

Hüpfen, recken, strecken

06.06.2022 10:02 von Martina Jansen (Kommentare: 0)



Tun Sie Ihren Faszien etwas Gutes

Kennen Sie auch das morgendliche „Warmlaufen“? Fühlen Sie sich nach dem Aufstehen auch so richtig steif und müssen sich erst recken und strecken, um in Gang zu kommen? Sie haben oft Rücken- oder Schulterschmerzen und Ihr Arzt findet die Ursache nicht? In diesen Fällen könnten eventuell Ihre Faszien verklebt sein.

Noch bis zum Anfang dieses Jahrhunderts wurde die Bedeutung der Faszien von den meisten Ärzten und Wissenschaftlern als vorübergehender Trend angesehen und daher auch nicht weiter beachtet. Was auf dem MRT oder beim Röntgen nicht sichtbar wird, das existiert auch nicht, war wohl die These. Aber Faszien sind da und können auch gehörig schmerzen. Seit es nun möglich ist, verhärtete Faszien und Muskeln mit hochauflösenden Ultraschallgeräten sichtbar zu machen, werden sie seitdem in der Medizin auch als mögliche Auslöser für diverse Schmerzen angesehen.

Faszien sind enorm wichtig für unsere Gesundheit und Bewegung. Es sind die weißen, dünnen Häute, die wir vom Fleisch abschneiden, wenn wir es braten möchten. Die anpassungsfähigen Gewebeteile bestehen aus Collagen und Elastin sowie aus Wasser und befinden sich mit ihrem kollagenartigen Netz in allen Teilen unseres Körpers, angefangen vom Gehirn und Rückenmark über die Haut und Muskeln hin zu unseren Organen und Knochen. Durch die Verbindung zwischen der elastischen Muskulatur und dem Skelett schützen sie unseren Körper und halten ihn stabil.

Sie besitzen zahlreiche Immunzellen, zudem leiten sie Reize sowie Schmerzempfindungen weiter. In den Faszien befinden sich Lymphgefäße, die für den Abtransport entstandener Schadstoffe zuständig sind. Dafür benötigen sie die Hilfe der Muskeln. Werden diese nicht trainiert oder durch Stress ständig angespannt, so werden die elastischen Muskeln starr, die Schlacken können nicht weitertransportiert werden. Das Bindegewebe verstärkt sich und das körpereigene Fibrin verklebt im wahrsten Sinne des Wortes schließlich die Faszien, sie verlieren ihre Elastizität. Verhärteten sich diese Strukturen, dann spricht der medizinische Fachmann von verklebten Faszien. Die Folgen sind unter anderem Rücken- oder Nackenschmerzen.

Auch ein steigendes Lebensalter sorgt dafür, dass wir immer unbeweglicher werden. Der Wasseranteil unseres Körpers und damit auch in den Faszien nimmt ab, das Gewebe verklebt immer mehr.



—

Diese Verfilzungen kann ein Physiotherapeut durch ein spezielles Faszientraining lösen und damit Ihre (Rücken-) Schmerzen beseitigen. Aber auch Zuhause können Sie selbst etwas gegen Ihre verhärteten Faszien unternehmen oder vorbeugen. Bewegen Sie sich, dehnen Sie Ihre Muskeln, hüpfen und springen Sie auf und ab und lösen damit die Verhärtungen. Zusätzlich können Sie mit sogenannten Faszienrollen Ihre Faszienverklebungen in Richtung des Herzens ausrollen. Hierbei ist allerdings Geduld gefragt, bis Sie wirklich eine Verbesserung spüren.

Unterstützen können Sie ihr Training darüber hinaus mit einer gesunden Ernährung. Säurebildende Lebensmittel wie Alkohol, Zucker, Koffein oder auch Konservierungsstoffe in Fertigprodukten führen zu einer stärkeren Schlackenbildung.

Um Ihre Faszien gesund zu erhalten, wird zu einer vollwertigen, pflanzlichen Ernährung mit hochwertigen Proteinenergeten, wie sie zum Beispiel in Vollkornprodukten, Nüssen und Samen, Hülsenfrüchte, Seefisch, Quark, Obst und Geflügel, Milchprodukten und Fleisch enthalten sind. Empfohlen wird auch die zusätzliche Einnahme der Vitamine C, D und B sowie Silizium, besser bekannt als Kieselsäure. Und last, but not least ist eine ausreichende Menge an Mineralwasser ein guter Schutz gegen das Austrocknen Ihrer Faszien.

Tun Sie sich und Ihren Faszien etwas Gutes und bleiben Sie beweglich!

Quelle: World Wide Web

Text: Martina Jansen

Fotos: adobestock.com/ Tommaso Lizzul