

Effekt der Faszienrolle im Vergleich zum Dehnen in Bezug auf die Beweglichkeit bei sportlich-aktiven Erwachsenen

Eine systematische Review

Anais Bonell und Cinzia Morello, Phy 14

Einleitung

Die Faszienrolle und ihre Anwendung findet in der heutigen Zeit immer mehr an Bedeutung in den Bereichen Gesundheit, Sport und Fitness [1]. Diesem entgegengesetzt steht das altbekannte und beliebte Dehnen. Für beide Formen existieren Therapieansätze zur Verbesserung der Beweglichkeit in Bezug auf die Muskulatur [2]. Verkürzungen der Muskulatur können zu Muskeldysbalancen, Schmerzen oder erhöhter Verletzungsgefahr führen. Daher gewinnt die Behandlung dieser Problematik an Wichtigkeit in der Physiotherapie. Ziel dieser Review ist es zu evaluieren, welche Therapieform den besseren Effekt aufweist.

Fragestellung

Kann bei Anwendung auf die Muskulatur eine Behandlung mit einer Faszienrolle genau so effektiv sein wie das Dehnen bezüglich der Beweglichkeit?

Methodik

- Datenbanken PubMed, PEDro und Google Scholar

- PICO-Fragestellung:

- P -> Sportlich-aktive Erwachsene
- I -> Therapieform Foam Roll (Faszienrolle)
- C -> Therapieform Dehnen
- O -> Beweglichkeit

- Einschlusskriterien:

1. Studiendesign „uneingeschränkt“, keine Reviews
2. Veröffentlichungen von 2007 bis 2017
3. Beinhaltet die PICO-Punkte

- Ausschlusskriterien:

1. Keine der Einschlusskriterien entsprechend
2. Veröffentlichungen vor 2007
3. Fehlen einer der PICO-Punkten innerhalb Studie

- Analyse anhand adapted Gate-Frame, PEDro und «Level of Evidence»

Interventionen

In dieser Review werden folgende Intervention auf die Ischiokrurale Muskulatur und den Musculus Triceps surae angewendet:

- unterschiedliche Faszienrollen (FR)

- verschiedene Dehnformen:

- statisches Dehnen (SS)
- dynamisches Dehnen (DS)
- Propriozeptive neuromuskuläre Förderung (PNF)



Abb. 1: Anwendung Faszienrolle [3]



Abb. 2: Anwendung Dehnen [4]

Ergebnisse

In Tabelle 1 werden die Resultate festgehalten. Daraus ist zu schliessen, dass es keinen eindeutig signifikanten Unterschied zwischen den Interventionen gibt.

Studien	Intervention	Ergebnisse
Behara & Jacobson (2017)	DS vs FR	DS > FR
Halperin et al. (2014)	SS vs FR	SS = FR
Junker & Stöggli (2015)	PNF vs FR	PNF = FR
Mohr et al. (2014)	SS vs FR + SS vs FR	FR + SS > SS / FR
Morton et al. (2016)	SS vs FR	SS = FR
Škarabot et al. (2015)	SS vs FR + SS vs FR	(SS = FR + SS) > FR
Su et al. (2016)	SS vs DS vs FR	FR > SS / DS

Tabelle 1: Zusammenfassung der Ergebnisse
> grösserer Effekt
= kein signifikanter Unterschied

Diskussion

Aufgrund der unterschiedlichen Grundvoraussetzungen war es schwierig, die Studien optimal miteinander zu vergleichen. Mithilfe der Bewertungstools adapted Gate-Frame und «Level of Evidence» ergab sich ein durchschnittlich mittleres Verzerrungsrisiko der Studien und die Einstufung in «Conflicting», was die Aussagekraft dieser Review einschränkt.

Schlussfolgerung

Es kam zu uneinheitlichen Ergebnissen der Studienanalysen, wodurch die Fragestellung letztendlich nicht beantwortet werden konnte. Weitere Studien zum Effekt der Faszienrolle im Vergleich zum Dehnen in Bezug auf die Beweglichkeit sind notwendig.

Literatur

- [1] Blackroll. (2016). Die Blackroll. abgerufen 17. Juli 2017, von <https://www.blackroll.ch/ueber-blackroll/>
- [2] Medeiros, D. M., Cini, A., Sbruzzi, G., & Lima, C. S. (2016). Influence of static stretching on hamstring flexibility in healthy young adults: Systematic review and meta-analysis. *Physiotherapy Theory and Practice*, 32(6), 438–445.
- [3] <http://faszienrolle-info.de/blackroll-erfahrungen-sind-anwender-von-der-blackroll-ueberzeugt/>, abgerufen am 22. August 2017
- [4] <http://www.wisegeek.org/what-is-neuromuscular-reeducation.htm>, abgerufen am 22. August 2017