



Suche

Suche



Medscape

Mittwoch, 24. Juni 2020

Nachrichten & Meinung Fortbildung

Nachrichten & Meinung

Rollen oder nicht Rollen – das ist die Frage: Studie spricht gegen Nutzen des Foam Rollings für die Faszien

Julia Rommelfanger

INTERESSENKONFLIKTE | 2. Juli 2019

videnz zum gesundheitlichen Nutzen von Faszienrollen ist gering.
Das Fazit von Dr. Christian Baumgart, Laborleiter am
Forschungszentrum für Leistungsdiagnostik und Trainingsberatung an der Bergischen
Universität Wuppertal.

Mit seinem Team am Institut für Sportwissenschaft hat er untersucht, welche Belastungen beim Rollen auf bestimmte Körperregionen einwirken und inwiefern sportliche Leistung und Muskelspannung durch das Rollentraining beeinflusst werden. Die Ergebnisse haben die Wissenschaftler jetzt beim Jahreskongress der Gesellschaft für Orthopädisch-

Nutzen und Schaden wenig untersucht

Auf dem ersten Faszien-Forschungskongress 2007 an der Harvard Medical School in Boston, USA, wurden erstmals Ultraschallbilder gezeigt, die Veränderungen an den Faszien nach der Massage mit den Schaumstoffrollen zeigten. Seitdem erfreuen sich Faszienrollen bei Breiten- und auch Leistungssportlern großer Beliebtheit, um Versteifungen und Verspannungen nach dem Training zu lösen, so unter anderem auch bei Spielern der Deutschen Fußball Nationalmannschaft.

Im Vergleich zu den vielen Versprechungen zum gesundheitlichen Nutzen sind die wirklich nachgewiesenen Effekte erstaunlich gering.

— Dr. Christian Baumgart

Aber Sportmediziner wie Baumgart tun sich mit Empfehlungen für die Hartschaum-Rolle schwer, da Kurz- und erst recht Langzeiteffekte des Rollens sowie mögliche Schädigungen noch zu wenig untersucht sind.

„Im Vergleich zu den vielen Versprechungen zum gesundheitlichen Nutzen sind die wirklich nachgewiesenen Effekte erstaunlich gering“, sagt Baumgart im Gespräch mit *Medscape*. Befürworter des Rollens argumentieren mit einer Unterstützung des Aufwärmens, einer verbesserten Regeneration und Senkung des Muskeltonus und sogar mit einer Steigerung der sportlichen Leistung nach dem „Foam Rolling“.

In der kleinen Studie von Baumgart und Kollegen zeigten sich allerdings keinerlei unmittelbare Auswirkungen des Rollens auf die vertikale Sprunghöhe und nur geringe Effekte auf die Muskelspannung, so das ernüchternde Fazit der Expertengruppe.

Auch die häufig propagierten Wirkungen auf die Faszien, die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes also, stellt Baumgart in Frage: „Faszien sind sehr dünn, und die Wirkung einer reinen Kompression ist fraglich“, so seine Erfahrung. „Ich bin daher skeptisch, dass das Ausrollen fasziale Verklebungen lösen kann“, sagt er gegenüber *Medscape*.

Baumgart zieht sogar eine mögliche Schädigung durch das Rollen mit hohem Druck in Betracht. „Langfristige Folgen und gesundheitliche Risiken können mitunter größer sein, wenn das intensive Rollen zum Beispiel Schäden an den Venenklappen verursacht“, bemerkt er. Schädigungen von Haut, Unterhaut, Knochen und Muskeln seien ebenfalls denkbar. Das sei jedoch bislang, genau wie die möglichen positiven Effekte, wenig untersucht worden.