

# PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE DIETMAR LINSLER

## MASSAGE MIT DER BLACKROLL



Turiner Str. 2 • 50668 Köln



Tel.: 0221 - 913 93 33



Fax.: 0221 - 913 93 35



[info@physiotherapie-linsler-koeln.de](mailto:info@physiotherapie-linsler-koeln.de)



[www.physiotherapie-linsler-koeln.de](http://www.physiotherapie-linsler-koeln.de)

# DIE „BLACKROLL“:

## DER LEICHTE WEG ZU REGENERATION & BEWEGLICHKEIT

Faszien-Training gerät immer mehr ins Blickfeld. Faszien sind häufig der Grund für schmerzende, verspannte Muskeln. Dahinter verbergen sich bindegewebsartige Strukturen (Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln), die von Eiweiß, Kollagen und Wasser gebildet werden. Die eigentliche Funktion der Faszien ist es, Organe und Muskeln zu schützen und so Schmerzen vorzubeugen. Kommt es jedoch zu einer Verletzung oder Verklebung der Faszien durch Flüssigkeitsmangel, sitzt das netzartige Gewebe zu eng um den Muskel und kann Schmerzen verursachen. Denn in den Faszien ist eine hohe Anzahl an Schmerzrezeptoren angesiedelt.

Die einfachste Methode, um seine Faszien zu trainieren ist eine Schaumstoffrolle, die so genannte „Blackroll“. Durch die Übungen wird Druck auf die verspannte Stelle ausgeübt, so dass die Faszien wieder mit Flüssigkeit versorgt werden können. Das Bindegewebe wird weich und wirkt wie ein schützendes Polster, das sich um die Muskeln legt.

Die verschiedenen Übungen mit Rolle und Ball haben zahlreiche positive Effekte. Nicht allein der Schmerz wird gelindert, auch die Durchblutung der Muskeln wird unterstützt. So erlang der Körper mehr Beweglichkeit. Keine Angst, dazu bedarf es keineswegs eines aufwendigen Trainings. Die Übungen sind leicht und für jedermann geeignet: Den Schmerzpunkt finden, mit der „Blackroll“ oder dem Ball so lange massieren, bis sich der Muskel spürbar entspannt. Dabei sollte jede Muskelgruppe mehrere Minuten bearbeitet werden.



## VERSPANNUNG IM GESÄSS

**INFO:** Rückenschmerzen treten oft durch einen verspannten Po auf.

- Mit dem Po auf die Rolle setzen
- Wie auf dem Foto abstützen
- Hin- und herrollen



1



## VERSPANNUNG IN DER SEHNENPLATTE

**INFO:** Durch eine verspannte Sehnenplatte können Knieprobleme auftreten.

- Seitlich mit dem Oberschenkel auf die Rolle stützen
- Die Position wie auf dem Bild einnehmen
- Druck mit Hilfe des Körpers variieren

2



1



## VERSPANNUNG IN DEN WADENMUSKELN

- Eine Wade auf die Rolle legen
- Das andere Bein über das auf der Rolle legen
- Po hochstemmen für mehr Druck
- Alternative: Ein Bein angewinkelt aufstellen

2





## BEANSPRUCHE OBERSCHENKEL

- Mit der Oberschenkelvorderseite auf die Rolle lehnen
- Das rechte Knie anwinkeln (besserer Halt)
- Gezielt Druck ausüben

## HINTERER OBERSCHENKEL:





## VERSPANNUNG IM RÜCKEN

- Mit dem Rücken auf die Rolle legen
- Fersen aufstellen
- Kopf zur Brust anheben
- Arme über der Brust verschränken
- Auf- und abrollen





## SCHMERZEN IM OBEREN RÜCKEN-, SCHULTER-, NACKENBEREICH

- Mit dem oberen Rücken-, Schulter-, Nackenbereich auf die Rolle legen
- Beine angewinkelt aufstellen
- Kopf in Verlängerung mit der Wirbelsäule halten
- Auf- und abrollen







## SCHMERZEN IM OBEREN RÜCKEN

- Ball mit dem oberen Rücken an die Wand drücken
- Auf- und abrollen



MIT DEM BALL IST  
EINE PUNKTUELLERE  
MASSAGE MÖGLICH





## VERSPANNUNG IM ARMMUSKEL

- Ball zwischen eine Wand und die schmerzende Stelle am Arm klemmen
- Druck ausüben

### **VARIANTE 2:**

- Ball auf schmerzende Stelle legen
- Mit der Handflächeninnenseite über die verspannte Stelle rollen

