

Faszientraining gegen Rückenschmerzen

Bei einem Großteil der Rückenschmerzen handelt es sich um sogenannte unspezifische Schmerzen, die sich auf keine eindeutige Ursache zurückführen lassen. In den letzten Jahren ist zunehmend das Bindegewebe in den Fokus der Forschung gerückt und Untersuchungen zeigen: „Verklebte“ Faszien zählen zu den häufigsten Auslösern für Rückenschmerzen. Faszien sind Strukturen des Bindegewebes, die als weiße, fast durchsichtige Hülle Muskeln und Organe umgeben. Ist das Zusammenspiel zwischen Faszien und Muskeln gestört, kann dies Schmerzen verursachen. Dabei können sowohl einseitige Belastungen im Alltag als auch intensives Training das Bindegewebe beeinträchtigen. „Sind die Verklebungen nur leicht, lassen sie sich mit regelmäßiger Bewegung wieder lösen“, erläutert Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Neben Physiotherapie hat sich ein spezielles Faszientraining bewährt. Die AGR zeigt, welche Übungen besonders geeignet sind, um Verhärtungen zu lösen, das Bindegewebe zu stimulieren und die Durchblutung der Muskulatur anzuregen. Durchgeführt werden diese mit speziellen Schaumstoffrollen, so genannten Faszienrollen, die langsam über die schmerzenden Bereiche geführt werden.

Übung für den Rücken

Zur Massage des unteren Rückenbereiches (Lendenwirbel) setzen Sie sich auf die Faszienrolle und stützen sich wahlweise mit den Händen oder den Unterarmen auf dem Boden ab. Die Beine sind aufgestellt, die Arme führen die Bewegung aus, so dass die Rolle langsam ab dem Gesäß entlang des unteren Rückens gerollt wird. Ist die Massage zu intensiv, kann diese Übung auch an der Wand ausgeführt werden.

Für die obere Rückenmuskulatur und die Brustwirbelsäule legen Sie die Faszienrolle mittig unter Ihren Rücken. Die Arme verschränken Sie über dem Oberkörper und heben das Gesäß. Rollen Sie langsam von der Mitte hoch bis zu den Schulterblättern. Auch diese Übung kann an der Wand ausgeführt werden, wenn die Massage zu intensiv ist.



Übung für das Gesäß

Setzen Sie sich auf die Faszienrolle und stützen Sie sich mit gestreckten Armen hinter sich ab. Mit einer kleinen Bewegung rollen Sie das gesamte Gesäß ab. Lösen Sie sich mit einem Arm vom Boden und rollen Sie einige Sekunden zunächst über die rechte, dann die linke Seite des Gesäßes. Um die tiefer sitzenden Muskeln zu erreichen, stützen Sie sich wieder mit beiden Händen vom Boden ab und legen Sie den Unterschenkel des einen Beines auf den Oberschenkel des anderen Beines ab.



Übung für die hinteren Oberschenkel

Stellen sie einen Fuß auf den Boden, die Faszienrolle legen Sie unter den hinteren Oberschenkel, knapp oberhalb des Knies. Stützen Sie sich mit den Händen vom Boden ab und rollen Sie langsam von der Kniebeuge in Richtung Gesäß. Mit dem Standbein wird die Bewegung ausgeführt. Eine intensivere Massage erhalten Sie, indem Sie ein Bein über das andere legen. Dadurch wird der Druck verstärkt. Durch leichtes Kippen zur rechten und linken Seite wird der gesamte hintere Oberschenkel massiert.

