

Faszienrollen nützen wenig und können sogar schädlich sein.

26.06.2019

Als Wundermittel gegen Verklebungen im Bindegewebe werden sie gepriesen. Sie sollen Verspannungen lindern, Stress beseitigen und zu einer Leistungssteigerung beitragen: Sogenannte Blackrolls zur Massage der Faszien gehören mittlerweile für Profi- wie Amateursportler zur Trainingsausrüstung. Dabei ist das Rollen über Beine und Arme zumindest für Anfänger häufig sehr schmerzhaft.

Nachweise einer Wirksamkeit der meist aus Polypropylen hergestellten Faszienrollen gab es bisher kaum. Eine aktuelle Studie von Forschern um Dr. Christian Baumgart von der Bergischen Universität bestätigt nun: ihr Nutzen ist nicht nur fragwürdig – bei Vorerkrankungen könnten sie sogar Schaden anrichten.

In ihrer kleinen Studie an 20 jungen Studenten mit einem Durchschnittsalter von 27 Jahren maßen die Forscher daher zunächst mechanomyographisch die Spannung in der Beinmuskulatur vor und nach einer zweiminütigen Bearbeitung mit der Faszienrolle. Das Ergebnis: die Spannung veränderte sich kaum.

Zudem wurden die Männer an verschiedenen Tagen jeweils vor, direkt danach sowie 15 und 30 Minuten nach drei verschiedenen Interventionen getestet: Eine Gruppe massierte sich mit der Rolle Waden und Oberschenkel – zweimal mit jeweils 30 Wiederholungen –, eine weitere absolvierte ein zehninütiges Fahrradtraining am Ergometer und eine Kontrollgruppe ruhte sich währenddessen aus. Dabei zeigte sich, dass die Testpersonen nach der Massage nicht höher springen konnten als vorher. Nach dem Radfahren jedoch schafften sie das.

Die Forscher maßen außerdem den mechanischen Druck, der durch das Rollen auf das Körpergewebe wirkt. Dieser betrug für Oberschenkel und Wade durchschnittlich 34 bzw. 32 Prozent des Körpergewichts, konnte bei Einzelnen aber auch bis auf 55 und 51 Prozent ansteigen. Für Haut, Gefäße und Nerven von Patienten mit Hämophilie, peripheren Neuropathien, Thrombosen, Krampfadern und anderen Gefäßerkrankungen und für Personen nach einem Trauma oder einer Operation könnte eine solche Belastung zu hoch sein. Insbesondere könnte man durch das Rollen die Venenklappen beschädigen, sagen die Forscher in einem Interview.

Die Studie zeigt also: Schmerz muss nicht sein. Offenbar profitieren Patienten von einer klassischen Behandlung durch Physiotherapeuten oder Masseur, von Dehnübungen und einem Fahrradtraining wesentlich mehr. Die Devise lautet also: Zurück zu den Wurzeln. Ein Aufwärmtraining, eine Runde Yoga oder Dehnübungen mit dem Theraband tun's auch.