

## 7. Der Rückenroller



### So wird's gemacht:

Den Oberkörper im Sitzen nach vorne beugen. Durch Auf- und Abrollen der Muskulatur neben unterer Brust- und Lendenwirbelsäule ca. 10–15cm lang, werden die Verspannungen gelöst.

### Aufgepasst:

Nicht auf der Wirbelsäule rollen, sondern daneben im Muskelbereich.

### Warum:

Die „Thoracal-lumbale Faszie“ ist bei Verkürzungen einer der Hauptverursacher von Rückenschmerzen. Diese Übung ist äußerst wirksam zur Beseitigung dieser Beschwerden.

## 8. Der Schinkenroller



### So wird's gemacht:

Das Bein wird hochgestellt, der Oberkörper leicht nach vorne gebeugt. Das Abrollen erfolgt vom Steißbein in Richtung Hüftgelenk und zurück.

### Aufgepasst:

Nicht zu kräftig aufdrücken, da der Ischias-Nerv in der Nähe liegt!

### Warum:

Der Piriformis-Muskel ist häufig bei Beckengelenk Blockierungen überanstrengt. In der Regel ist eine Seite stärker betroffen.

## 9. Der Schenkelroller



### So wird's gemacht:

Auf der Mitte des Oberschenkels die ganze Partie zwischen Hüfte und Knie abrollen.

### Aufgepasst:

Nur die empfindliche Mittelpartie behandeln.

### Warum:

Der Rectus femoris ist der zur Verkürzung neigende Anteil des Quadriceps femoris. Die anderen Anteile sind oft abgeschwächt. Durch die Lösung dieses Muskelstranges wird die Koordination des gesamten Muskels wieder hergestellt.

## 10. Der Seitenroller



### So wird's gemacht:

Die gesamte Außenseite des Oberschenkels von der Hüfte bis zum Knie rollen. Dabei zeigen sich in diesem Bereich oft schmerzhafte Partien. Diese können auch mit der Seite der Rollen punktgenau getroffen werden.

### Aufgepasst:

Sanft beginnen.

### Warum:

Im Tractus- Iliotibiale sammeln sich häufig Verspannungen an. Diese sind oft Ausdruck von Bewegungstereotypen, die Ihnen nicht bewusst sind, z.B. von Stand- und Spielbein, vom Beine übereinanderschlagen oder von Gangbildstörungen.

## 11. Der Wadenroller



### So wird's gemacht:

Im Langsitz wird die Rolle von der Ferse bis zur Wade bewegt.

### Aufgepasst:

Der Fuß bleibt leicht hochgezogen

### Warum:

Zur Lösung des Übergangs der Achillessehne zur Wadenmuskulatur und der Wade selbst.

## 12. Der Fußroller



### So wird's gemacht:

Im Sitzen wird die Rolle seitlich mit dem Fuß über den Boden bewegt. Ebenso wird die Rolle quer gelegt und bewegt.

### Aufgepasst:

Auf empfindliche Fußreflexzonen achten!

### Warum:

Die längste Körperfaszie verbindet die Fußsohle über den Rücken mit dem Kopf. Durch das Rollen lösen Sie nach und nach Ihren Körper. Schwindel, Depressionen und Demenz können mit dieser Faszienlösung positiv behandelt werden. Sehr wirksam auch bei Fußbeschwerden.



## Myofasziale Selbstbehandlung

nach Gabriele Kiesling

Einfach medizinisch rollen!

Physiotherapeutisch sinnvolles Behandlungskonzept mit der BLACKROLL® MINI

Leicht durchführbar und gut verständlich

Für die Faszien Gesundheit – immer und überall!

diqp

deutsches institut für qualität in der physiotherapie

## 1. Der Handroller

Wenn man Faszien behandelt, behandelt man die Zweigstellen des Gehirns; und nach den allgemeinen Geschäftsregeln haben die Zweigstellen gewöhnlich die gleichen Eigenschaften, wie die Zentrale. Also warum sollte man die Faszien nicht mit dem gleichen Respekt behandeln, wie das Gehirn selbst?

Andrew Still, Osteopath 1899

### So wird's gemacht:

Beide Handflächen werden intensiv abgerollt. Auch die Daumen- und Kleinfingeranteile bearbeiten!

### Aufgepasst:

Die Ellenbogen sind abgespreizt, um den Druck gut auf die Hände zu übertragen.

### Warum:

In den Handflächen befinden sich durch manuelle Arbeit viele Verklebungen. Diese werden gelöst. Es entsteht ein positiver Einfluss auf die Handreflexzonen, die mit dem gesamten Körper vernetzt sind.



### So wird's gemacht:

Rollen Sie mit der BLACKROLL® MINI die verklebten Faszien sanft, ruhig und mit leichtem Druck ab. Dies geht mit direktem Hautkontakt aber auch durch die Kleidung. Üben Sie mit der Vorstellung eine kleine „Bugwelle“ durch ihr Gewebe zu führen. Überall, wo Sie nicht hinrollen können, lassen Sie sich helfen! Besprechen Sie aber die Dosierung mit Ihrem Helfer. Es reichen 15 bis 20 Rollbewegungen pro Übungseinheit.

### Aufgepasst:

Weniger ist mehr!  
Es kann ein schneidendes Schmerzgefühl entstehen. In solchen Fällen bitte sanft und mit weniger Wiederholungen beginnen. In der Regel ist das „Schneiden“ nach 5 bis 7 Übungseinheiten verschwunden.

Üben Sie nur jeden 2. Tag!  
Spüren Sie jeweils nach dem Rollen und am Tag danach dem Effekt der Faszienlösung nach. Es sollte ein wohliges, waches Gefühl im Gewebe spürbar sein. Berollen Sie so wenig wie möglich Ihre Knochen. Krankhafte Venen, oder Hautverletzungen dürfen nicht behandelt werden.

### Warum:

Im Laufe des Lebens verändern sich unsere Körperfaszien durch säureüberschüssige Ernährung, einseitige Bewegungstereotype, falsches Training und übermäßigen Stress. Durch Verklebungen, Verfilzungen und Veränderungen der Gewebearchitektur verlieren die Faszien ihre Elastizität. Durch die myofasziale Rollentherapie können diese Veränderungen wieder verbessert werden.

## 2. Der Daumenroller

### So wird's gemacht:

Der Unterarm wird an der Daumen- seite behandelt. Die Bewegung geht von der Mitte des Unterarms bis zum Daumengelenk.

### Aufgepasst:

Sanft rollen, da die Übung auch den Unterarmknochen erreicht.

### Warum:

Manuelle Überbeanspruchung des Daumens entsteht u. a. durch übermäßige Handybenutzung („SMS- Daumen“). Durch das fasziale Rollen können die entstandenen Defizite wieder behoben werden.



## 3. Der Unterarmroller

### So wird's gemacht:

Die Rolle wird sanft zwischen Unterarm und Tisch bewegt. Die Bewegung erstreckt sich auf den gesamten Unterarm, von der Handfläche bis zum Ellenbogen.

### Aufgepasst:

Die Hand ist entspannt und in der Verlängerung des Unterarms.

### Warum:

Die Beugemuskeln des Unterarms sind häufig durch Greifbewegungen verkürzt. Sie sollten gelöst werden, um Erkrankungen der Hand oder des Ellenbogens vor zu beugen.



## 4. Der Oberarmroller

### So wird's gemacht:

Die empfindliche Trennfaszie am Oberarm wird sanft durch das Auf- und Abwärtsrollen des Oberarms im unteren Bereich gelöst. Der behandelte Arm ist im rechten Winkel gebeugt.

### Aufgepasst:

Nur etwa 10 cm lang rollen, um die Faszie zu treffen.

### Warum:

Komplexe Lösung der gesamten Armfaszien. Oft bleiben nach dem Auskurieren von Hand- und Ellenbogenschmerzen noch Verklebungen in der Oberarmfaszie. Diese sollten gelöst werden, auch um Rezidiven vorzubeugen.



## 5. Der Schulterroller

### So wird's gemacht:

Am äußeren Rand des Schulterblattes wird die empfindliche Struktur der Schultermuskulatur bearbeitet. Das Abrollen erstreckt sich auf einen Bereich von ca. 10 cm.

### Aufgepasst:

Sanft beginnen! Nicht das Schulterblatt selbst behandeln.

### Warum:

Viele Schulterprobleme entstehen durch eine Fehlfunktion des Schulterblattes. Hierdurch wird die umgebende Muskulatur überanstrengt. Durch die Faszienbehandlung wird diese sanft gelöst.



## 6. Der Nackenroller

### So wird's gemacht:

Der große Schulter-Nacken-Muskel wird mit der anderen Hand gelöst. Die Bewegung geht von der Schulter bis zum Hinterkopf. Der Blick ist auf den Boden gerichtet.

### Aufgepasst:

Zwischen Schlüsselbein und Schulterblatt bleiben.

### Warum:

Kopf-, Nacken oder Schulterschmerzen werden durch die Überbeanspruchung dieses Muskels verursacht und können entsprechend gelöst werden.



diqp

deutsches institut  
für qualität in der physiotherapie

Gabriele Kiesling  
Zionskirchstraße 9, 10119 Berlin  
Telefon: 030 / 44357372  
E-Mail: info@diqp.de  
www.diqp.de

© diqp 2016  
Nachdruck untersagt