

Auf die Rolle gehen und schön geschmeidig bleiben

Durch Faszientraining wird das verklebte und verhärtete Bindegewebe mobilisiert und gestärkt. Das tut am Anfang weh, aber bald schon richtig gut.

Von Silvana Brangenberg

Der Nacken schmerzt bei jeder Bewegung und das Bücken fällt schwer: Wer früher über diese Symptome klagte, wurde vom Arzt mit der Diagnose „Steifheit“ wieder nach Hause geschickt. Heute weiß man, dass die Unbeweglichkeit durch verklebte und verhärtete Faszien hervorgerufen werden kann. Das ist therapierbar. Darum setzen immer mehr Physiotherapeuten und

Fitnessstudios auf das sogenannte Faszientraining als Teil der Behandlung. Ziel ist es, die Flexibilität, Balance, Mobilität und Stärke eines Menschen durch leichte Übungen und Selbstmassagen zu verbessern. Eine Styropor-Rolle ist dabei das wichtigste Hilfsmittel.

Grob gesagt kann die menschliche Muskulatur nur funktionieren, weil sie durch die Faszien gehalten wird. Denn das Bindegewebe umgibt jeden Muskel, jeden

Knochen, jeden Nerv und jedes Organ und befindet sich als Füllmaterial auch zwischen den einzelnen Strukturen.

Faszien sind nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen dafür verantwortlich, wie der Mensch sich bewegt, wie seine Haltung ist und welches Schmerzempfinden er hat.

Jens Segieth bietet seit einem halben Jahr diese spezielle Trainingsform des Bindegewebes in seiner Physiotherapie-Praxis in Hehn an. Er setzt das Faszientraining nicht nur bei Patienten in der manuellen Physiotherapie ein, sondern bietet derzeit jeden Freitag von 9 bis 10 Uhr einen Kursus für maximal sechs Personen an. „Therapie und Kursus verfolgen unterschiedliche Ansätze. Beim einen wird an bestimmten Schwachstellen zielgerichtet und problembezogen gearbeitet, während beim anderen der ganze Körper im Mit-



telpunkt steht“, erklärt der 48 Jahre alte Physiotherapeut.

Faszientraining verbessert durch Druck- und Zugreize die physische Mobilität und Flexibilität, beugt Muskelkater vor und hilft dabei, Verspannungen abzubauen. „Mit der Styropor-Rolle können Muskelgruppen



Fotos: Silvana Brangenberg

In der Physiotherapie-Praxis von Jens Segieth gehört Faszien-Training mittlerweile zum Standard-Angebot. Und Physiotherapeutin Kathrin Müller zeigt, wie's gemacht wird.

aktiviert und Gelenke mobilisiert werden“, sagt Kathrin Müller, die das Faszien-Gruppentraining in der Physiotherapie-Praxis von Jens Segieth leitet. Es besteht aus drei Teilen: dem Aufwärmen, dem Workout, das sechs bis sieben Übungen beinhaltet, und dem Abrollen. „Durch den Druck, der beim Training mit der Faszien-Rolle entsteht, kann ein Schmerz ausgelöst werden, der am Anfang etwas unangenehm sein kann“, sagt die 32 Jahre alte Physiotherapeutin. Darum sollte niemals über den Wohlschmerz hinaus trainiert werden. „Doch wer regelmäßig übt, wird deutlich

spüren, wie das Gewebe weicher und mobiler wird“, betont Kathrin Müller. Darum baut das Faszientraining bei Segieth auf zehn aufeinanderfolgenden Übungsstunden auf. Eine Zehnerkarte kostet 100 Euro.

Auch im Hochleistungssport ist das Faszientraining nicht mehr wegzudenken. So halten die Fußballprofis von Borussia Mönchengladbach ihre Körper ebenso mit Faszienfitness locker und geschmeidig. Physiotherapeut Jens Segieth betont aber auch, dass Faszien-Sport kein Allheilmittel gegen Schmerzen ist: „Faszien sind die eine Geschichte, Muskelaufbau die andere.“

Faszientraining

Zielgruppe Das Faszientraining ist für Menschen jeden Alters geeignet, setzt aber voraus, Übungen auf dem Boden selbstständig ausüben zu können.

Die Styropor-Rollen gibt es in verschiedenen Größen und Formen – je nachdem, welche Faszien trainiert werden sollen.

Kontakt Physiotherapie Segieth, Hehn 128, 41069 Mönchengladbach, Telefon 02161 57 33 35, www.physio-segieth.de

BERND HIMMELS

DIE BADGESTALTER

Besuchen Sie unsere neu gestaltete Ausstellung!

Komplett mein Bad

mit Rundum-Sorglos-Paket

Wir kümmern uns um die komplette Umsetzung Ihrer Wünsche bis zum fertigen **Traumbad**. Sie bekommen alle Leistungen aus einer Hand zum Festpreis.

Wir wurden in einem bundesweit ausgeschriebenen Wettbewerb zum Badplaner des Jahres ausgezeichnet!

BERND HIMMELS

DIE BADGESTALTER

Otto-Hahn-Straße 11 | 52525 Heinsberg | T.: 02452-9967105
info@badgestalter-himmels.net | www.badgestalter-himmels.net