

# FASZIENSYSTEM

Früher dachte man, dass Bewegungen allein durch das Zusammenspiel von Muskeln, den dazugehörigen Sehnen, Knochen und Nervensystem entstehen. Inzwischen wird dem Faszien­gewebe eine wichtige Rolle bei der Entstehung und Umsetzung von Bewegungen zugeschrieben, so dass das Faszientraining eine wichtige Ergänzung zu den klassischen Trainingsansätzen (Muskelaufbautraining, Herz-Kreislauftraining, Beweglichkeitstraining und Koordinationstraining) darstellt. Als Faszi­en bezeichnet man das faserige Bindegewebe, bestehend aus Kollagenfasern, die in eine Grundsubstanz aus Wasser und Zucker-Eiweiß-Verbindungen eingebettet sind. Dieses Netzwerk durchzieht den Körper in alle Richtungen. Faszi­en verbinden alles in unserem Körper und trennen alles voneinander ab (vergleichbar mit den weißen Fasern einer Orange). Faszi­en sind mit zahlreichen Sinnesrezeptoren und sensiblen Nerven bepackt und besitzen eine große Anpassungsfähigkeit an wiederkehrende Dehn- und Bewegungsbelastungen, aber auch an fehlende Belastungen. Im gesunden Körper ist alles im Fluss, pro Jahr wird durchschnittlich die Hälfte der Kollagenfasern im gesamten Körper durch neue ersetzt.

Zum Faszien­gewebe gehören Bänder, Sehnen, Sehnenplatten, Unterhautgewebe, Organ-, Gefäß- und Nerven­hüllen.

Gesunde Faszi­en besitzen eine Scherengitterstruktur. Die einzelnen Kollagenfasern zeigen eine Wellenstruktur. Das macht sie stark, elastisch und gleitfähig und ermöglicht Bewegungen in einer Vielzahl von Winkeln. Mit zunehmendem Alter, bei einseitiger oder fehlender Belastung verändert sich die Faserstruktur hin zu einer multidirektionalen, ungerichteten Faserstruktur ähnlich einem Filzgewebe. Das Fasernetz verliert seine Elastizität, es bilden sich Verklebungen und Verfilzungen, die zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen können. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass adäquate sportliche Belastungen einen Umbau der faszi­alen Struktur in Richtung auf eine vermehrte Wellenstruktur bewirken.