

Informationen über Faszien und Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit im Alter

Auf außergewöhnlich großes Interesse stieß die Informationsveranstaltung des Krankenhauses Pfarrkirchen zum Thema Faszien. Auf Einladung waren auch zahlreiche Mitglieder der Senioren-Union Rottal-Inn in den übervollen Saal gekommen.

Der Leiter der Physiotherapie, Alexander Meier, vermittelte den Zuhörern mithilfe zahlreicher Anschauungsmittel anschaulich und verständlich die Aufgaben und Wirkungsweisen der Faszien. Zu Beginn erläuterte er, was Faszien überhaupt sind – sehr zur Überraschung vieler Anwesender, denn nahezu alle Strukturen im Körper sind von ihnen umhüllt. So bringen Faszien je nach Körpergewicht insgesamt rund 20 Kilogramm auf die Waage.

Meier stellte die vielfältigen Funktionen der Faszien vor: Sie dienen unter anderem als Gleit-, Stütz-, Schutz-, Abwehr-, Transport- und Ernährungsstrukturen, speichern Wasser und sind maßgeblich an der Kraftübertragung beteiligt. Ebenso verständlich erklärte er den Aufbau des faszialen Gewebes, das äußerst beweglich und dehnbar ist, und zeigte auf, wie es zu Verklebungen kommen kann. Als Hauptursachen nannte er Verletzungen, Bewegungsmangel sowie Störungen des vegetativen Nervensystems.

Ausführlich ging der Physiotherapeut zudem auf die Auswirkungen von Stress ein, der sich auf die Faszien im gesamten Körper auswirken kann. Dabei wurde deutlich, wie wichtig ein gezieltes Training der Faszien für die Gesundheit und Beweglichkeit ist – gerade im Alter.

Ein praktischer Teil rundete die Veranstaltung ab: Mit einfachen Übungen, die auch für ältere Menschen gut geeignet sind, konnten die Besucher selbst aktiv werden. Mehrere Teilnehmer probierten etwa die Aktivierung der Plantarfaszie an der Fußsohle mit kleinen Bällen aus und zeigten sich überrascht von der spürbaren Wirkung.

Mit vielen neuen Erkenntnissen und guten Vorsätzen für ein regelmäßiges Training machten sich die Zuhörer schließlich auf den Heimweg.

