

# Die Bedeutung der Faszien für unsere Beweglichkeit

## Dies ist der Artikel Nr. 5 des Sport-Attack Beweglichkeitsspecials. Alle Artikel des Specials:

- Dehnen - Die verschiedenen Methoden in der Übersicht
- Methoden und Zielgruppen des Beweglichkeitstrainings
- Die Bedeutung der Faszien für unsere Beweglichkeit
- Bewegungseinschränkung: Über Muskelverkürzungen und Sarkomere
- Aktive und passive Beweglichkeit
- Grundlagen zur Beweglichkeit - Anatomie
- Beweglichkeit - Dehnen, Verkürzungen und funktionelles Training

## Was sind Faszien überhaupt genau?

Faszien sind im Grunde wie ein dreidimensionales Netzwerk aus bindegewebsartigen Gitterstrukturen. Besonders wichtig dabei ist es für uns zu wissen, dass es sich dabei nicht bloß um eine passive Hülle handelt, sondern, dass unsere Faszien unsere Beweglichkeit auf verschiedene Arten und Weisen beeinflussen können. Sie beschränken sich nicht nur auf unsere Muskeln, sondern ziehen sich quasi durch fast alle Strukturen unseres Körpers.

Es ist tatsächlich sogar so, dass Faszien aktiv arbeiten können. Sie reagieren zwar nicht so schnell, wie unsere Skelettmuskulatur, sie sind aber in der Lage, sich aktiv anzuspannen und sich zu entspannen. Faszien enthalten außerdem viele hoch sensible Nervenenden. Sie können deshalb durchaus in der Lage sein, Bewegungen einzuschränken und Schmerzen zu verursachen.

Sie bestehen zu einem großen Teil aus Wasser. Speziell bei Neugeborenen mit einem Wasseranteil von teils über 80% stellen wir eine sehr gute Elastizität der Faszien fest. Der typischerweise sinkende Wasseranteil im Alter, der demnach zu einer sinkenden Elastizität der Faszien führt, ist also ein weiterer Grund für die Einschränkung der Beweglichkeit mit zunehmenden Alter.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, wie unsere Faszien unsere Bewegung begrenzen können und demnach auch mehrere Methoden, wie wir daran arbeiten können.

## Einschränkende Faktoren und Behandlung

### Faszienverklebungen

Faszien können mit dem umliegenden Gewebe verkleben. Solche Verklebungen führen natürlich zu akuten Bewegungseinschränkungen, die oft auch in Verhärtungen und Verspannungen der Muskulatur resultieren. Die meisten Verklebungen können selbst gelöst werden. **Fascial Release** ist das Stichwort. Mit Hilfe einer Schaumstoffrolle oder auch eines Tennisballs oder ähnlichen Equipment, können Sie selbst eine Tiefenmassage erreichen, die zu einem Lösen der Verklebungen

führt.

## **Fasziendehnung**

Faszien reagieren langsamer als unsere Muskulatur. Außerdem reagieren auch andere Bindegewebsstrukturen auf eine starke Überlastung beim Dehnen („No Pain, No Gain“) mit einer Verdickung. Um eine Effektive Fasziendehnung, deren Wirkung lange vorhält, zu erreichen, nehmen wir eine Dehnposition ein, bei der wir nur eine ganz leichte Spannung spüren. Diese Spannung können wir bis zu 2 Minuten halten. Am Ende sollten wir also vielseitig Dehnen, um sowohl die Beweglichkeit unserer Muskulatur als auch unserer Faszien optimal zu fördern. Dazu aber mehr im Teil **„Methoden des Beweglichkeitstrainings“**.

## **Aktive Flexibilität**

Sogar plyometrisches Training kann sich positiv auf die Faszienbeweglichkeit auswirken. Diese werden so optimal versorgt. Außerdem werden aktive Reize gesetzt. Es lässt sich feststellen, dass bei Menschen, die besonders aktiv sind, die Gitterstrukturen der Faszien weiterhin erhalten bleiben. Verkommen wir in Passivität, geht die geordnete Faserstruktur der Faszien verloren- unsere Beweglichkeit reduziert sich.

Je geräuschloser Sie sich bewegen, desto effektiver ist die Wirkung auf unsere Faszien, denn dann müssen diese wirklich arbeiten und der Druck wird nicht von der Muskulatur und passiven Strukturen, wie z.B. unseren Knochen, absorbiert. Kombinieren Sie dynamisches schwingendes(nicht gewaltvolles!!) Dehnen mit aktiven Kontraktionen für den größten Effekt.