



Effekte myofaszialer Selbstmassage mit der Faszienrolle

Faszientraining reduziert Schulter-Nacken-Beschwerden

Faszientraining erfreut sich seit geraumer Zeit großem Interesse. Bisherige Untersuchungen konnten Zusammenhänge zwischen der Faszien-gesundheit und der Beweglichkeit sowie dem subjektiven Schmerzempfinden aufzeigen. Daraus ergibt sich die Frage, ob die myofasziale Selbstmassage mit der Faszienrolle eine geeignete Strategie zur ergänzenden Behandlung von Schulter-Nacken-Beschwerden darstellt.

Hintergrund

In den letzten Jahren steigerten sich die Bekanntheit der Faszien und die Beliebtheit des Faszientrainings in der Fitness- und Gesundheitsbranche um ein Vielfaches. Insbesondere durch humanbiologische, medizinische und sportwissenschaftliche Untersuchungen konnten neue Erkenntnisse über die Eigenschaften und Funktionen des Faszien-gewebes generiert und entsprechende Trainingsmöglichkeiten daraus abgeleitet werden. Die Faszienrolle, eine Massagerolle in Röhren-, Kugel- oder Doppelkugelform aus formbeständigem Polypropylen, gilt dabei als geeignetes Trainingsgerät, mit dessen Hilfe fast das gesamte Faszien-netz selbstständig behandelt und massiert werden kann. Diese Faszienrollen sind mittlerweile in nahezu allen Fitness- und Gesundheitsstudios vorzufinden und werden vielerorts durch spezielle Trainingszirkel und Kleingeräte für das Faszientraining ergänzt.

Viele Studien im Kontext der Faszienforschung beziehen sich auf die Trainierbarkeit der Lumbalfaszie, weshalb die beobachteten Effekte in diesem Bereich als gesichert betrachtet werden können. Der Problematik von Rückenschmerzen im Schulter-Nacken-Bereich und ihr Zusammenhang mit dem Faszien-gewebe wurde hingegen bisher weniger Aufmerksamkeit geschenkt.

Folglich bestand das Ziel dieser achtwöchigen Studie darin, die Wirksamkeit von einer ergänzend zur physiotherapeutischen Behandlung ausgeführten myofaszialen Selbstmassage zu untersuchen. Vor diesem Hintergrund wurden unter anderem die Effekte des Faszientrainings auf das subjektive Schmerzempfinden sowie die wahrgenommenen Funktionseinschränkungen bei Personen mit Schulter-Nacken-Beschwerden betrachtet.

Methodik

Für die Studie wurden 30 Teilnehmer, darunter sechs Männer und 24 Frauen, im Alter zwischen 21 und 65 Jahren mit einer ärztlichen Verordnung für Physiotherapie aufgrund der Diagnose Cervicobrachialgie und/oder HWS-Syndrom ausgewählt. Mögliche Heilmittel-

verordnungen waren Manuelle Therapie, klassische Massagen oder allgemeine Krankengymnastik. Die Teilnehmer wurden durch Randomisierung in zwei Gruppen, eine Interventionsgruppe mit 18 Teilnehmern und eine Kontrollgruppe mit 12 Teilnehmern, aufgeteilt.

Der Zeitraum der Studie betrug acht Wochen, wobei die Eingangs- und Ausgangsmessungen jeweils zwei Tage vor Beginn (t0) und nach Abschluss des Treatments (t1) durchgeführt wurden. Während des Untersuchungszeitraums mussten die Probanden an mindestens sechs Einheiten der physiotherapeutischen Behandlung teilnehmen, um in der Studie berücksichtigt zu werden.

Bei der Eingangsmessung (t0) erfolgte die Aufteilung in die Interventions- oder Kontrollgruppe sowie die Übungsunterweisung und die Ausgabe der Faszienrollen. Die Interventionsgruppe führte das standardisierte Übungsprogramm, in Form einer zusätzlich zur physiotherapeutischen Behandlung durchgeführten myofaszialen Selbstmassage mithilfe der Faszienrollen, selbstständig zu Hause durch, wobei dies möglichst täglich erfolgen sollte. Die Kontrollgruppe hingegen nahm lediglich an den physiotherapeutischen Behandlungsterminen teil.

Die Datenerhebung unmittelbar vor Beginn (t0) und nach Ende (t1) des achtwöchigen Untersuchungszeitraums, in dem das Übungsprogramm durchgeführt wurde, umfasste unter anderem die Dokumentation der Veränderung des subjektiven Schmerzempfindens und der beschwerdebedingten Funktionseinschränkung im Alltag (Skala von 1 bis 100) durch Zusendung von Fragebögen per E-Mail.

Ergebnisse

Bei Betrachtung der Ergebnisse des Intragruppenvergleichs der Interventionsgruppe konnte festgestellt werden, dass sowohl das subjektive Schmerzempfinden als auch die wahrgenommenen Funktionseinschränkungen bei Patienten mit Schulter-Nacken-Beschwerden

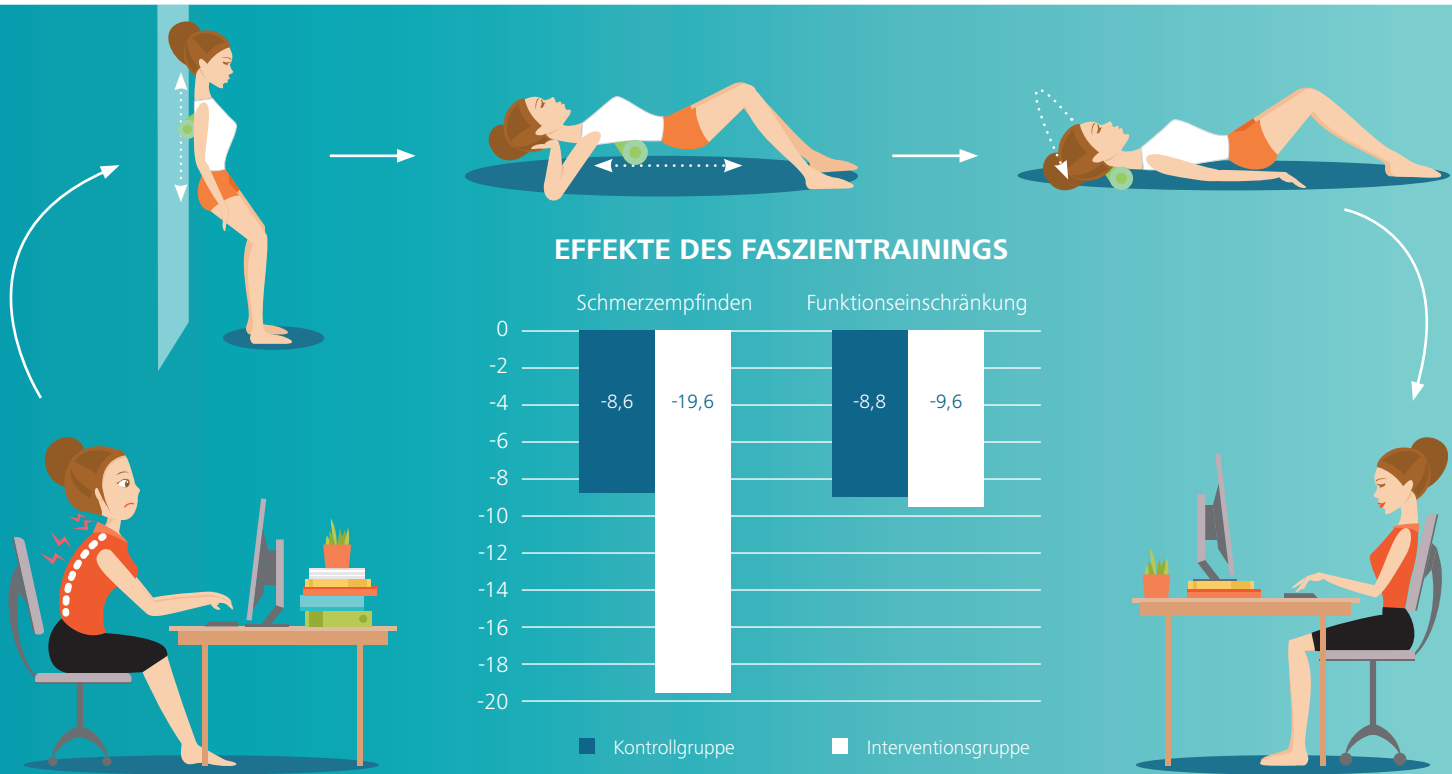


Abb. 1: Beobachtete Effekte auf Schmerzermpfinden und Funktionseinschränkung (Skala von 1 bis 100 zur subjektiven Selbsteinschätzung) zwischen den Zeitpunkten t0 und t1

durch das Treatment signifikant verringert werden konnten (Abb. 1). Zwar konnten das subjektive Schmerzermpfinden und die wahrgenommenen Funktionseinschränkungen auch durch alleinige Physiotherapie etwas reduziert werden, jedoch war das Ausmaß der Reduktion, im Vergleich zur Interventionsgruppe, bei Weitem nicht so stark.

Insgesamt konnte in dieser Untersuchung beobachtet werden, dass die begleitend zur physiotherapeutischen Behandlung durchgeführte myofasziale Selbstmassage einen verstärkenden Einfluss auf sämtliche betrachteten Veränderungen der Variablen von der Eingangsmessung (t0) bis zur Ausgangsmessung (t1) hatte. Insbesondere die beobachteten Effekte einer zusätzlichen myofaszialen Selbstmassage mit der Faszienrolle auf das subjektive Schmerzermpfinden und die wahrgenommenen Funktionseinschränkungen waren deutlich größer als die Effekte der alleinigen physiotherapeutischen Behandlung. Daher kann ein regelmäßiges durchgeführtes und professionell angeleitetes Faszientraining als durchaus sinnvolle Maßnahme zur Unterstützung bei Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich betrachtet werden.



Durch ein professionell angeleitetes, standardisiertes Faszientraining für die oberflächliche Rückenlinie könnten Fitness- und Gesundheitseinrichtungen ein Angebot schaffen, das die Behandlungserfolge einer Therapie bei Schulter-Nacken-Beschwerden vergrößern und die erzielten Erfolge langfristig sichern kann, indem das Risiko für ein (Wieder-)Auftreten dieser Beschwerden verringert wird. Faszientraining kann somit durch seine schmerzpräventive und -lindernde Wirkung als Tool zur Kundenbindung für Fitness- und Gesundheitseinrichtungen eingesetzt werden.

FAZIT

Fast jede Person in Deutschland wird des Öfteren von Rückenschmerzen geplagt oder war zumindest schon einmal davon betroffen. Dabei machen Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich mittlerweile nahezu ein Drittel der Rückenbeschwerden aus, wobei diese in den meisten Fällen berufsbedingte Ursachen haben. In diesem Kontext bietet die Faszienrolle ein kostengünstiges und effektives Tool, um neben rehabilitativen (z. B. Physiotherapie) oder präventiven Maßnahmen (z. B. gezieltes Krafttraining) auch das myofasziale System zu trainieren. Aus diesem Grund stellt die Faszienrolle mit ihren unterschiedlichen Ausführungen – im Sinne der Dienstleistung und eines entsprechenden Serviceangebots – eine sinnvolle Ergänzung zum klassischen Trainingsangebot von Fitness- und Gesundheitseinrichtungen dar, die vielseitig einsetzbar und dabei kostengünstig ist.

Das in dieser Untersuchung betrachtete achtwöchige, ergänzend zur physiotherapeutischen Behandlung ausgeführte Training mit der Faszienrolle konnte das subjektive Wohlbefinden bei Personen mit Schulter-Nacken-Beschwerden verbessern, indem sowohl das Schmerzermpfinden als auch die wahrgenommenen Funktionseinschränkungen reduziert wurden.



ANGELIKA ROTH

Alter: 24 Jahre

Duales Studium: Gesundheitsstudio exaktaktiv Rosenheim

Abschluss: B. A. Gesundheitsmanagement

Aktuelle Tätigkeit: Geschäftsführung von zwei Therapie Centren in Rosenheim mit Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie

Foto: DHfPG/BSA



Deutsche Hochschule
für Prävention und Gesundheitsmanagement
University of Applied Sciences