

TRIGGERPUNKTE UND NACKENSCHMERZEN THERAPIEREN

Viele Menschen werden häufig von muskulären Verspannungen im Bereich der Schulter und des Nackens geplagt. Als Ursachen für diese unangenehmen Verspannungen werden in der Regel Fehlhaltungen, einseitige Belastungen, Stress, psychische Probleme, Zugluft oder temporäre muskuläre Überanstrengungen ausgemacht.

In der Folge der Schmerzen neigen wir Menschen dazu, eine sogenannte Schonhaltung einzunehmen, welche aber im Normalfall die Verspannungen nur noch verstärkt, bzw. die Verkrampfungen – denn nichts anderes ist eine Verspannung – nachhaltig werden lässt. So oder so, die Beschwerden werden durch die Schon- oder Entspannungshaltung verschlimmert.

Doch was kann man gezielt dagegen tun? Hilft möglicherweise die Faszienrolle gegen Verspannungen im Nacken? Das wollen wir im Folgenden intensiver beleuchten. Was ist eine Faszienrolle und wie hilft diese gegen Verspannungen im Nacken?

WAS BEWIRKT DIE FASZIENROLLE?

Die Rolle fungiert als sehr spezielle Rolle zur Massage. Ziel ist es, dass die Rolle auf dem verhärteten Gewebe wirken soll und so die Schmerzen lindert. Im Grunde soll das schmerzende Gewebe angeregt werden, Flüssigkeiten, die sich in ihm gesammelt haben, abzugeben. Dazu presst die Faszienrolle das Gewebe wie eine Art Schwamm, um die Flüssigkeitstransfers anzuregen und die notwendigen Stoffwechselfvorgänge zu triggern.

Dadurch, dass die „alte Gewebeflüssigkeit“ aus dem Gewebe gepresst wird, kann frische Flüssigkeit „nachlaufen“. Das ist notwendig, damit das Gewebe wieder seine alte Geschmeidigkeit erhält und die Verspannungen im Nackenbereich gelöst werden.

FASZIENROLLE GEGEN VERSPANNUNGEN IM NACKEN – WUNDERMITTEL MIT SOFORTWIRKUNG?

Wer von der Rolle wahre Wunder erwartet, der wird zu Beginn sicher enttäuscht sein. Das Arbeiten mit der Rolle ist besonders in der anfänglichen Phase hart und anstrengend. Häufig stellt man sogar fest, dass es zu zusätzlichen Schmerzen führt, wenn man die Rolle einsetzt. Das liegt daran, dass bei den Bodenübungen das komplette Körpergewicht auf der recht steifen Rolle lastet, was zu Druck führt – der ja auch gewollt ist, denn wenn man einen Schwamm ausdrücken will, muss man ebenso Druck einsetzen.

Wem der Druck der Bodenübungen zu unangenehm ist, kann in eine stehende Position ausweichen und die Übungen mit der Wand als Gegenpol durchführen. Und den Menschen, die mit der Rolle arbeiten und die Schmerzen spüren, denen sei gesagt: Je mehr man die Rolle einsetzt, desto mehr entspannt sich das Gewebe und desto schneller lassen die Schmerzen nach! Übung macht auch hier den Meister.

BINDEGEWEBE ALS PROBLEMVERURSACHER?

Sprechen wir von Nackenverspannungen, ist häufig das Bindegewebe, die Faszien, im Mittelpunkt. Sämtliche Organe und Muskeln werden von den Faszien ummantelt, um sie vor Verletzungen zu schützen. Diese elastische Hülle, die wie eine Art Gleitfilm wirkt, enthalten Lympflüssigkeiten. Werden die Faszien in Mitleidenschaft gezogen, zum Beispiel durch Überanstrengungen, können sie verhärtet oder sich verkleben, was zu Unbeweglichkeiten und Schmerzen führt. Die Rolle übernimmt nun quasi die Tätigkeit einer professionellen Akupressur. Das Bindegewebe spricht ganz hervorragend auf Druck, auf das gezielte Kneten oder intensives Ziehen an. Diese Massageform oder Bewegungstherapie übernimmt diese spezielle Rolle im Nackenbereich.

ÜBUNGEN MIT DER FASZIENROLLE

GEGEN NACKENVERSPANNUNGEN UND -SCHMERZEN

Tägliches Üben mit der Faszienrolle kann die verspannte und verhärtete Muskulatur (Triggerpunkte) im Rücken, Schulterbereich und Nacken lockern und kräftigen. Schmerzhaft Nackenschmerzen werden gelindert. Folgende Übungen werden hierbei empfohlen:

Übungen für den Rücken

Man setzt sich zuallererst auf die Faszienrolle und rollt den Po dann langsam über die Rolle nach vorne. Dadurch bewegt sich die Faszienrolle in Richtung Rücken. Hat man die Mitte des Rückens erreicht, bewegt man sich wieder Richtung Po (allerdings nur in die Richtung, nicht wieder auf die Faszienrolle setzen!). Diese Vorwärts- und Rückwärtsbewegung wiederholt man 10-12 mal. Wichtig ist, dass man dabei Körperspannung behält und nicht zu schnell in das Hohlkreuz gerät.

Wem diese Übung zu schwer bzw. am Anfang zu schmerzhaft ist, kann alternativ auch im Stehen die Faszienrolle verwenden. Hierbei platziert man die Faszienrolle in der Mitte des Rückens und geht in die Knie mit an die Rolle gepresstem Rücken. Allerdings ist die stehende Variante nicht so effektiv und erholsam.

Übungen für den Nacken

Hierbei legt man sich auf den Boden und platziert die Faszienrolle in den Nacken. Anschließend bewegt man seinen Kopf langsam nach links und wieder nach rechts mit leichtem Druck des Nackens auf die Rolle. Man wiederholt diese Übung ca. 15-20 mal. Anschließend sollte das Spannungsgefühl im Nacken deutlich nachgelassen haben.

Übungen für die Schulter

Diese Übung wird im Stehen absolviert. Man platziert die Faszienrolle etwas unter der Schulterhöhe und geht dann in die Knie mit an die Rolle gepresster Schulter. Anschließend erhebt man sich wieder. Auch diese Übung wiederholt man 10-12 mal.

FAZIT

All diese Übungen sind hervorragend geeignet um Verspannungen im Rücken und im Nacken zu lindern und können täglich ein- bis zweimal absolviert werden. Eventuell nach dem Aufstehen und nach dem klassischen Fernsehenabend zu Hause, bevor man ins Bett geht.

www.schmerz-im-nacken.de



VIDEO
RÜCKENÜBUNGEN
MIT DER BLACKROLL