

FOAM ROLLING

Die effektivsten Faszienmassagen für mehr Beweglichkeit,
eine schnellere Regeneration und weniger Verletzungen



riva



HUMAN
KINETICS

KYLE **STULL**

ge zu beantworten: Foam Rolling hat durchaus das Potenzial, ähnlich wie die myofasziale Therapie zu wirken, aber in den meisten Fällen funktioniert das nicht, weil das Verfahren nicht korrekt angewendet wird.

Foam Rolling und Triggerpunkte

In seinen Anfängen wurde Foam Rolling dazu eingesetzt, die Begleiterscheinungen von Triggerpunkten zu mildern. Die National Academy of Sports Medicine, die das Foam Rolling im Jahr 2000 in die Gesundheits- und Fitnessbranche eingeführt hat, bezeichnete die Behandlung von Triggerpunkten als myofasziale Selbstmassage. Diese Bezeichnung wurde später von Cassidy Phillips, dem Gründer der Firma TriggerPoint, übernommen. Triggerpunkte, gelegentlich auch »myofasziale Triggerpunkte« genannt, sind gereizte Stellen in Muskeln, die bei Druck schmerzen. Diese schmerzhaften Stellen befinden sich oft in ähnlichen Muskelregionen und erzeugen individuell ausgeprägte Schmerzmuster. Zum Beispiel kann eine Person, wenn ein Triggerpunkt im Schulter-Nacken-Bereich gedrückt wird, Schmerzen im Nacken und rund um den Kopf spüren. Der Trapezmuskel ist ein typischer Triggerpunkt für Beschwerden in diesem Bereich. Die Schwierigkeit im Zusammenhang mit Triggerpunkten ist, dass nicht nur die Stelle selbst schmerzt, sondern sie die Muskeln auch

in einen anhaltenden Erschöpfungszustand versetzen. Ein Muskel mit Triggerpunkten ist aus welchem Grund auch immer permanent kontrahiert. Es kann sein, dass der betreffende Muskel in einer verkürzten Position verharrt, nachdem man einen Gips tragen musste. Oder die Muskeln befinden sich beim Versuch, bestimmte Körperstrukturen zu unterstützen, stets in einem gedehnten Zustand. Vereinfacht gesagt beschließt der Körper in all diesen Fällen, dass es für einen bestimmten Muskel besser ist, chronisch unter Spannung zu sein. Also platziert er dort eine hochempfindliche Ansammlung stark zusammengezogener Muskelfasern, um diese Muskelposition zu unterstützen. Die Triggerpunkttherapie wird für gewöhnlich von medizinischem Fachpersonal wie Masseurinnen durchgeführt, die speziell für die Arbeit mit Triggerpunkten ausgebildet sind. Eine verbreitete Methode ist es, direkt auf dem Triggerpunkt oder in dessen Nähe Druck auszuüben, um die Blut- und Sauerstoffzufuhr zu unterbrechen. Wird diese vermindert, kann der Triggerpunkt reduziert oder gelockert werden, und das hilft, den verspannten Muskel zu dehnen und den Triggerpunkt weiter zu lösen. Auf ganz ähnliche Weise kann die Faszienrolle genutzt werden: Man übt direkt Druck auf den Verspannungspunkt aus. Indem man den Druck aufrechterhält, werden die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung vorübergehend vermindert.

Nach einer gewissen Zeitspanne, die von Mensch zu Mensch variieren kann, löst sich der Triggerpunkt und der Muskel kann gedehnt werden, wodurch der Triggerpunkt weiter gelockert wird. Wichtig ist, zu wissen, dass viele Triggerpunkte in der Tiefenmuskulatur liegen, sodass sie mit einer handelsüblichen Hartschaumrolle schwer zu erreichen sind. In diesem Fall ist es hilfreich, einen Therapeuten aufzusuchen und die Behandlung mit einer größeren Bandbreite von Foam-Rolling-Hilfs-

mitteln zu unterstützen, um in die Tiefe zu gelangen. Zudem ist das ständige Vor- und Zurückrollen, an das sich so viele bei der Nutzung ihrer Faszienrolle gewöhnt haben, nicht geeignet, um Triggerpunkte zu reduzieren oder aufzulösen. Entscheidend ist, auf den Verspannungspunkten innezuhalten, den Druck punktgenau auszuüben und dabei gleichmäßig zu atmen, bis die Druckempfindlichkeit und der Schmerz nachlassen.

Warum es im Zusammenhang mit Foam Rolling so viele Missverständnisse gibt

Trotz all der Informationen, die über das Foam Rolling im Umlauf sind, wird es immer noch oft falsch ausgeführt, sodass kaum ein Nutzer in den Genuss aller Vorteile kommt. Warum das so ist, lässt sich nicht eindeutig beantworten. Intuitiv würde ich sagen, es hat damit zu tun, dass Hartschaumrollen zylinderförmig sind und Zylinder nun einmal gut rollen. Daher erscheint es naheliegend, die Rolle auf den Boden zu platzieren und nach oben und nach unten zu rollen. Allerdings ist ein Rollout normalerweise mit einem gewissen Maß an Schmerzen verbunden und nicht ganz angenehm. Und wer würde etwas, das wehtut, schon freiwillig langsam und über eine Dauer von mehreren Minuten durchführen? Also passiert oft Folgendes: Die Menschen legen sich auf die Faszienrolle, bringen es so schnell wie möglich hinter sich und hören auf, bevor eine wirkliche Veränderung eintritt. Um fair zu sein, möchte ich Ihnen nicht vorenthalten, dass die wissenschaftliche Forschung zum Thema Foam Rolling darauf hindeutet, dass irgendeine Form von Rollout immer noch besser ist als nichts. Insofern wird sich jemand, der seinen Oberschenkel 20 Sekunden lang mit der Faszienrolle behandelt, sicher besser fühlen als vorher. Das Forscherteam Sullivan und Kollegen (2013) hat seine Studienteilnehmer angewiesen, die rückseitige Oberschenkelmuskulatur sehr schnell mit einem Rollout zu behandeln. Die Muskeln wurden über ihre gesamte Länge mit einer Geschwindigkeit von 120 bpm

(*beats per minute*) behandelt. Das heißt, dass die Faszienrolle in einer Sekunde von den Hüften zum Knie und wieder zurück wanderte. Die Teilnehmer wurden in unterschiedliche Gruppen eingeteilt, die das Rollout alle mit derselben Geschwindigkeit durchführten, jedoch jeweils über unterschiedliche Zeitspannen hinweg. Keine der Gruppen kam über eine Gesamtdauer von 20 Sekunden. Auf diese Weise steigerten alle Gruppen zwar die Flexibilität der Muskeln, aber – und das ist ein sehr großes Aber – diese Veränderung hielt nicht einmal zehn Minuten lang an. Was sagt uns das? Um maximal vom Foam Rolling zu profitieren, ist es sinnvoll, sich an ein von Experten entwickeltes Programm zu halten. Widmen Sie allen Körperregionen die erforderliche Zeit. Führen Sie vor und nach dem Training ein Rollout durch, atmen Sie dabei ruhig und regelmäßig, und erlauben Sie Ihrem Muskel, sich zu entspannen. Zwar werden Sie sich aller Wahrscheinlichkeit nach schnell besser fühlen, aber eine echte Veränderung braucht Zeit – schließlich sind auch Ihre Verspannungen und Muskelverkürzungen nicht über Nacht entstanden.

Foam Rolling kann zwar die negativen Begleiterscheinungen von Triggerpunkten lindern und ihrer Entstehung womöglich vorbeugen, aber als alleinige Methode beseitigt es sie nicht. Triggerpunkte entstehen aufgrund von irgendeiner Form von Trauma oder langfristiger Belastung. Die Ursachen können Verletzungen sein oder über Monate oder Jahre hinweg eingenommene Fehlhaltungen. Nehmen wir zum Beispiel einen Büromitarbeiter, der einen erheblichen Teil seiner Zeit an einem Schreibtisch sitzt und sich über seine Tastatur beugt. Die einseitige Belastung der Muskeln in seinem oberen Rücken und seinen Schultern wird seinen Körper auf Dauer überfordern. In diesen Körperregionen bilden sich sehr oft Triggerpunkte. Nun wird es sich mit Sicherheit angenehm anfühlen, den

oberen Rücken mit der Faszienrolle zu behandeln, aber es wird kaum dazu beitragen, die Triggerpunkte aufzulösen, solange weiterhin eine so einseitige Körperhaltung eingenommen wird. Die Quintessenz des Ganzen ist, dass Foam Rolling zwar eine großartige Technik, aber kein Allheilmittel ist. In Kapitel 10 erfahren Sie, wie Sie eine schnelle Ganzkörperanalyse durchführen; bei weiterführenden Fragen sollten Sie jedoch einen Gesundheits- oder Fitnessexperten zurate ziehen.

Forschungsausblick

Die wissenschaftliche Erforschung des Foam Rolling hat in den vergangenen Jahren große Fortschritte gemacht. Allerdings hält die Zukunft noch einige Herausforderungen bereit. Während

sich die meisten Studien darin einig sind, dass Foam Rolling grundsätzlich positive Effekte auf die Bewegung hat, indem es die Flexibilität und den Bewegungsradius vergrößert, die Leistungsfähigkeit beeinflusst, Muskelschmerzen nach intensiveren Workouts reduziert und die Regeneration beschleunigt, fehlt noch der wissenschaftliche Beleg dafür, wie Foam Rolling im Körper wirkt. Viele der in diesem Buch zitierten Forschungsarbeiten stellen in ihren Schlussfolgerungen verschiedene Theorien auf, um zu erklären, warum Foam Rolling funktioniert. Die Studie von Sullivan und Kollegen (2013) über die schnellen Rollouts mit 120 bpm zum Beispiel schließt mit der Vermutung, die hohe Frequenz könnte so viel Reibung und Hitze erzeugt haben, dass die Gewebeverhärtungen und Verklebungen im Bindegewebe zwischen den Muskeln aufgelöst wurden. Möglicherweise ist das der Grund, warum die Muskeln der Studienteilnehmer flexibler wurden. Andere Beiträge gehen davon aus, dass der Zuwachs an Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit mit der verbesserten Durchblutung zu tun haben könnte oder dass die Veränderungen womöglich mit der Freude am oder dem Widerwillen gegen das Foam Rolling zusammenhängen. Healey und Kollegen (2013) stellen zum Beispiel fest, dass ein Rollout vor dem Training die Muskelermüdung während des Workouts reduzieren kann und dass »das subjektive Empfinden, ob man die Faszienrolle

gerne anwendet oder nicht, die Trainingsleistung beeinflusst haben könnte [...]«. Der eine liebt das Rollout vielleicht und startet voller Enthusiasmus ins Training, der andere hasst es, was ihn aber gleichermaßen dazu veranlassen kann, härter und länger zu trainieren. Diesem Zusammenhang ist bisher noch keine Studie auf den Grund gegangen – es ist einfach nur eine interessante Annahme. Zu dem Zeitpunkt, an dem ich an dem Manuskript für dieses Buch arbeitete, untersuchte der Hartschaumrollerhersteller TriggerPoint in Zusammenarbeit mit verschiedenen Universitäten die Gründe für die Wirkung des Foam Rolling. In einer 2013 an der University of Texas durchgeführten, bislang unveröffentlichten Pilotstudie fanden Fleisher und Kollegen heraus, dass der Einsatz einer Faszienrolle am Wadenmuskel die Durchblutung im Oberschenkel steigerte. Das ist eine interessante Erkenntnis, weil die Studie die erste ist, die im Zusammenhang mit dem Foam Rolling die Durchblutung in den Blick nimmt. Dieser Aspekt muss noch gründlicher erforscht werden, könnte er doch Aufschluss darüber geben, ob Foam Rolling die Durchblutung des Körpers tatsächlich verbessert, wie oft angenommen wird.

Andere Studien widmen sich dem Zusammenhang mit dem Schmerzempfinden (Wird durch Foam Rolling die individuelle Schmerzgrenze heraufgesetzt, sodass man in die Lage versetzt wird, größere Fortschritte zu erzielen?),

der lokalen Durchblutung (In welchem Maße nimmt die Durchblutung der mit der Faszienrolle behandelten Muskeln zu?), dem *Myofascial Release* (Löst Foam Rolling tatsächlich das Bindegewebe?) oder der Balance (Vermag Foam Rolling Gleichgewicht und Körperstabilität bei älteren Menschen zu verbessern?). Oder sie erforschen weitere Einsatzmöglichkeiten der Faszienrolle (Ist Foam Rolling eine effiziente Methode zur Behandlung von Krankheiten wie Plantarfasziitis oder von Schmerzen im unteren Rücken?). In den kommenden zwei Jahren wird die Forschung diese und viele weitere Fragen vermutlich beantworten.

Foam Rolling hat die Gesundheits-, Wellness- und Fitnessbranche in den vergangenen Jahren im Sturm erobert. Profi- wie Freizeitsportler probieren es

aus, kaufen sich unterschiedliche Arten von Rollen und anderes Zubehör und sind auf der Suche nach weiteren Informationen. Zwar empfehlen nicht alle Wissenschaftler den uneingeschränkten Einsatz der Faszienrolle, die meisten tun das jedoch durchaus. Eine genaue Klärung der Zusammenhänge steht zwar noch aus, doch die Vorteile des Foam Rolling scheinen unbestreitbar zu sein. Ständig werden weitere wissenschaftliche Untersuchungen zu dem Thema publiziert, die sicher bald zur Entwicklung neuer, spezifischerer Faszienrollenmodelle und Anwendungstechniken führen werden. Soweit zur Einführung in die aktuelle Forschungslage. Das folgende Kapitel stellt diese wissenschaftlichen Erkenntnisse in Bezug zum praktischen Nutzen des Foam Rolling.