

Faszienbeweglichkeitstraining für einen gesunden Rücken nach der Franklin-Methode® DNI

Persönliches Vorwort:

In der Bewegungstherapie und dem zugehörigen Bewegungstraining jeglicher Art sind die Faszien zu einem essenziellen Bestandteil geworden. Wir, die Bewegungspädagogen der Franklin-Methode & Reha-Sportvereins begeistern uns seit einigen Jahren für die Anwendung des sanften Faszientrainings bei der Therapie sowie der Rückenschule und tauschen uns regelmäßig mit den Bewegungspädagogen der Franklin-Methode® aus. Diese Einführung in die Welt der Faszien veranschaulicht die methodischen Trainingsoptionen der Faszien, um einerseits dem Körper einen inneren Halt zu geben und andererseits langfristig an Elastizität zu gewinnen. Im Folgenden haben wir ein Trainingsprogramm für Faszien entwickelt, welches an die Franklin-Methode® angepasst wurde und sich hervorragend in die neue Rückenschule integrieren lässt. Um eine nachhaltige Wirkung zu erlangen, empfehlen wir die folgenden Übungen im Alltag individuell durchzuführen.

Kurzer Überblick:

Woraus bestehen Faszien und wo befinden sie sich im Körper?

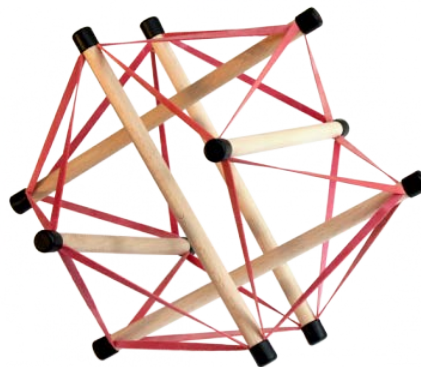
Dies ist kein wissenschaftlicher Bericht, sondern eine kurze Übersicht, die sich auf das Wesentliche beschränken. Die Matrix des Bindegewebes besteht aus Zellen und Fasern (Kollagen, Elastin) sowie aus Zucker-Eiweißverbindungen. Diese binden Wasser und befeuchten das umliegende Gewebe.

Hierbei werden zwei Arten von Faszien voneinander unterschieden: Die oberflächlichen Faszien liegen direkt unter der Haut und werden oft als dünne Platte wahrgenommen. Tatsächlich sind sie eine räumlich angeordnete Matrix. Sie ist durchzogen von Fettgewebe, Nerven, Blut- und Lymphgefäßen. Ihre Dichte variiert je nach Körperregion und Funktion. Dadurch zeigt sie sich in unterschiedlichen Stärken von sehr dünn (Handrücken) bis relativ dick (Fußsohle).

Die tiefe Schicht ist weit komplexer, da sie alle Gewebsarten wie Muskeln, Organe, Gefäße und Knochen miteinander verbindet. In den Muskeln wird der Anteil des Bindegewebes immer feiner, je tiefer wir in die Fasern eindringen. Da wo das Bindegewebe von mehreren Muskeln zusammenkommt, gibt es starke Faszien wie z.B. die Fascia Thoracolumbalis oder Fascia Latae.

Dadurch entsteht innerer Halt, der Räume trennt und zugleich Verbindungen schafft.

Bewegen wir diese Faszien irgendwo in unserem Körper, hat es eine Auswirkung auf den gesamten Körper, wie bei dem abgebildeten Tensigritätsmodell (Tense= Spannung, Segrity= Ganzheit).



Tensigritätsmodell

Die Elastizität des Bindegewebes wird von vielen Faktoren bestimmt. Bei der speziellen Bearbeitung des Bindegewebes spielt der bio-psycho-soziale Ansatz eine ganz wichtige Rolle. Negative Auswirkungen auf das Bindegewebe sind unter anderem: Mangelnde Bewegung, Fehlernährung (zu wenig Trinken, zu viel Zucker), Schmerzen, Überlastung durch einseitiges Training, Stress, Angst, Depressionen, Narbengewebe und verschiedene Medikamente (wie Kortison, Chemotherapie usw.).

Die Bindegewebsstrukturen sind sowohl bei Männern als auch bei Frauen unterschiedlich. Je älter wir werden, desto unelastischer wird das Bindegewebe und dadurch wird die Regenerationszeit länger. Mittels eines differenzierten Bewegungsangebots unterschiedlicher Materialien, können wir alle Teilnehmer mit ihren individuellen Bindegewebsstrukturen zufrieden stellen.

Trainingsmethodik:

Wir in der Franklin-Methode® legen Wert darauf, dass das unelastische Bindegewebe so bearbeitet wird, dass es geschmeidig wird. Diese Elastizität nutzen wir aus, um mit Hilfe dreidimensionaler Bewegungen die Gelenke und das umliegende Bindegewebe weiter zu aktivieren sowie die Muskeln mit einem Muskeltraining aufzubauen.

Durch die Auswahlmöglichkeit unterschiedlicher Materialien in unseren Kursen, können wir unseren Teilnehmern individuell gerecht werden. Wir stellen in unserem Trainingsprogramm weiche Materialien wie Schwämme, Plüs- und Softbälle sowie härte Materialien wie wassergefüllte Bälle und Rollen zur Verfügung. Für bereits trainierte Faszien können die stabileren Bälle benutzt werden.

Die weichen Materialien sind für empfindliche Körperpartien. Die mit wassergefüllten Materialien dringen tiefer ins Gewebe ein. Werden diese zusätzlich noch erwärmt, entspannen sich die bearbeiteten Regionen schneller. Die härteren Materialien werden für den oberflächlichen Fasziensbereich genutzt.

In der Franklin-Methode® ist es wichtig zuerst die Anatomie des Körpers kennen- und verstehen zu lernen. Anhand von Fotos, auf denen Fleisch von Tieren dargestellt wird, zeigen wir wie Bindegewebe aussieht und wo sich dieses überall im Körper befindet. Als weiteres Anschauungsmaterial dient ein Anatomieatlas. Der Unterschied des tierischen Bindegewebes zum Menschen ist nicht besonders groß. So bekommen die Teilnehmer eine Vorstellung davon wie Bindegewebe aussieht. Wer Fleisch zubereitet hat, weiß wie sich das Fleisch mit dem Bindegewebe anfühlt. Soll das Bindegewebe, die sogenannte Silberhaut, entfernt werden, muss man ganz vorsichtig und behutsam vorgehen. Zieht man ungeduldig an einer Ecke wird das Bindegewebe ganz fest und lässt sich kaum mehr bewegen. Entfernen wir die weiße Haut, fällt das Fleisch auseinander. Dadurch wird deutlich, dass das Bindegewebe unter anderem den Muskeln Halt und Struktur gibt.



Unser Bindegewebe funktioniert ähnlich. Bearbeiten wir es mit viel Aufmerksamkeit und Sanftheit, wird es weich und elastisch. Bearbeiten wir untrainiertes Bindegewebe zu schnell und hart, „macht es zu“ und es wird fest und unelastisch.

Während der Körperarbeit wird der Fokus auf bestimmte Körperregionen und dazugehörige Strukturen (Knochen, Muskeln, Gelenke) gelegt. Darüber hinaus aktiviert ein mentales Training unser Nervensystem zusätzlich. Die Teilnehmer lernen über die bewussten Bewegungen ihren Körper besser kennen und wahrzunehmen. Dazu ist es wichtig, dass sich der Teilnehmer nicht nur nach Anweisungen des Übungsleiters bewegt, sondern sich auch eigenverantwortlich mit seinem Körper und seinen Bedürfnissen auseinandersetzt. Er bestimmt selber wie intensiv und effektiv sein Training ist. Dazu wählt er nach seinem Wohlbefinden den Härtegrad des Materials aus. Es wird auch immer darauf hingewiesen, dass auch ein intensiveres Material ausprobiert werden kann.

In einer Gruppe mit Teilnehmern, die erhebliche Problematiken in verschiedenen Bereichen aufweisen, müssen wir vorsichtig, mit viel Feingefühl und weichen Materialien an die Bearbeitung der Faszien herangehen.

Sportler, die es gewohnt sind mit Faszien zu arbeiten, können auch härtere Materialien verwenden. Dabei zu beachten ist, dass nach größerer Belastung wie einem harten Wettkampf oder einer langen Trainingseinheit, dem Sportler mit weicheren Materialien besser gedient ist, um die Faszien länger zu bearbeiten. Denn Schmerzen sind nicht optimal nach einem Training. Die machen das Bindegewebe fest und die Muskeln können nicht entspannen.

Durch das regelmäßige, langsame Training des Bindegewebes nimmt die Elastizität zu, und die Beweglichkeit des gesamten Körper wird deutlich verbessert. Dadurch bekommen unter anderem die Muskeln mehr Platz zum Arbeiten. Das elastische Bindegewebe engt die Beweglichkeit der Muskeln nicht mehr ein und diese brauchen nicht gegen Widerstände zu arbeiten. Z.B. Fascia Thoracolumbalis und dem Abrollen der WS im Stehen. Auf diese Weise wirken ein Krafttraining der Muskulatur und ein Mobilisationstraining der Gelenke wesentlich effektiver und nachhaltiger.

Faszienaktivierungen und Kontrollbewegungen:

Wir werden eine kleine Auswahl von Faszienaktivierungen einiger Körperregionen vorstellen, um das Bewegungstraining als fließendes Bewegungserlebnis zu genießen. Damit der Effekt wahrzunehmen ist, werden sogenannte Kontrollbewegungen vor der Faszienbearbeitung durchgeführt. Es wird zuerst eine Seite bearbeitet und dann werden die Kontrollbewegungen wieder durchgeführt: Was hat sich verändert? Wie fühlen sich die Bewegungen jetzt an?

Nur was bewusst wahrgenommen werden kann, wird vom Gehirn abgespeichert. Um eine positive Veränderung im Körper zu erlangen, brauchen wir den Vergleich der Bewegungsqualität vor und nach der Bearbeitung. Danach werden die zweite Seite und wenn möglich beide Seiten bearbeitet. Im Anschluss werden die Kontrollbewegungen wieder durchgeführt.

Kontrollbewegungen können sein:

Armbewegungen, Kopf drehen, Absitzen, Einbeinstand, Beinbewegungen im Einbeinstand.....oder bestimmte Bewegungsabläufe unterschiedlicher Sport- und Bewegungsarten(Fußball, Volleyball, Leichtathletik, Pilates, Rückenschule....)

Bewegungsangebot

Kontrollbewegungen:

Armbewegungen, Einbeinstand, Beinkreise , Absitzen,

Mit einen Fuß auf einem orangen Ball stehen, in dem das ganze Gewicht auf diesen Fuß abgeben wird. Dann werden kleine kreisende Bewegungen auf dem Ball mit dem Fuß durchgeführt.



Kleiner, blauer oder violetter Fascia Ball (Triggerball)
Der Fuß rollt langsam über den kleinen Ball. Anschließend wird punktuell Druck auf verschiedene Stellen unter dem Fuß gegeben.
Nachdem die Kontrollbewegungen durchgeführt worden sind, werden die andere Seite und anschließend beide gemeinsam bearbeitet.

Kontrollbewegungen:

Beweglichkeit der rückwärtigen Beinmuskeln, Beinkreise und Grätschsitz



Die hintere Beinmuskulatur wird mit 2 Bällen oder Rollen bearbeitet. Damit alle Muskelanteile und die dazugehörigen Faszien erreicht werden, wird das Bein im Hüftgelenk ein- und ausgedreht.



Im Langsitz den Ball unter die Achillessehne legen und den Fuß beugen, strecken und kreisende Bewegungen durchführen. Der Iliotibialtrakt kann in unterschiedlichen Positionen aktiviert werden. Das Hoch- und Herunterrollen wird langsam durchgeführt.

Kontrollbewegungen:

Bewegung im Kniegelenk in Bauchlage



Wir legen unter den Oberschenkel einen Ball.

Es werden kleine verschiedene Bewegungen aus dem Hüftgelenk ausgeführt. Das Bein bleibt dabei ganz entspannt.

Kontrollbewegungen:

Abrollen der Wirbelsäule im Stehen, Aufstehen vom Hocker oder Stuhl



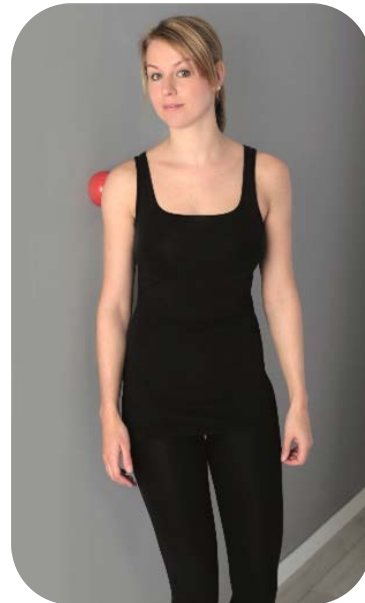
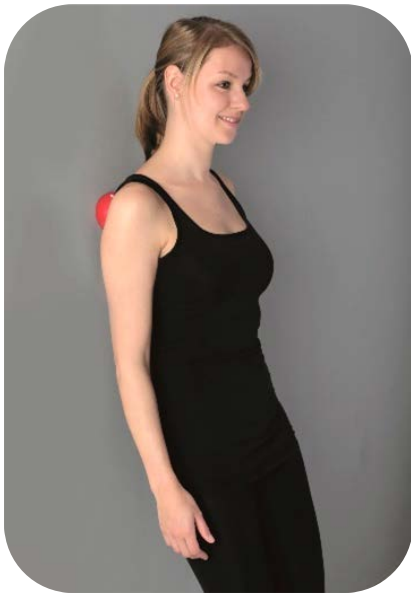
Mit dem hinteren Anteil der Beckenbodenmuskulatur um das Steißbein herum auf den Ball setzen und kleine kreisende Bewegungen durchführen.



Den Bereich der Fascia Thoracolumbalis mit einem Ball an der Wand aktivieren. Die Fascia Thoracolumbalis mit den Händen in der Diagonalen langsam auseinanderziehen (beidseitig).

Kontrollbewegungen:

Armbewegungen in viele verschiedene Richtungen, Kopfdrehen



Ball unter die Faszie zwischen den Schulterblättern- (horizontaler Trapezius) legen und kleine Bewegungen in alle Richtungen durchführen.

Der Deltoideus wird mit den 3 Anteilen an der Wand mit dem Ball bearbeitet.



Aktivierung des Faszienbereiches durch langes Rückenstrecken und der autochtonen Muskulatur mit Hilfe verschiedener Bewegungsrichtungen.



Mit dem Kieferbereich seitlich auf dem Ball liegen und kleine kreisende Bewegungen durchführen.

Das **Faszientraining** kann sehr entspannend sein.

Wenn es nicht zur Entspannung dienen soll, wird im Anschluss noch die bearbeitete Körperregion aktiviert.



Die Arm- und Schulter-/Nackmuskulatur wird mit dem Franklin-Elastiband gekräftigt. Die Faszien dieses Bereiches werden aktiviert und das Schultergelenk mobilisiert.



Die seitliche Beinmuskulatur (M.Tensor) wird mit dem Franklin-Elastiband gekräftigt. Mit dem Bein wird das Hüftgelenk durch Schwünge mobilisiert.

Diese Übungen sind nur ein kleines Bewegungsangebot der **Faszienaktivierung** für das **Bewegungstraining** nach der Franklin Methode .