

## Informationsblatt → Faszien

### Faszien und ihre Aufgaben

Faszien spannen sich wie ein Spinnennetz durch unseren gesamten Körper.

Das bindegewebige Netzwerk der Faszien schützt alle unsere Muskeln und Gelenke, es stabilisiert den Körper und ist für den Informationsaustausch im Bewegungsapparat zuständig. Auf diese Weise geben uns die Faszien Halt ebenso wie Beweglichkeit.

Gesunde Faszien halten unseren Körper von innen zusammen, bauen Bewegungsenergie auf und übertragen sie auf die Muskeln.

Durch Fehl- oder Überbelastung und Verletzungen beim Sport, aber auch aufgrund von Unterforderung können sich Faszien verdrehen, sie können verkleben oder verhärten. Die Folgen sind Bewegungseinschränkungen und Schmerzen, oft in Gestalt von typischen Beschwerden wie Fersensporn, Läuferknie, Rückenschmerz oder Tennisellbogen.

Besonders schmerzhaft wird es, wenn Nerven, Sehnen oder Gelenkkapseln eingeengt sind. Um sich vor all dem zu schützen und sich den Spaß an sportlicher Betätigung zu erhalten, helfen gezielte Bewegungsübungen mit aber auch ohne Rolle.

Mit dem „Rollen“ wird das fasziale Gewebe ausgepresst wie ein Schwamm, die Durchblutung wird angeregt und Stoffwechselprozesse im Gewebe kommen wieder in Gang.

Faszien haben folgende Funktionen:

- schützen, stützen und formen den Körper.
  - verbinden die Muskeln mit dem Skelett.
  - sind bei allen Bewegungen zuständig für Kraftübertragung, An- und Entspannung und den Grad der Dehnung.
  - Versorgen die Organe, denn in den Faszienstrukturen verlaufen sämtliche Gefäße wie Arterien, Venen, Nerven, Lymphe.
- etc.

Beim Training wird wenn vorhanden, verfilztes Kollagen abgebaut, sodass Faszientraining eine Art Anti-Aging-Kur für unser Bindegewebe darstellt.

Also lasst uns die Faszien aktivieren, damit sie geschmeidig, elastisch, gedehnt und gelockert sind, für ein gesundes Faszien-system!