

FCL Medical Corner Bericht, Februar 2017

Faszientraining – ein wichtiger Bestandteil im Sport

Faszien sind das Bindegewebe in unserem Körper. Sie geben dem Körper Struktur und die nötige Spannung. Kleinste Risse und Bewegungsmangel können zu «Verfilzungen» führen. Diese nehmen wir als hohe Spannung (sogenannter «Tonus») im Muskel wahr. Je nach Person wird auch Schmerz oder das Gefühl von Verspannung erlebt. Aus diesem Grund sollte beim Sport ein Faszientraining, beispielsweise mit einer Faszienrolle, integriert werden.



Als Faszien werden die Weichteilkomponenten des Bindegewebes bezeichnet. Sie weisen eine Dicke von bis zu 3 mm auf und sind vergleichbar mit einem Netz, welches alle Muskel- und Nervenfasern umhüllt und unsere Organe und Gefässe miteinander verbindet.

Faszien müssen geschmeidig sein, um Kraftentwicklungen der Muskulatur in eine dynamische Bewegung übertragen zu können. Im Fussball gibt es oft Zerrungen, die im Bindegewebe stattfinden. 80 Prozent der Verletzungen betreffen das Faszien-gewebe.

Faszientraining

Faszienorientierte Übungen sollten in jedem Trainingsplan integriert werden. Um das Faszien-gewebe zu trainieren, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Am bekanntesten ist das sogenannte «Rolfing®». Dabei handelt es sich um eine manuelle Therapie, bei der durch langsamen und tiefen Druck über die Hände die Faszien behandelt werden. Als weitere ideale Selbstbehandlungs- und Regenerationsmethode nach dem Sport dienen Kunststoffrollen oder -bälle. Je nach Region werden verschiedene Grössen der Rollen eingesetzt: mit grossen Rollen können Rumpf und Beine bearbeitet werden, wogegen sich kleinere Bälle und Rollen besonders für Schulterpartie, Arme und Fusssohle eignen.

Übung nach dem Fussballtraining

Folgende einfache Übung ist nach einem Fussballtraining empfehlenswert:

- Legen Sie die Beine auf die Rolle.
- Beginnen Sie mit kleinsten Beinbewegungen langsam von der Wade in Richtung Knie zu arbeiten. Es sollten immer kleine, sehr langsame und in sich Winkel verändernde Bewegungen ausgeführt werden.
- Anschliessend drehen Sie die Beine zur Seite und beginnen erneut bei der Wade. Nun arbeiten Sie sich entlang des hinteren Oberschenkels bis zum Gesäss hoch.

Diese Übung kann bis zu 15 Minuten in Anspruch nehmen. Mit dem Druck darf variiert werden. An Orten, wo es sehr schmerzhaft ist, sollte innegehalten werden, bis der Schmerz nachlässt. Trainieren Sie unmittelbar nach dem Training, aber durchaus auch einmal zwischen den Trainingseinheiten – Sie müssen nicht speziell dafür aufgewärmt sein. Viel Erfolg und gute Entspannung!

Alexandra Schmalz
Dipl. Physiotherapeutin
PhysioART St. Anna im Bahnhof