

Rückenschmerzen? – Fit durch freie Faszien

In 4 Schritten die Rückenschmerzen lösen

In diesem E-Book erfährst du das Wichtigste, was du über Deine Faszien wissen solltest, und wie du sofort mit Hilfe zwei einfacher Übungen einen freien Rücken bekommst.

Melanie Adolph

Was sind Faszien?

Faszien – überall hört und liest man neuerdings von ihnen ... Doch was sind Faszien überhaupt?

Faszien sind nicht neu – sie sind ein fester Bestandteil des menschlichen Körpers und es gibt sie, seit es uns Menschen gibt. Sie wurden allerdings erst in den letzten Jahren „wieder neu“ entdeckt. Eine ganze Zeit lang hat man den Faszien nicht viel Beachtung geschenkt. Nach den Forschungen der vergangenen Jahre sind sich die Experten aber bewusst, noch mehr als vorher, wie wichtig Faszien für einen gesunden und beweglichen Körper sind.

Man kann sich die Faszien wie ein großes, feines Spinnennetz im Körper vorstellen. Es umgibt alle Muskeln und Organe, zieht sich feinmaschig von Kopf bis Fuß sowie von innen nach außen durch den ganzen Körper.

Das Faszienetz ist wie eine Matrix aus Fasern im Körper des Menschen. Denkt man sich alle Muskeln und Organe sowie die Haut vom Körper weg, so dass nur noch das feine Faszienetz bestehen bleibt, sieht die individuelle Form des menschlichen Körpers immer noch völlig gleich aus.

Faszien sind aber nicht nur das Verpackungsmaterial unserer Muskeln und Organe. Nein – Faszien gleiten miteinander - sie halten an Stellen zusammen, was zusammen gehört, und an anderen Stellen trennen sie, was getrennt werden muss. Sie sind perfekt aufeinander abgestimmt. Einerseits stützt und formen sie den Körper; andererseits übernehmen und koordinieren die Faszien die Kraftübertragung zwischen den Muskeln und sorgen damit für reibungslose Bewegungsabläufe.

Die Faszien sind ein zentrales Organ der Körperwahrnehmung, das mit dem Immunsystem und der Psyche interagiert.

In den Faszien sind mehr Schmerzrezeptoren als in der Muskulatur. Hieraus ergibt sich, dass Schmerzen im Rücken nicht immer nur von den Muskeln oder Bandscheiben kommen müssen. Die Ursache kann auch in den Faszien liegen.

In der heutigen Zeit sind so viele Operationen an der Wirbelsäule unnötig, wenn man diese Zusammenhänge kennt, die Schmerzen richtig zuordnet und entsprechend handelt. Das Lösen von Verklebungen im Faszienetz ist eine Möglichkeit. Es bringt so viel Schmerzlinderung!!!

Eigenschaften der Faszien

Faszien sind unser muskuläres Bindegewebe!

- Das Faszienetz besteht im Wesentlichen aus Kollagen, Sehnen, Bändern und wenigen Elastin-Fasern.
- Dieses Netzwerk durchzieht den Körper in alle Richtungen.
- Unsere Faszien haben mehr Schmerzrezeptoren als unsere Muskeln. Dies lässt schließen, dass Schmerzen nicht immer von Muskeln oder Nerven kommen müssen, sondern die Ursache auch bei den Faszien liegen kann.

In der heutigen Zeit ist es so wichtig, den menschlichen Körper als Ganzes, als eine Einheit zu betrachten.

Was sind Verklebungen in den Faszien und wie entstehen sie?



Faszien

Fast jeder hat schon einmal eine Faszie gesehen. Wenn wir bei einem Stück Fleisch die feine weiße Haut entfernen, dann handelt es sich dabei um Faszien. Genau solche Häute hast du auch in deinem Körper.

Im Normalfall sind Faszien frei und beweglich. Sie können jedoch auch verkleben. Wenn dieses so feine Spinnennetz nun irgendwo eine Verklebung hat, kann diese auch die umliegenden Strukturen einschränken und Beschwerden hervorrufen.

Wie entstehen diese Verklebungen? – Das ist ganz einfach und schnell erklärt. Die 3 Hauptursachen sind:

- ✓ **SCHLECHTE HALTUNG**
- ✓ **ZU WENIG BEWEGUNG IM ALLTAG**
- ✓ **UNACHTSAMKEIT DEM EIGENEN KÖRPER GEGENÜBER**

Wenn du den ganzen Tag in einer schlechten Haltung bist, trainierst du den ganzen Tag deine Faszien und Muskeln – genau in dieser schlechten Haltung. Dadurch verkürzen sich die Muskeln wie auch die feinen faszialen Strukturen, sie ziehen sich zusammen und verkleben.

Was braucht es dann für elastische und bewegliche Faszien? – Auch das ist ganz einfach. Du solltest auf 3 Dinge achten:

- ✓ **GUTE HALTUNG**
- ✓ **MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG**
- ✓ **ACHTSAMKEIT DEM EIGENEN KÖRPER GEGENÜBER**

Hast du gesunde Faszien, hast du einen gesunden Körper und vor allem einen schmerzfreen Rücken.

Faszien trainieren und Verklebungen lösen

Um deine Faszien gesund zu halten
und etwaige Verklebungen zu lösen,
helfen nur 3 Dinge:

Bewegung – Bewegung – Bewegung!!!

Alles andere wäre gelogen. Von daher kann ich dir hier nur den Tipp geben, deinen „Bewegungsapparat“ Körper auch regelmäßig zu bewegen. ;-)

Zuallererst solltest du auf deinen Alltag schauen und überprüfen, wo du dort deine Bewegungsgewohnheiten und deine Haltung verbessern kannst.

Hier ein paar Tipps:

- Fahr, wann immer es möglich ist, mit dem Fahrrad.
- Nimm die Treppe anstatt den Fahrstuhl.
- Geh in deiner Mittagspause eine kleine Runde um den Block.
- Streck und reck dich zwischendurch öfter einmal.
- Steh immer wieder mal auf, wenn du eine sitzende Tätigkeit hast.

Weitere Tipps findest du in meinem Blogbeitrag
„**Die 5 besten Tipps und Übungen in deinem Alltag**“: <http://melanieadolph-bewegt.de/die-5-besten-tipps-und-uebungen-fuer-mehr-bewegung-im-alltag/>

Weiterhin solltest du dir täglich 5 bis 10 Minuten Zeit nehmen für ein spezielles Faszientraining, das dir hilft, deine Faszien frei und beweglich zu halten und deine Rückenschmerzen loszuwerden. Am Ende dieses E-Books zeige ich dir genau, wie dieses Training geht!



Frei und beweglich

Warum gesunde Faszien für einen schmerzfreien Rücken wichtig sind



Rückenfaszie

Die Rückenfaszie

Die größte der Faszien des menschlichen Körpers ist die große Rückenfaszie (Thoracolumbar Fascia). Schon aufgrund ihrer Lage zwischen unterem Rippenbereich und dem oberen Teil des Beckens bildet sie das Zentrum des gesamten Faszienetzes. Dieses die Muskeln umschließende weiße Geflecht aus Kollagenfasern, Bändern und Sehnen galt lange Zeit als unbelebtes Füllmaterial. Neuere Forschungsergebnisse zeigen aber, dass das muskuläre Bindegewebe ein äußerst lebendiges, eigenständiges Organ ist, das mit vielen Nerven, Schmerz- und Bewegungssensoren versehen ist.

Durch diese neueren Erkenntnisse, wie wichtig die Faszien in unserem Körpersystem sind und wie viel mehr Schmerzrezeptoren sie haben als unsere Muskeln, liegt der Schluss nahe, dass Rückenschmerzen oft nicht von einem Bandscheibenvorfall oder Muskelschmerzen kommen, sondern von einer völlig verklebten Rückenfaszie. Diese starke Verklebung entsteht durch ein ungünstiges Bewegungsverhalten in unserer modernen Welt.

Es gibt aber eine Lösung!!!

Wenn du dein feines Faszienetz wieder in gesunde Bewegung bringst und mit bestimmten Techniken bereits vorhandene Verklebungen löst, wird es dir bald wieder besser gehen. ;-)

Jetzt zeige ich dir 2 Übungen, die einfach, schnell und gut in deinen Alltag zu integrieren sind:

Übung 1

Plantarfaszie

Ziel:

- ✓ Aufrichtung im Fußgewölbe
- ✓ Haltung verbessern
- ✓ Entspannung der rückwärtigen Faszienkette

Du benötigst:

1 Tennisball

Übungsausführung 1:

Beginne mit deinem rechten Fuß und rolle sanft über den Tennisball, so dass sich dein Fuß an den Ball gewöhnen kann. Rolle von der Spitze bis zur Ferse. Die Fußinnen- und Fußaußenkanten nicht vergessen.

Übungsausführung 2:

Nun rolle noch langsamer über deine rechte Fußsohle und gib ein bisschen mehr Druck in den Tennisball hinein. Wenn du hier den einen oder anderen Punkt findest, der einen „Wohlfühlschmerz“ auslöst (Triggerpunkt), dann verweile dort ... Lass den Fuß einsinken und nach ca. 20 Sekunden sollte der Wohlfühlschmerz besser werden. Massiere diesen Punkt ganz sanft weiter und rolle dann zum nächsten Punkt.

Nun löst du dich vom Tennisball und legst ihn beiseite. Fühle jetzt in deinen rechten Fuß und in deinen linken Fuß hinein. Spürst du einen Unterschied? Vielleicht fühlt sich dein rechtes Fußgewölbe etwas aufgerichteter an als dein linkes. Vielleicht spürst du auch eine Veränderung bis hoch in deine Knie und sogar in das Becken.

Am Anfang ist es immer etwas schwer, in die Wahrnehmung zu kommen – aber ich verspreche dir, dass diese Übung eine Auswirkung auf deine komplette Körperrückseite hat und deine Wahrnehmung von Mal zu Mal besser werden wird.

Nun wiederhole die Übungsausführung 1 bis 2 Mal mit deinem linken Fuß!

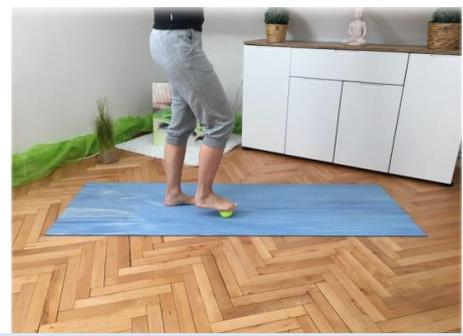
Damit du diese Übung noch einfacher für dich nachvollziehen kannst, schenke ich dir hier ein kleines extra Video, in dem ich diese Übung live zeige.

In diesem Video siehst du die Übung mit einem weichen Ball ausgeführt – du kannst das alles aber auch sanft mit einem Tennisball durchführen.

Hier geht's zum Video:

<https://vimeo.com/138810863/470e77dc62>

Übung 1
Plantarfaszie
3-5 Minuten



Übung 2

Rückenstretch

Übung 2

Rücken-Stretch

5 Minuten

Ziel:

- ✓ Lösen von Verspannungen in der Rückenfaszie

Du benötigst:

ggf. eine Matte oder Decke
für deine Knie

Übungsausführung 1:

Du startest im 4-Füsslerstand. Die Hände sind unter deinen Schultern und die Knie unter deinem Becken. Die Fußspitzen sind aufgestellt und deine Schulterblätter weg von deinen Ohren.

Nun schiebe dein Becken (Po) weit nach hinten oben und gleichzeitig deine Arme nach vorne bis dein Rücken richtig schön in die Länge gezogen wird. Spüre einen leichten Zug über deine Rippen und Achselhöhlen bis in die Arme hinein. Bleibe einen Moment in dieser Position und nimm 3 tiefe Atemzüge.

Bring dich nun nach vorne, bis deine Schultern über den Handgelenken sind und du in einer leicht schrägen Position ankommst. Dies wiederholst Du 10 bis 12 Mal! Immer wieder den Po nach hinten schieben (für Länge/Dehnung) und wieder nach vorne kommen.

Bleibe nun mit deinem Rücken in der Länge und schiebe im Wechsel deine Achselhöhle leicht in Richtung Matte. Erst rechts, dann links. Hierdurch veränderst du nochmal den Zug im Fasziennetz.



Wichtig für die volle Wirkung!!

Faszien brauchen Zeit. Mach die Bewegungen daher langsam. Führe die Übung täglich aus, so dass sie dich nicht stresst und in deinen Alltag passt.

Wie bei allen Veränderungen ist es wichtig, dranzubleiben und eine Regelmäßigkeit zu entwickeln. Daher erinnere dich immer wieder an die wichtigste Erkenntnis „**BEWEGUNG für deinen BEWEGUNGSAPPARAT**“.

Denke täglich an eine gute Haltung. Achte darauf, insgesamt mehr Bewegung in deinen Alltag zu bringen – für einen entspannten und schmerzfreien Rücken.

Wenn du dies beherzigst, wirst du schon nach wenigen Tagen erste Erfolge wahrnehmen.

Wenn dir diese Übungen gefallen haben und du gerne ein komplettes Programm für einen schmerzfreien und entspannten Rücken haben möchtest, dann versorge ich dich ab heute ganz automatisch mit interessanten Blogbeiträgen, vielen Tipps und Übungen in meinem wöchentlichen Newsletter.

Aktuell arbeite ich an einem 6-Wochen-Life-Coaching, das dich ganz gezielt mit meiner persönlichen Betreuung an dein Ziel, einen schmerzfreien Rücken zu haben, bringt.

Solltest du Fragen, Wünsche oder Anregungen haben, schreibe mir gerne eine E-Mail an info@melanieadolph-bewegt.de.
Ich werde mich melden und für dich da sein.

Starte jetzt in einen schmerzfreien Rücken ...

Herzlichst bewegte Grüße
Deine Melanie



*Danke für deine Aufmerksamkeit und
dein Interesse an meinem E-Book.*

*Ich wünsche dir viel Spass und Erfolg
bei der Umsetzung.*

www.melanieadolph-bewegt.de
info@melanieadolph-bewegt.de

Lektorat by: Karin Myria Pickl
www.kmp-media.de

Bilder by: Oliver Vossage
www.ov-pics.com