

# **Faszien - passive Bindegewebsstrukturen oder aktives sensorisches Gewebe?**

- **Fitness FAQ**
- **Stoffwechsel**
  - **Energie und Training**
  - **Grundlagen des Fettabbaus**
- **Trainingssysteme / Techniken**
- **Anatomie**
  - **Anatomie allgemein**
  - **Anatomie der Muskulatur**
- **Beweglichkeit**
- **Faszien**
- **Fachwörter Lexikon**
- **Sportverletzungen**
- **Videos**
- **Supplemente**
- **Ausdauersport**
- **Trainerlizenz**

**Dies ist der Artikel Nr. 1 des Sport-Attack Faszienpecials.  
Alle Artikel des Specials:**

- FOAM-Rolling erhöht den ROM: Wirkungen abseits der Faszien
- Myofascial Release/FOAM-Rolling - Wirkungen auf Beweglichkeit
- Training und Beeinflussung der Faszien
- Mechanik, Struktur und Netzwerkfunktion der Faszien
- Faszien - passive Bindegewebsstrukturen oder aktives sensorisches Gewebe?
- SMFR/MFR Faszientraining mit der FOAM-Roll- Effekte auf die Leistung?

## **Einleitung**

Faszien bezeichnen gemeinhin alle verbindenden Bindegewebsstrukturen. In diesem Special geht es speziell um die muskelumhüllenden Faszien. Diese galten lange Zeit als rein passives Gewebe mit plastischem Anpassungsverhalten. Seit einiger Zeit ist bekannt, dass ihnen in ihrer Netzwerkstruktur eine höhere Bedeutung als nur die Hülle der Muskulatur zukommt. Neben der

Unterstützung der Kraftübertragung sind die Faszien nun auch als ein begrenzender Faktor für die motorische Fähigkeit „Beweglichkeit“ bekannt. In einem Netzwerksystem arbeiten verschiedene Faszienleitbahnen muskelgruppenübergreifend zusammen. Steigender Beliebtheit erfreut sich somit auch das gezielte Faszientraining, dessen Bestandteil neben dynamischen Faszienflexibilitätstraining und Faszien dehnen auch das sogenannte „Self Myofascial Release“ ist, welches die Selbstmassage durch Faszienrollen, Faszienbälle und andere Tools beschreibt.

## **Definition- Was sind Faszien überhaupt?**

Als Definition für Faszien ist die Beschreibung des internationalen Faszien Kongresses am gebräuchlichsten.

„Fascia is the soft tissue component of the connective tissue system that permeates the human body. It forms a whole-body continuous three-dimensional matrix of structural support. Fascia interpenetrates and surrounds all organs, muscles, bones and nerve fibers, creating a unique environment for body systems functioning. The scope of our definition of and interest in fascia extends to all fibrous connective tissues, including aponeuroses, ligaments, tendons, retinaculae, joint capsules, organ and vessel tunics, the epineurium, the meninges, the periosteum, and all the endomysial and intermuscular fibers of the myofasciae.“[1]

Gemäß dieser Definition sind Faszien ein sehr weitreichender Begriff, da unter anderem auch Bänder, Gelenkkapseln, organumgebendes Bindegewebe und Gelenkfesseln neben den „eigentlichen“ Faszien, also den Muskelumhüllenden Bindegewebsstrukturen, miteingeschlossen werden. Entscheidend ist, dass das Faszien system nicht als eine Art Sammlung einzelner Komponenten, sondern als zusammenhängendes Netzwerk verstanden wird. Obwohl in dieser Arbeit in erster Linie auf die flächigen Bindegewebe eingegangen wird, auf die einige Autoren die Definition der Faszien reduzieren, sollte dieser netzwerkartige Zusammenhang nicht aus den Augen verloren werden.

[1]