Faszientraining – wichtig? – sinnfrei? oder gar schädigend? Teil 1

Karin Albrecht, star – school for training and recreation, Schweiz

Faszien-Training, ein Trend im Mantel von Wissenschaftlichkeit, mit eigenartigsten Bewegungs-Empfehlungen. Aus dem Blickwinkel „jede Bewegung ist besser als keine Bewegung“ kann man auch diesen Trend vorbei ziehen lassen. Aus dem Blickwinkel von Rückentraining, Training mit Erwachsenen bzw. älteren Menschen müssen die Empfehlungen kritisch betrachtet werden. Nur; wo sind die Kritiker? Warum ist es so still?

Grundsätzliches kurz und bündig:
Für das Training, nicht für Therapie, teilt sich Faszien-Training in zwei unterschiedliche Anwendungen, das Rollen über harte Rollen/Bälle und Bewegungen/Übungen.

Das Rollen über harte Rollen, soll ein Training abschliessen oder der Hauptteil eines Trainings sein.
Entweder wird also ein Training mit einer Selbst-Massage abgeschlossen, oder diese Selbst-Massage beansprucht den Hauptteil Teil der Trainingszeit. Dabei werden viele unterschiedliche Tools zum Massieren eingesetzt, um die Faszien „wie einen Schwamm auszupressen“.
Dabei beschäftigen mich folgende Fragen:

- **Seit wann ist Selbst-Massage Training?**
- **Wo sind die Untersuchungen was solche Selbst-Massagen wirklich bewirken?**
- Wie geht es dem Lymph-System, wenn die Lymphe in die falsche Richtung gepresst wird?
- und wie geht es den Teilnehmern mit einem geschwächten Lymphsystem? (jedem Lymphtherapeuten wird bei dieser Vorstellung blümerant).
- Wie geht es Venen, wenn auf die Venenklappen grosser Druck in die Belastungs-Richtung ausgeübt wird? Und wie geht es den Teilnehmern mit Venenschwächen und Krampfadern? (Venenschäden sind sehr häufig zu finden. Nach Schätzungen sollen *ein Drittel der Erwachsenen* unsymptomatische Schäden in mindestens einem Venensegment haben. Bei > 80 % sollen kleine Krampfadern (Besenreiser) auftreten und bis zu 30 % eine Stammvarikose haben. Die Erkrankungshäufigkeit steigt mit fortschreitendem Alter und Frauen sind drei Mal häufiger als Männer betroffen. Die ersten Schäden können sich mit 30 Jahren zeigen. Wikipedia)
- Wird in den angebotenen Ausbildungen auf diese Problematik hingewiesen?

Die zweite Anwendung sind Übungen, bzw. das Bewegungs-Training.

Die empfohlenen Übungen sind teils seltsam, jedoch harmlos. Da werden Beine in der Luft „tentakelt“ und geschwungen, Dehnungen unter neuer Begrifflichkeit dynamisch und statisch (mit völlig absurden Begründungen und Versprechen gesegnet) meist unpräzise, ausgeführt. Ein Chrüsi-Müsi an eigenartigen Übungen, nicht der Rede bzw. der kritischen Aufregung wert.
Dann jedoch werden schädigende Übungen empfohlen. Für Rückenkunden, für Kunden mit Rückenschmerzen sowie für Erwachsene und ältere Teilnehmer werden Übungen empfohlen, mit schädigenden Auswirkungen, welche der Rede wert sind.
Basierend auf der (neuem?) Erkenntnis, dass Faszien reagieren, sogar auf vegetative und emotionale Befindlichkeiten, und Schmerz „senden“ können, wird das Faszien-Gewebe in neues Licht gerückt. Das ist natürlich völlig in Ordnung, die Krux dabei sind jedoch die Rückschlüsse und Behauptungen für Bewegung und Training.

Dass Schmerz aus der Faszie gesendet werden kann, ist erwiesen, jedoch, ob die Faszie (z.B. die thorakolumbale Rückenfaszie) bei Rückenschmerz Ursache oder Symptom ist, ist noch nicht mal richtig diskutiert.
Die Aussage, dass die Faszien Ursache von Rückenschmerz ist, würde bedeuten, dass die Faszie der Schlüssel zu Verbesserung ist. Das die Faszie eine ursächliche Rolle bei

Rückenschmerz hat, ist eine reine Behauptung. Eine Interpretation welche einzig und allein auf der Erkenntnis, dass sich Faszien bei chronischen Rückenpatienten umbauen (strukturell und neural).

ja und?

warum sollte sich ein Körper-Gewebe nicht anpassen?
Jedes Gewebe passt sich an, vom Muskel bis zum Knochen baut der Körper den ganzen Tag um, warum sollte die Faszie hier eine Ausnahme sein?
Natürlich ist die Faszie nicht Ausnahme, es ist ja ein lebendiges Material.
Für mich ist das auch nicht die Frage, sondern;, ist die Faszie Ursache oder Folge?
Das ist die relevante Frage, um den besten Schlüssel für eine Lösung zu finden. Wo Ursache, da der präziseste Schlüssel.
Wenn wir die Turnover-Rate der Gewebe anschauen, ist es ganz offensichtlich, dass die Faszie sich nicht als erstes umbaut, bestimmt nicht die grosse, zähe, thorakolumbale Rückenfaszie welche von ihrer Struktur her dick, stabil und zäh ist wie eine Sehne.
Somit ist in der **BEWEGUNG** der Schlüssel nicht die Faszie sein (in der Therapie, z.B. Osteopathie kann das anders sein).
Wobei wir uns bewusst sein müssen, dass es überhaupt nicht klar ist, wann und wie eine Faszie auf eine Übung reagiert. Es gibt weder eine Studie, nicht mal eine Kurzzeit-Beobachtung der empfohlenen Übungen mit Rückenschmerz-Patienten. Es kann sehr gut sein, dass, wenn man an einer Faszie zieht oder reisst, diese mit noch mehr „Schutz-Tonus“ und Schmerzmeldung reagiert als zuvor. Und dabei haben wir noch nicht von den anderen Strukturen gesprochen, den Bandscheiben, den Fazettengelenken, dem tiefen Rückenband usw.
Wer immer empfiehlt, Rücken-Kunden mit Schwung und Zusatzgewicht in eine Beugung zu schwingen, ist nicht nur naiv.

Woher kommen diese eigenartigen Bewegungsempfehlungen?

Der Mensch, die Kunden, der Markt verlangt immer wieder nach neuen Ideen, neuen Trends. Das ist total in Ordnung, das gibt Unruhe, Stress und Innovation.
Ein harmloser Stress war z.B. der Zumba-Stress. Laien wurden nach einem 2 Tageskurs (welche Ausbildung genannt wird) als Trainerin mit weltfremden Honoraransprüchen in den Markt gespült und gleichzeitig wurde durch eine noch nie dagewesene Marketing-Aktion eine enorme Nachfrage nach Zumba produziert …. Das hat sämtliche Vorgaben aller Qualitätskriterien in der Schweizer Bewegungsbranche durcheinander gebracht – jedes Fitnesscenter musste sich entscheiden, wollen wir Geld mit diesem Trend verdienen und Laien unterrichten lassen, und, dürfen diese Laien mehr Honorar verdienen wie unsere ausgebildeten Trainer? Und, wie soll ich das der Qualicert erklären?

Warum nenne ich diesen Stress harmlos? Weil Zumba Tanzen ist, auch nichts anderes sein will als Tanz, welches, wenn es nicht exzessiv betrieben wird, kaum Schäden anrichtet.

Ganz anders ist es mit dem Faszien-Trend. Dieser kommt in einem wissenschaftlichen Mäntelchen daher und gibt Bewegungs-Empfehlungen, auch für Rückenkunden und ältere Kunden. Da werden Trainingsbücher veröffentlicht, von einem Wissenschaftler ohne Trainer-Erfahrung und ohne Trainer-Ausbildung.
Die Arbeit eines Wissenschaftlers ist Wissenschaft, auch wenn sein Hobby Bewegung ist.
Wissenschaft ist Wissenschaft, Therapie ist Therapie und Training ist Training - Punkt.
Wenn ein Wissenschaftler (Grundlagenforscher) Trainingsbücher herausgibt, der keine Bewegungs-,Trainer-Ausbildung hat und nicht über Jahre hinweg Gruppen und/oder Personen bewegt und begleitet hat, dann ist das so, wie wenn jemand, der eine Küche nur

betritt um die Köchin zu küssen und das abgetragene Geschirr auf die Theke zu stellen, ein Kochbuch herausgibt. Das mag das sehr romantisch sein, professionell ist es nicht.

Fehlendes Wissen und fehlende Kompetenz
Die empfohlenen Übungen sind teils höchst bedenklich (u. A. das fliegende Schwert). Wer akzeptiert eigentlich diese Übungen, wer lehrt Trainern solche Übungen für Rückenkunden? Natürlich gibt es Ausbilder, denen schlicht die Kompetenz zu Übungsanalysen fehlt. Die vor lauter „Zug an den Faszien“ vergessen, dass ein Mensch auch Bandscheiben, Fazetten-Gelenke usw. hat und die auch die Gesetzmässigkeiten dieser Gewebe nicht verstehen – leider. Das sind die Trainer, die „glauben“ müssen und denen ein „Dr. Titel“ Sicherheit gibt. Aber es gibt auch Kompetente Ausbilder, die genau verstehen, verstehen müssten ……
Nur, warum ist es so still?
Wo sind die professionellen Stimmen? wo sind die kritischen Stimmen? Mir scheint, dass diese Kolleginnen und Kollegen lieber selber schnell ein Faszien-Büchlein oder eine Faszien-DVD herausgeben um in der Bugwelle auch noch ein paar Euro’s zu verdienen. Das ist sehr schade, denn sie werden immer die Nummer 2 und „unter ferner liefen“ sein und sie handeln gegen ihre eigene Kompetenz. So verliert man Glaubwürdigkeit und Profil. Niemand spricht von ihren Produkten, ich sehe und höre nichts! Und das für ein paar hundert Euro?

Im nächsten Teil werde ich über die Aufgabe des Trainers im Myofaszialen-System sprechen. Dabei geht mir nicht um Therapie, da gilt es eine saubere Unterscheidung zu machen. Bei meiner Kritik geht es mir weder um Erkenntnisse der Grundlagenforschung noch um therapeutische Massnahmen und Techniken, es geht mir einzig um Training und Bewegung.

Vorschau auf Teil 2:
Kann man ein einzelnes Gewebe trainieren? Gibt es Übungen, die speziell das Fasziengewebe trainieren? Gibt es neue Übungen? Übungen, die in einem Grund-Übungsrepertoire nicht integriert sind?
Wie muss heute ein Rückentraining aufgebaut und strukturiert sein?

Bis dahin möchte ich auf mein Video „kann man Faszien auch NCHT trainieren?“ verweisen: www.star-education.ch, starOnline, gratis anmelden und stöbern und schauen, viel Spass.

Karin Albrecht
Ausbilderin in der star – school for training and recreation, mehrfache Fachbuchautorin unter anderem „Stretching das Expertenhandbuch“ und „Körperhaltung, modernes Rückentraining“ das Antara Lehrbuch. Die star bietet mit Karin Albrecht und dem Ausbildungs-Team Antara dipl. Ausbildungen an. Antara, das intelligente Bewegungskonzept der heutigen Zeit. basiert auf den Grundlagen von lokaler und globaler Stabilisation, Körperhaltung, Kraft und Beweglichkeit: www.antara-training.ch