beim Üben nach der Franklin-Methode® (Abb. 11 a, b, c) hält man sich dieses Schwammprinzip vor dem geistigen Auge. Denn Vorstellungskraft unterstützt auch den Belebungs-effekt in den Faszien.

### Rollout mit der Blackroll – Self-Releasing für Leistungssportler

Rollout-Übungen mit Einsatz von Hartschaumrollen und -bällen sind vor allem durch den Leistungssport und die Sportphysiotherapie als Blackrolls bekannt und im Fitnesssport sehr beliebt geworden. Es gibt sie in verschiedenen Härtegraden, die durch verschiedene Farben gekenn-



**11a**  
Releasing des Deltamuskels von hinten nach vorn und quer zum Faserverlauf mit dem Franklin Fascia Ball™, der mit Wasser gefüllt ist. Durch die vertikale Ausgangsstellung kann der Druck mit dem Körpergewicht auf den Muskel ohne Anstrengung und Gelenkbelastung dosiert werden. Die Tiefenwirkung wird durch mehrmaliges Wiederholen bei gleichmäßig fließender Atmung erzielt.



12



*Selbstmassage mit der Blackroll mini: Die Intensität des Druckreizes lässt sich bequem mit der Handkraft steuern und ist daher für Einsteiger geeignet.*

zeichnet sind. Schwarz steht für die Standardmodelle (Abb. 4, 12–14) mit durchschnittlicher Härte. Rollen und Bälle in Pink oder Lindgrün mit 20 % weicherer Härte sind für Anfänger und Therapie vorgesehen. Orangefarbene und blaue Modelle mit 50 % mehr Härte werden für Hochleistungssportler empfohlen. Das Material besteht aus hautfreundlichem Kunststoff, wahlweise mit glatter oder geriffelter Oberfläche.

Sportler nutzen die Rollen nach einem intensiven Training zum Regenerieren der Muskulatur, um Muskelkater vorzubeugen oder trainingsbedingte Verspannungen zu lösen. Je nach Sportart sind ganz bestimmte Muskelgruppen überanstrengt, wie z. B. die äußeren Oberschenkelmuskeln bei Laufsportlern oder die Adduktoren bei Reitsportlern.

Das Rollout bewirkt ein Glattstreichen des Bindegewebes. Je härter die Rolle, desto tiefer dringt der durch das Körpergewicht ausgelöste Druck in das Gewebe ein, desto effektiver, aber auch schmerzhafter ist die erlösende Wirkung auf die Verklebungen und Verspannungen, desto intensiver wird das Gewebewasser ausgepresst. Bei ungeübtem, unelastischem Bindegewebe kann es bei zu hohem Massagedruck zu Blutergüssen kommen.<sup>14</sup> Voraussetzend für ein Training mit der Blackroll sind daher eine gute Körperwahrnehmung und ein gutes Körpergeschick, um den Einsatz des Körpergewichts variabel steuern zu können. Das setzt wiederum voraus, dass die Gelenke frei von Blockaden sind und in verschiedenen Positionen den Körper abstützen können (Abb. 4, 13 und 14). Kontraindiziert ist das Rollout unter anderem bei segmentaler Instabilität des Rückens, bei Bein- und Beckenvarizen, bei entzündlichen Rheumaerkrankungen des Binde- und Muskelgewebes und der Gelenke. Für Senioren sind Übungen mit Hartschaumrollen und -bällen nur bedingt zu empfehlen.

Auch Rollout-Übungen mit der Blackroll brauchen ihre Zeit, bis sie als Releasing

13



*Rollout für den lumbalen Teil der thoracolumbalen Faszie.*

wirksam werden. Es kommt darauf an, funktionell richtig zu üben, die richtige Ausgangsstellung einzunehmen und mit kleinen Bewegungen geduldig zu beginnen, ein Beispiel:

- **Rollout für den unteren Rücken** →  
*Ausgangsstellung:* Sitz auf der Blackroll, Füße aufgestellt, Hände und Arme stützen den Körper.  
*Übung:* Langsam vom Gesäß aus zum unteren Lendenbereich rollen, dort mit kleinen Bewegungen vor- und zurückrollen; nach etwas Übung bis zur unteren Brustwirbelsäule rollen und in größeren Bewegungen den gesamten Lendenbereich ausrollen; acht bis zwölf Wiederholungen. Für Anfänger kann diese Übung sehr schmerzhaft sein, daher vorsichtig beginnen und den Körper gut abstützen, um das Druckgewicht zu mindern (Abb. 13).

Triggern ist im Vergleich zum Rollout eine punktuelle Druckmassage auf besonders

<sup>14</sup> Vgl. Cammann, 2014, S. 16.

14



*Triggern des M. piriformis, der sich gern verkürzt und damit Bewegungseinschränkungen im Hüftgelenk sowie schmerzhafte Verspannungen in der Gesäß-, Oberschenkel- und Lendenmuskulatur auslösen kann.*

verhärtete Muskelzonen, deren Schmerzen in umliegende Gebiete ausstrahlen können. Der Druck des Körpergewichts wird daher über einen Blackroll-Ball vermittelt und konstant während 40 bis 90 Sekunden gehalten. Eine abgewandelte Möglichkeit des Triggerns besteht darin, mit kleinsten Bewegungen auf dem Ball die verhärtete Muskelzone zu lösen. Diese Möglichkeit lässt sich gut am Gesäß durchführen (Abb. 14, siehe S. 7). Dabei kann der Druckreiz vorsichtiger dosiert werden. „Denn das Gewicht des Oberkörpers auf einem so kleinen Punkt wie dem Ball kann sonst schnell schmerzhaft werden.“<sup>15</sup>

## Therapeutische Faszien-Stimulierung

Therapeutische Maßnahmen sind indiziert, wenn z. B.:

- Faszien und Muskeln verletzt sind und Risse aufzeigen,
- Faszien dauerhaft überstrapaziert sind und durch ständig neue Microtraumata immer dicker werden und nicht mehr gleiten können,
- Sehnen aufgrund chronischer Überlastung gereizt sind,
- nach großen Operationen die innere Narbenbildung einsetzt,
- verklebte, verfilzte Gewebestellen so hart werden (Triggerpunkte, Myogelosen), dass sie nicht mehr ausreichend durchblutet werden und den Stoffwechsel, die Ernährung und die neuronale Versorgung der Faszie oder des Muskels reduzieren,
- wenn unspezifische Rückenschmerzen die Bewegungsleistungen einschränken.

Zur Behandlung werden manuelle Therapieverfahren eingesetzt, die es schon seit vielen Jahren gibt und sich bewährt haben. Im Folgenden werden die bekanntesten aufgezählt, auf eine Beschreibung wird jedoch verzichtet:

- Klassische Massage
- Bindegewebsmassage
- Rolfing<sup>16</sup>
- Manuelle Triggerpunkttherapie
- Myofasziales Taping<sup>17</sup>
- Osteopathie

## Literatur

- Albrecht, Karin/Meyer, Stephan: Stretching und Beweglichkeit – Das neue Expertenhandbuch, Haug-Verlag, Stuttgart 2015.
- Bartrow, Kay: Blackroll – Faszientraining für ein rundum gutes Körpergefühl, TRIAS-Verlag, Stuttgart 2014.
- Cammann, Sandra: Faszientraining – Mit einfachen Übungen für Schmerzlinderung und Fitness, in: Fachzeitschrift turnen und sport, Ausgabe November 2014, Pohl-Verlag Celle.
- Erhard, Markus: Myofasziales Taping – Methode für Therapie, Prävention und Leistungssteigerung, in: pt\_Zeitschrift für Physiotherapeuten, Heft 11/2014, Pflaum-Verlag, München.
- Franklin, Eric: Befreite Körper – Das Handbuch zur imaginativen Bewegungspädagogik, 5. Auflage, VAK-Verlag, Kirchzarten im Breisgau 2008.
- Franklin, Eric: Fascia Release and Balance, OPIP, Minneapolis (USA) 2014.
- Jacobs, Dore: Die menschliche Bewegung, Aloys Henn Verlag, Kastellaun 1972.
- Kloss, Uwe: Myo-Fascial Flow Dance, in: GymNess – Fachzeitschrift für Gesundheit und Bewegung, Heft 01/2014, Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz, Gebenstorf.
- Kopelsky, Cornelia M.: Franklin-Methode® übt mit Gedankenbildern die Leichtigkeit der Bewegung, in: Fachzeitschrift turnen und sport, Ausgabe 9/2014, Pohl-Verlag Celle.
- Kopelsky, Cornelia M.: Quer, schräg, gerade und doch eins: die Bauchmuskeln im Bewegungsalltag, in: Fachzeitschrift turnen und sport, Ausgabe 10/2014, Pohl-Verlag Celle.
- Schleip, Robert: Faszien-Fitness, riva-Verlag, München 2014.



Text: Cornelia M. Kopelsky

Bildernachweis:

Abbildung 5: © Foto Roland Siebecke, Metjendorf

Abbildungen 6, 8–11:

© Fotos Christiane Maneke, Stapelburg

Abbildung 7:

© Illustration Scott Krausen, Mönchengladbach

Abbildungen 12–14: © Fotos TOGU® GmbH, Prien

1700

<sup>15</sup> Bartrow, 2014, S. 122.

<sup>16</sup> Vgl. Schleip, 2014, S. 194/195.

<sup>17</sup> Vgl. Erhard, 2014, S. 54 ff.