

Gegenanzeigen

Wenn bestimmte Gegenanzeigen bestehen, sollte vor der Anwendung einer Faszienrolle oder anderer Techniken ärztlicher Rat eingeholt werden, um mögliche Risiken zu vermeiden. Zu diesen Gegenanzeigen zählen:

Akute Verletzungen wie Muskelzerrungen, Prellungen oder frische Verletzungen – der Druck könnte die Verletzung verschlimmern und den Heilungsprozess stören.

Entzündungen und Infektionen – bei Entzündungen, wie Sehnenscheidenentzündung oder Schleimbeutelentzündung, sowie bei Hautinfektionen kann die Faszienrolle die Entzündung verstärken.

Grippale oder virale Infekte – bei Erkältungen oder anderen viralen Infekten sollte man auf das Rollen verzichten, da es den Körper zusätzlich belasten kann und den Heilungsprozess behindern könnte.

Krampfadern und Gefäßprobleme – bei Venenproblemen wie Krampfadern könnte der Druck den Blutfluss beeinträchtigen und die Beschwerden verschlimmern.

Osteoporose und Knochenschwäche – bei verminderter Knochendichte oder Osteoporose besteht ein erhöhtes Frakturrisiko, weshalb hier Vorsicht geboten ist.

Schwangerschaft – während der Schwangerschaft kann intensives Rollen, insbesondere am Bauch oder unteren Rücken, ungünstig sein. Ärztliche Rücksprache ist wichtig.

Schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen – insbesondere bei Bluthochdruck oder Herzproblemen kann das Rollen den Blutdruck beeinflussen und sollte ärztlich abgeklärt werden.

Operationen und frische Narben – nach Operationen oder bei frischen Narben kann der mechanische Druck die Heilung beeinträchtigen.

Empfindliche Haut und Nervenprobleme – bei Hautempfindlichkeit, Neuropathien oder chronischen Hauterkrankungen sollte die Anwendung vermieden oder nur sehr behutsam erfolgen.

Bandscheibenvorfall oder -protrusion – bei einem bestehenden Bandscheibenvorfall oder einer Protrusion sollte die Faszienrolle keinesfalls im Bereich der Wirbelsäule angewendet werden, da der Druck die Bandscheiben zusätzlich belasten und die Beschwerden verschlimmern könnte.

Myome im Bauchraum, an der Gebärmutter oder den Eierstöcken – bei Myomen sollte auf Anwendungen wie Faszienrollen oder Übungen mit Druck auf den Bauchbereich (z. B. Pilates-Ball) verzichtet werden, solange keine ärztliche Erlaubnis vorliegt, um mögliche Komplikationen zu vermeiden.

Falls eine dieser Gegenanzeigen besteht, sollte immer Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden, um sicherzustellen, dass die Faszienrollentechnik oder andere Drucktechniken angewendet werden dürfen.