



Faszientraining

Kontraindikationen

Es gibt Kontraindikationen, die ein Faszientraining nur unter besonderer Vorsicht ermöglichen:

- ✓ **Medikamente**
 - Wer also aufgrund seiner Beschwerden zu ASS, Diclofenac oder Ibuprofen greift, wird mittelfristig sein Bindegewebe schwächen.
 - „Die Pille“: wirkt ebenfalls kollagensynthesehemmend
 - Marcumar: verträgt sich nicht mit externem Druck auf das Gewebe und es können sich je nach Dosierung innere Blutungen oder Hämatome bilden.

- ✓ **Hauterkrankungen**
 - z.B. offene Wunden, Verbrennungen, Infektionen

- ✓ **akute Verletzungen**
 - Muskelfaserriss, Band- oder Sehnenruptur

- ✓ **Gefäßerkrankungen**
 - Aneurysmen
 - Arteriosklerose
 - Stents, Ports, interne Defibrillatoren sollten nicht unter Druck gebracht werden

- ✓ **Knochenerkrankungen (z.B. Osteoporose)**

- ✓ **Herz-Kreislauf-Schwäche und Bluthochdruck**
 - Faszien und HKS lassen sich nicht isoliert voneinander trainieren, sodass hier ein Training mit Vorsicht angegangen werden sollte. Die statische Arbeitsweise der Muskulatur wirkt ebenfalls belastend auf das Herzkreislaufsystem.

- ✓ **Bindegewebs-/Gefäßschwäche**
 - Tieferliegende Krampfadern können trainiert werden, bei den oberflächlichen Krampfadern birgt ein Training mit großem Druck Risiken. Besenreißer sollen in der Regel sogar besser werden. Das gilt auch für Zellulitis, die durch Rollen, Tensegralspannung und elastische Übungen langfristig besser wird.
 - „Thrombosen der tiefen Beinvenen bergen immer die Gefahr einer Lungenembolie.

- ✓ **Neuralgische Erkrankungen**
 - Hier sind die Trainingsinhalte unbedingt individuell anzupassen

✓ **Entzündungen, Infekte**

- Über entzündete Gebiete wird nicht gerollt, sie sollten auch nicht elastisch belastet werden.
- Bei Infektionen wird im Allgemeinen von Sport abgeraten.
- Zum Muskelkater: „Menschen mit einem guten Gefühl für den Körper können bei Muskelkater durchaus rollen und sanft dehnen, bis der Schmerz verschwunden ist.“

✓ **Rheuma, systematisch-entzündliche Erkrankungen**

- Bei diesen Beschwerden helfen Bewegungen und Anwendungen im Allgemeinen, es ist aber unbedingt Vorsicht geboten, dass die Belastungen nicht zu intensiv gestaltet werden.

✓ **Glaukom, Schlaganfall**

Quellen:

Dennenmoser, Stefan

Faszien - Therapie und Training.
München : Elsevier, 2016.

Nagel, Markus

Fasziendistorsionsmodell - Ein medizinisches Konzept.
Stuttgart : Karl F. Haug Verlag, 2016.

Schleip, Robert und Baker, Amanda

Faszien in Sport und Alltag.
München : Riva, 2016.

Schwind, Peter

Faszien - Gewebe des Lebens.
München : Irisiana, 2014.

Stechmann, Klaas

Faszien selbst behandeln - Endlich schmerzfrei werden.
Berlin : KVM - Der Medizinverlag, 2016.