

# Christian Görgner Schmerz-weg-Faszientraining

Leseprobe

[Schmerz-weg-Faszientraining](#)

von [Christian Görgner](#)

Herausgeber: BLV-VVA



<http://www.unimedica.de/b21052>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>





# Was Sie in diesem Buch finden

Einleitung	8	Myofasziales Dehnen für Beine und Knie	48
Das Übungsprogramm	19	Gleichgewichtsübungen für Beine und Knie	51
Aufbau des Übungsprogramms	20	Kräftigung für Beine und Knie	52
Die verschiedenen Übungstypen	23	Myofasziale Entspannung für Beine und Knie	54
Praxis Faszientraining	26	Flossing-Anlagen für Beine und Knie	58
Übungen für die Füße	29	Übungen für die Hüfte	61
Tests für die Füße	30	Tests für die Hüfte	62
Mobilisation für die Füße	32	Mobilisation für die Hüfte	63
Myofasziales Dehnen für die Füße	33	Myofasziales Dehnen für die Hüfte	65
Gleichgewichtsübungen für die Füße	35	Gleichgewichtsübungen für die Hüfte	68
Kräftigung für die Füße	37	Kräftigung für die Hüfte	70
Myofasziale Entspannung für die Füße	40	Myofasziale Entspannung für die Hüfte	73
Flossing-Anlage für die Füße	43	Flossing-Anlage für die Hüfte	83
Übungen für Beine und Knie	45	Übungen für den Rücken	85
Tests für Beine und Knie	46	Tests für den Rücken	86
Mobilisation für Beine und Knie	47	Mobilisation für den Rücken	87
		Myofasziales Dehnen für den Rücken	89



Gleichgewichtsübungen für den Rücken	91
Kräftigung für den Rücken	92
Myofasziale Entspannung für den Rücken	94

## Übungen für Schultern, Nacken und Hals 98

Tests für Schultern, Nacken und Hals	100
Mobilisation für Schultern, Nacken und Hals	101
Myofaszielles Dehnen für Schultern, Nacken und Hals	104
Gleichgewichtsübungen für Schultern, Nacken und Hals	107
Kräftigung für Schultern, Nacken und Hals	109
Myofasziale Entspannung für Schultern, Nacken und Hals	113
Flossing-Anlage für die Schultern	119

## Übungen für Arme, Ellbogen und Handgelenke 121

Test und Mobilisation für Arme, Ellbogen und Handgelenke	122
Myofaszielles Dehnen für Arme, Ellbogen und Handgelenke	124

Kräftigung für Arme, Ellbogen und Handgelenke	125
Myofasziale Entspannung für Arme, Ellbogen und Handgelenke	127
Flossing-Anlagen für Ellbogen und Handgelenke	131

## Übungsfolgen – Trainingspläne 132

Schnelle Hilfe am Arbeitsplatz bei Nackenschmerzen	133
Schnelle Pausen-Hilfe bei Autofahrten	134
Schnelle Hilfe – Entspannung am Abend	135
Die Rückenlinie – bei unspezifischen Rückenproblemen	136
Die Seitenlinie – bei Problemen mit der Hüfte	138
Die Armlinien – bei Nacken-, Schulter- und Armproblemen	140
Erstellen Ihres Trainingsplans	142

## Anhang

Weiterführende Literatur	143
Über den Autor	144

# Vorwort

---

Seit Jahren ist die Faszination für Faszien ungebrochen. Verantwortlich dafür sind die vielen Erfolge durch fasziale Behandlungsverfahren mit unterschiedlichen Techniken und Trainingsmethoden. Insbesondere der Faszienkongress 2007 in Boston hat mit dazu beigetragen, dass auch die Medien vermehrt über die Faszienforschung berichten. Was in letzter Zeit zu einem regelrechten medialen Faszienhype herangewachsen ist, der mittlerweile auch die breite Bevölkerung erreicht, ist vielen Fachleuten wie z. B. Ärzten, Osteopathen, Rolfern, Physiotherapeuten oder Sporttherapeuten schon lange bekannt.

Eines darf man bei aller Begeisterung für die Faszien nicht vergessen: Es muss weiterhin der ganze Körper behandelt und trainiert werden, mit Faszientraining allein ist es nicht in jedem Fall getan – um die richtige Behandlungsmethode zu finden, sollte immer zunächst ein Fachmann konsultiert werden. Die Faszien und die mit den Faszien verbundenen und von ihnen durchdrungenen Strukturen spielen in der Schmerztherapie aber sicherlich eine große Rolle. Dieses Buch ist entstanden, um ein ganzheitliches Training zur Schmerzbehandlung und Prävention zu ermöglichen, das sich einfach in den Alltag integrieren lässt. Im Zentrum dieses Trainings stehen die Faszien, eines unserer größten »Sinnesorgane«.

Das Buch nimmt die neuesten Ansätze aus der Wissenschaft auf und zeigt, wie man ganzheitlich die Faszien trainieren und entspannen kann. Ganzheitliches Training heißt nicht nur

Rollen und Dehnen der Faszien. Es gibt auch noch andere Trainingsmöglichkeiten, wie das Fühlen, z. B. bei Gleichgewichtsübungen, oder ein die Muskel-Faszien-Strukturen unterstützen des Krafttraining.

Sie können durch die Arbeit mit diesem Buch bestehende Schmerzen gezielt angehen. Vielleicht möchten Sie auch der Entstehung von Schmerzen vorbeugen oder ganz allgemein Ihre Faszien »in Schuss« halten. In jedem Fall sind Sie mit den vorliegenden Übungen für alle Aspekte gerüstet.

Das Besondere an diesem Buch sind die Tests, die zeigen, welche Übungen genau für Sie die richtigen sind, um Schmerzen zu lindern, Dysbalancen zu reduzieren und Bewegungen zu lockern. Ergänzt wird das Faszientraining durch Übungen mit dem Flossingband. Flossing kann u. a. zu Schmerzlinderung und Bewegungsverbesserung auf faszialer Ebene beitragen und verbessert die Regeneration der Faszien über eine Verbesserung der Stoffwechsellage des Gewebes.

Die Faszien-Forschung und die Forschung im Bereich Flossing sind noch relativ junge Disziplinen. Ergebnisse zukünftiger Forschungen werden sicherlich Einfluss auf weitere neue Trainings- und Therapiemethoden haben. Doch darauf zu warten wäre falsch, denn wer rastet, der rostet. Nutzen Sie schon jetzt die Tests und Übungen auf Grundlage des aktuellen Stands der Forschung, um die Struktur Ihrer Faszien zu verbessern und Schmerzen zu lindern.

---



# Übungen für die Füße

Unsere Füße verankern uns im wahrsten Sinne des Wortes in unserer Umwelt. Nur mit gesunden Füßen können wir fest im Leben stehen. Schmerzen und andere Probleme im Bereich der Füße wirken sich stark auf unser Wohlbefinden aus, da sie unsere Beweglichkeit direkt einschränken. Jeden Tag und bei jedem Schritt müssen das Fußgewölbe und das Sprunggelenk Fehlstellungen, Asymmetrien und Dysbalancen ausgleichen.

Der Fuß wird durch eine Vielzahl von Sehnen gesteuert, die an Muskeln im Unterschenkel ansetzen. Die Verbindung des Fußes mit dem Körper endet hier jedoch nicht. Im Gegenteil, durch die Faszien steht der Fuß mit dem gesamten Körper im Wechselspiel. Selbst Schmerzen im Nacken können durch Probleme im Fuß ausgelöst werden.

Kurz gesagt: Geht es unseren Füßen gut, stehen die Chancen nicht schlecht, dass es auch dem Rest des Körpers gut geht.

---

## Tests für die Füße

### Test 1: Beweglichkeit des Fußgelenks

Ihr Vorderfuß steht erhöht auf einer Twincise Roll (festen Halbrolle) oder auf einem 4–5 cm hohen Brett, die Ferse bleibt auf dem Boden, an die Fußspitze halten Sie senkrecht einen Besenstiel. Schieben Sie jetzt das Knie so weit wie möglich zum Besenstiel und messen Sie die Entfernung zwischen Knie und Besenstiel. Die Ferse berührt weiterhin fest den Boden.

### Test 2: Rumpfbeuge nach vorne

Stellen Sie sich hüftbreit mit durchgestreckten Knien auf und beugen Sie den Oberkörper nach vorne. Die Hände gehen langsam, so weit Sie ohne Schmerzen und ohne zu wippen kommen, Richtung Boden. Messen Sie mit einem Zollstock den Abstand zwischen Boden und Fingerspitzen. Erreichen Sie den Boden, dann merken Sie sich, welcher Teil der Hand den Boden berührt.

Versuchen Sie zudem, sich das Gefühl in Waden, Oberschenkeln und der Hüfte während der Rumpfbeuge einzuprägen.



# Mobilisation für die Füße

Diese Übungsfolge hat zum Ziel, die Beweglichkeit des Fußes zu verbessern und myofasziale Strukturen zu aktivieren. Wichtig ist eine große und langsame Bewegungsausführung. Durch die großen Bewegungen wird das gesamte Knorpelgewebe des Fußgelenks aktiviert, was zu einer besseren Nährstoffversorgung und Erhaltung der Viskoelastizität des Knorpels führt.

## 1 Fußkreisen

1 Sie stehen aufrecht auf dem linken Bein, Blick nach vorne, das rechte Bein ist angehoben und formt einen 90-Grad-Winkel in Hüfte und Kniegelenk.



## Ausführung

Kreisen Sie den Fuß 30 Sekunden im Uhrzeigersinn. Anschließend 30 Sekunden entgegengesetzt kreisen. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Fuß.

## 2 Fußschwenken

Sie stehen aufrecht auf dem linken Bein, Blick nach vorne, das rechte Bein ist angehoben und formt einen 90-Grad-Winkel in Hüfte und Kniegelenk.

## Ausführung

Schwenken Sie den rechten Fuß nach links und rechts. Variieren Sie dabei in der Höhe zwischen nach oben angezogenem und nach unten gestrecktem Fuß. Wechseln Sie nach 30 Sekunden zum linken Fuß.

## 3 Fuß anziehen und runterdrücken

2 Sie stehen aufrecht auf dem linken Bein, Blick nach vorne, das rechte Bein ist angehoben und formt einen 90-Grad-Winkel in Hüfte und Kniegelenk.

## Ausführung

Ziehen und drücken Sie den Vorderfuß hoch und runter. Beim Hochziehen gehen auch die Zehenspitzen aktiv nach oben, beim Runterdrücken gehen die Zehenspitzen nach unten. Nach 30 Sekunden wechseln Sie die Seite.



Christian Görgner

[Schmerz-weg-Faszientraining](#)

Mit Flossing-Special

144 Seiten, kart.  
erschienen 2016



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)