



Frank Schmelcher

Praxis für Physiotherapie

Die Faszienseite



Blackroll ein Werkzeug der Faszientherapie

Die Blackroll wird zumeist als Trainingsgerät zur Lösung von Faszienverklebungen angeboten. Außerdem soll es der Regeneration dienen, Muskeln helfen zu entspannen, die Durchblutung anregen, die Haltung verbessern, Triggerpunkte auflösen.....



Grundsätzlich handelt sich um eine feste Rolle mit einem Durchmesser von ca. 20 cm. In unserer Praxis zeigen wir Ihnen wie Sie die Rolle einsetzen können, damit Sie den Effekt erzielen, den Sie für Ihre Verletzung oder für Ihre Beschwerden brauchen.

Es macht nämlich einen Unterschied ob ich das Faszienewebe erreichen möchte, dann muss ich langsam mit dosiertem Druck arbeiten, oder ob ich z.B. mobilisierend meine Brustwirbelsäule erreichen möchte, dann gehe ich punktueller vor.

Gute Erfahrungen haben wir bei Läufern mit Beschwerden an der Außenseite des Knies (s.g. Ilio-Tibiales-Friktionssyndrom oder Runners´ knee) und bei Wirbelsäulenbeschwerden gemacht. Auch bei Verspannungen hilft die Faszienrolle einen muskulären Ausgleich zu schaffen.

In der der Faszientherapie nutzen wir die Rolle um fasziale Zugkräfte, die über mehrere Körperabschnitte ziehen, zu behandeln