

Faszi(e)nierende Technik - Training mit der Fitnessrolle stärkt die gesamte Körpergesundheit

02.11.2012 - 10:04 Uhr - Praxis Dr. med. Schneiderhan und Kollegen

Unsere Wirbelsäule stabilisiert gemeinsam mit dem Muskelapparat den gesamten Körper. Dabei entsteht ein Großteil der Bewegungsenergie im Zusammenspiel zwischen Muskelgewebe und flächigen Bindegewebsstrukturen, auch Faszien genannt. „Funktioniert dieses elastische System aufgrund von Verletzungen oder Fehlstellungen nicht richtig, geht die stützende Körperfunktion verloren. Betroffene berichten dann von Schmerzen bei bestimmten Bewegungsabläufen“, weiß Markus D. Gunsch, Physiotherapeut in der Praxisklinik Dr. Schneiderhan. Aus heutiger medizinischer Sicht spielt das Bindegewebe eine zentrale Rolle für die Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen, da Faszien dem gesamten menschlichen Körper ein strukturgebendes Netzwerk spenden. Mit der Fitnessrolle gibt es seit Kurzem ein Trainingsinstrument, das Patienten bei der Wiederherstellung eines intakten Gewebes unterstützt.

Natürlicher Schutz

Neben ihrer Trägerfunktion dienen Faszien auch als Stoßdämpfer bei jeder Bewegung und schützen das Skelett vor Verletzungen. Als Verbindungselement zwischen Knochen, Muskeln und Sehnen reagieren sie sofort auf Dysbalancen im Körper, die mit der Zeit zu Verklebungen führen. „Viele Menschen leiden aufgrund von Überbelastung oder Bewegungsmangel an solchen Verhärtungen, die mit Beschwerden einhergehen“, sagt der Physiotherapeut. Durch diese Erkenntnis erhält ein intaktes Bindegewebsnetz eine immer größere Bedeutung in der Rehabilitation sowie Prävention von Erkrankungen. Mit herkömmlichen Trainingsmethoden an starren Geräten erreichen Betroffene ihr Bindegewebe jedoch nicht. Um Muskelbeschwerden und Beeinträchtigungen entgegenzuwirken, bieten sich daher freie Übungen mit der Fitnessrolle an. Bestehend aus weichem Schaumstoffmaterial, bietet der 40 Zentimeter lange Zylinder genügend Auflagefläche, um jedes Körperteil individuell zu schulen.

Was lange währt

Für eine erfolgreiche Faszientherapie benötigen Patienten vor allem eines: Zeit. Denn dauerhafte Effekte lassen sich teilweise erst nach einem halben Jahr feststellen, bleiben dafür aber nachhaltig bestehen. „Durch mechanischen Druck an den verklebten Muskelsträngen geht der feste Zustand des Bindegewebes in einen gelartigen über und Faszien lassen sich in ihrer Position verschieben“, erläutert Markus Gunsch. „Durch das Hilfsmittel der Fitnessrolle erreichen wir eine Therapie mit dosierter Belastung.“ Je nachdem, welche Körperregion Beschwerden aufweist, lässt sich durch verschiedene Massagetechniken neue Elastizität hervorrufen. Weiterer Vorteil: Durch den ganzheitlichen Ansatz verbessert sich zusätzlich das gesamte Körpergefühl. Außerdem bietet das Training mit der Fitnessrolle für aktive Regenerationsphasen eine optimale Alternative zu anderen Sportarten.

DVD-Tipp:

Ganzkörpertraining mit der Fitnessrolle

Markus Gunsch und Barbara Klein

PAL, 16:9, circa 60 Minuten

19,90 Euro

(auch in Kombination mit der Fitnessrolle erhältlich)

Weitere Informationen unter www.wsz-muc.de

Angaben zum Autor:

Praxis Dr. med. Schneiderhan und Kollegen

Die Praxisklinik Dr. Schneiderhan und Kollegen hat sich auf die Behandlung von Wirbelsäulen-Erkrankungen spezialisiert. Im Mittelpunkt steht ein interdisziplinäres Diagnose- und Therapiekonzept, welches durch Fachärzte aus Orthopädie, Neurochirurgie, Neurologie, Radiologie und Anästhesie umgesetzt wird. Rückenbeschwerden behandeln die Experten mit modernsten Methoden wie minimalinvasiven Verfahren. Mit über 12.000 Wirbelsäulenkatheter-, 10.000 Bandscheibenlaser- und 15.000 Hitzesondentherapien gehören sie zu den erfahrensten Spezialisten Deutschlands. Sofern eine stationäre Behandlung medizinisch begründet ist, bietet die Praxisklinik die Verfahren auch für Kassenpatienten auf Krankenschein an. Im Osteoporose-Zentrum konzentriert sich das Team auf das gesamte Spektrum von Vorsorgeuntersuchung über Diagnostik bis hin zu medikamentöser, physiotherapeutischer und operativer Therapie. In der neuen Radiologischen Abteilung verfügt die Praxisklinik über High-Tech-Geräte, die eine Diagnostik nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ermöglichen.

Dr. med. Reinhard Schneiderhan, Leiter der Praxisklinik, ist Wirbelsäulenspezialist und Orthopäde. 2000 wurde er von der deutschen Wirbelsäulenliga e.V. zum Präsidenten ernannt. Neben der Mitgliedschaft in vielen internationalen Fachgesellschaften führt er die Bezeichnung Algesiologe (Schmerztherapeut) mit Anerkennung der Deutschen Gesellschaft für Schmerztherapie e. V.

Direktlink zum Artikel online:

<http://www.prcenter.de/Faszi-e-nierende-Technik-Training-mit-der-Fitnessrolle-staerkt-die-gesamte-Koerpergesundheit.482424.html>