

Neues aus der Faszienwelt

Rollen: ja oder nein?

Sowohl im Bereich Fitness als auch in der Medizin hat sich das Thema „Faszien“ mittlerweile fest etabliert und es wird umfangreich dazu geforscht. Die Faszienexperten Nici Mende, Veronika Pfeffer und Markus Rossmann haben für euch einige Fakten zum Thema „Rollen“ zusammengestellt.

Nach einer Veröffentlichung im Scientific Report von Neil Theise und seinem Team rumorte es in der Faszienwelt: Dem Team war es gelungen, die Zwischenzellsubstanz im lebenden Körper darzustellen und diese mit neuen Forschungsansätzen zu untersuchen. Ihr kennt diese Substanz als Grundsubstanz, die wässrig die Gleitfähigkeit der Strukturen sichert und ebenso unzählige Moleküle enthält, die das System zur Gesunderhaltung benötigt. Immens wichtig scheint hier auch die blitzschnelle Informationsweiterleitung zu sein. Ähnlich einer Schneekugel schießen die Informationsträger (Hormone, Neurotransmitter etc.) zwischen den Zellen entlang. Je nach Qualität des vorherrschenden elektrostatischen Grundtonus entscheidet sich in ihr die Beweglichkeit, die Koordination und nicht zuletzt das eigene Wohlbefinden. Je besser wir unseren Körper und seine Systeme fördern, z.B. mit wechselnden positiven Reizen (Wahrnehmung im Falle der Informationsweiterleitung) und natürlich dem Erhalt eines gesunden Milieus (gesunde Ernährung, ausreichend Wasser und adäquate Regeneration), desto besser und gesünder erhalten wir dieses wässrige System.

Foto: C. Schuffler - stock.adobe.com

STUDIEN:

- Cardiac Autonomic and Blood Pressure Responses to an Acute Foam Rolling Session. (Lastova K.)
- Structure and Distribution of an Unrecognized Interstitium in Human Tissues (Theise N.)
- Foam-Rolling in sport and therapy – Potential benefits and risks (Freiwald J.)

„Geordnet chaotische“ Anordnung der Faszien

Auch J.P. Guimberteau stellt in seinem Buch „Faszien: Architektur des menschlichen Fasziengewebes“ (siehe Buchtipp) das interzelluläre Wasser (Interstitium) vor und schildert den Zusammenhang mit unserem faserigen Bindegewebsystem eindrucksvoll. Seine beeindruckenden Bilder des Fasziensystems belegen, wie „geordnet chaotisch“ die Anordnung dieser Fasern eigentlich ist. Ebenso wird ersichtlich, wie unregelmäßig die Anordnung der Fibroblasten in diesem System angelegt ist. Richtig erscheint, dass sich diese Fibroblasten in ihren Sektoren bewegen und einen molekularen Schleim hinterlassen, aus dem sich neue Bindegewebsstrukturen entwickeln.

Rollen oder nicht?

Auf dem spannenden Kongress der Fasziensforscher im letzten Herbst in Berlin ergab sich die Gelegenheit, die renommierte Lymphforscherin Dr. Melody Swartz zum Thema „Rollen oder nicht?“ zu befragen. Auf die Frage hin, welche Auswirkungen das Rollen auf das Lymphsystem habe und in welche Richtung gerollt werden solle, erklärte sie: „Rollen beeinflusst das Lymphsystem nicht, solange nicht muskuläre Kräfte mitspielen.“ Ihrer Meinung nach ist es wichtig, ausreichende Muskelkraft und aktive Dehnungen zu trainieren, um den Lymphfluss gesund zu erhalten. Sie persönlich rolle, wie es ihr gerade guttue.

Als offensichtlicher Rollgegner warnt Prof. Jürgen Freiwald vor der Gefahr, beim Rollen Verletzungen der empfindlichen Gewebestrukturen um die Nervenbahnen (Myelinscheiden) auszulösen. Er belegt weiter eine teilweise bis totale Unterbrechung des venösen Blutflusses an den entsprechenden Druckstellen.

Beweglicher durch Rollen

Dieser Meinung widersprechen unzählige Studien, die positive Argumente für das Rollen anführen, wie u.a. die Steigerung der Beweglichkeit ohne weitere Absenkung des Muskeltonus. Hier spielen sicherlich auch neurologische Aspekte mit, aber letztendlich zählt das Resultat. Die von Prof. Freiwald kritisierte Unterbrechung des venösen Blutflusses wird grundsätzlich von niemandem bezweifelt, nur liegen die Gegenargumente in der Zeit der Unterbrechung (einige Sekunden) und im Vergleich zum alltäglichen Belastungsstandard ebenfalls schwer in der Waagschale. Wir

sitzen teilweise so ungünstig, dass sich eine viel längere Minderdurchblutung einstellt, ohne dass wir dies überhaupt wahrnehmen.

Nur in eine Richtung rollen?

Heftig diskutiert unter den Anhängern des Rollens wird die Technikfrage. Nur in eine Richtung zu rollen, wird mit Argumenten propagiert wie: „Das Lymphsystem soll unterstützt werden und die Reizung der Fibroblasten findet nur in bestimmten Druckrichtungen statt.“ Diese Aussagen erscheinen nach dem derzeitigen wissenschaftlichen Stand wenig haltbar. Dagegen steht die für uns logische Entscheidung, sich mit dem Tempo, multidirektionalen Bewegungen und wahrnehmenden, schmerzarmen Techniken zu befassen, auf der Siegerseite.

Grundsätzlich ist es unserer Meinung nach nicht sinnvoll, sich grundlegend für oder gegen das Foamrolling zu entscheiden. Wir haben in unserer Praxis festgestellt, dass es vorrangig um die positiven Erlebnisse der Kunden geht. Als Trainer tun wir gut daran, ein umfangreiches und adäquates Portfolio an Trainingsmöglichkeiten anzubieten; daher schätzen wir Foamrolling als ein zeitgemäßes und relevantes Trainingssystem ein, das unser Trainingsrepertoire als einen kleinen Bereich des gesamtheitlichen Programms erweitert.

BUCHTIPP:

J.P. Guimberteau C. Armstrong:

Faszien: Architektur des menschlichen Fasziengewebes.
KVM - Der Medizinverlag, 2016. 240 Seiten, 42,95 Euro

Safety first!

Gerade im fasziensorientierten Training finden sich viele Kunden, die mit Schmerzproblematiken kämpfen. Individualität und Empathie spielen für Trainer daher eine große Rolle. Das Programm sollte mit Bedacht ausgewählt sein und viele Variationsmöglichkeiten enthalten. Erfahrungsgemäß wirken hier schmerzarme, wohlige Techniken.

Beachte: Warme Strukturen melden Schmerz häufig erst verzögert!



Nici Mende, Veronika Pfeffer, Markus Rossmann | Die drei Experten arbeiten seit vielen Jahren als Ausbilder und Referenten im Bereich Faszientraining. Informationsnetzwerken ist ihr Motto.