



RICHTIGES FASZIENROLLEN

Unsere Tipps für effektives
Faszienrollen

Einfach und verständlich
erklärt vom Schmerzspezialisten
Roland Liebscher-Bracht





WAS STECKT HINTER LIEBSCHER & BRACHT?

Die Ärztin Dr. Petra Bracht und der Bewegungsspezialist Roland Liebscher-Bracht entwickelten eine überaus erfolgreiche Methode der Schmerztherapie. Diese nutzt Schmerz als Signal und setzt mit Hilfe der speziellen Osteopressur-Technik direkt am Knochen manuelle Impulse. Sie befehlen dem Gehirn, den Schmerz quasi „loszulassen“ und wieder Raum zu schaffen für optimale Funktions- und Bewegungsfähigkeit.

Roland Liebscher-Bracht brachte sein spezielles Wissen um Rotation, Hebel und Kraftübertragung aus seinem Studium zum Maschinenbauingenieur in die Therapie mit ein; Dr. med. Petra Bracht ihre Erfahrung als Ärztin. So entstand eine einzigartige, natürliche und hochwirksame Methode.

BITTE BEACHTEN: LANGSAM UND BEWUSST ROLLEN

Gehe immer langsam in die beschriebenen Faszien-Rollmassagen und achte auf die Empfindungen deines Körpers. Selbstverständlich noch langsamer, wenn eine Schädigung besteht - zum Beispiel bei Bandscheibenvorfällen, Operationen und Unfällen. Vor allem nach Operationen solltest du dir von deinem Arzt die Erlaubnis für Faszien-Rollmassagen einholen. Absolvier die Übungen also in gemäßigter Geschwindigkeit und achte dabei auf die Signale deines Körpers.

BITTE BEACHTEN: DEN SCHMERZ RICHTIG DOSIEREN

Das Rollen muss ein bisschen schmerzen, aber nur so, dass du dich gerade noch wohl dabei fühlst. Dabei ist die Schmerzskala von 1 bis 10 sehr hilfreich. 1 bedeutet: Du merkst gar nichts, außer den Druck selbst. 10 heißt: Es schmerzt so sehr, dass du dich überbeansprucht fühlst und die Übung abbrechen möchtest. Innerhalb weniger Tage wirst du immer sicherer deine optimale Position finden, die auf deiner Skala einen Wert größer als 8 und kleiner als 10 haben sollte. Habe Vertrauen in dich. Du wirst mit jedem Tag sicherer werden.

DURCHFÜHRUNG DER FASZIEN-ROLLMASSAGEN

- 6 Tage die Woche, solange es angenehm ist
- Die Rollen und Kugeln immer mit beiden Händen greifen
- Sehr langsam und intensiv rollen
- Maximal drücken, aber unter 10 bleiben
- Immer in eine Richtung rollen, um die Zwischenzellflüssigkeit zu verschieben
- Rollen: Von den Fingerspitzen entlang der Arme Richtung Herz, vom Schritt entlang des Rumpfes Richtung Herz und vom Scheitelpunkt des Kopfes Richtung Herz

WARUM DU NICHT HIN- UND HERROLLEN SOLLTEST

Einer der häufigsten Fehler ist es, mit der Faszienrolle einfach hin- und herzurollen. Egal ob du die Beine, den Rücken oder die Arme entspannen möchtest: Wird die Faszienrolle nur von links nach rechts geschoben, können sich keine positiven Effekte einstellen.

Stell dir vor, du möchtest deinen schmutzigen Fußboden mit einem Besen säubern: Wenn du mit dem Besen einfach hin- und herkehrst und den Dreck in die Ecken des Raumes schiebst, wird es im Zimmer nie wirklich sauber. Sinnvoller wäre es, an einer Seite anzufangen und den Dreck systematisch in eine Richtung zu fegen, damit du ihn anschließend mit dem Kehrblech aufsammeln kannst. Mit deiner Zwischenzellflüssigkeit und verbrauchten Stoffwechsel-Produkten ist es genauso.



SO GEHT ES RICHTIG:

- Rolle mit der Faszienrolle immer nur in eine Richtung.
- Durch das Walzen der Rolle wird alte Zwischenzellflüssigkeit angeschoben.
- Gleichzeitig kann direkt neue Flüssigkeit nachströmen, sobald über eine Körperstelle gerollt wurde.

WARUM DU NICHT ZU SCHNELL ROLLEN SOLLTEST

Viele Fehler und unbefriedigende Übungs-Ergebnisse entstehen dadurch, dass einige Patienten viel zu schnell über die Faszien rollen. Um eine effektive Verschiebewelle der Zwischenzellflüssigkeit zu erreichen, muss das Gewebe jedoch richtig angesprochen werden.

Rollst du zu schnell über deine Körperbereiche, werden die winzigen Zwischenräume des Faziengewebes nicht in Bewegung gebracht. Das zu schnelle Rollen hat letztlich nur eine geringe bis gar keine Wirkung auf dein fasziales Gewebe, da es nicht genügend gelockert werden kann.



SO GEHT ES RICHTIG:

- Rolle mit der Faszienrolle ganz langsam und mit starkem Druck.
- Sobald du langsam rollst, werden die Fibroblasten in den Faszien dazu angeregt, Verfilzungen abzubauen.

WARUM EINE ZU HARTE FASZIENROLLE NICHT EFFEKTIV IST

Einige Faszienrollen sind für effektives Faszienrollen viel zu hart. Besonders empfindliche Körperbereiche wie die Wirbelsäule, die Schienbeine und der Nacken können durch zu harte Faszienrollen zusätzlich belastet werden.

Je schmerzhafter das Rollen ist, desto weniger Druck wird auf die Körperstellen ausgeübt – dann entstehen, wie oben beschrieben, nur noch sehr geringe bis keine Effekte beim Faszienrollen. Ist der Druck zu groß, wird dein Gewebe nicht optimal aufgedehnt und die muskulär-faszialen Überspannungen bleiben bestehen.



SO GEHT ES RICHTIG:

- Die Oberfläche ist nachgiebig und weich.
- Das Material in der Tiefe wird immer härter.
- So wird verhindert, dass neue Schmerzen entstehen, während gleichzeitig ein effektives Faszienrollen ermöglicht wird.