

Die Ursache liegt in der Fusssohle

Wieso eine verklebte Fusssohlen-Faszie Rückenschmerzen auslösen kann

Die oberflächliche Rückenfaszie

Die oberflächliche Rückenlinie durchzieht und schützt wie ein Schild die gesamte rückwärtige Oberfläche des Körpers von der Fußsohle bis über den Scheitel (blau im Bild).



Bild: Anatomy Trains, Meyers 2015

Der Ursprung am Fuss

Der Ursprung von Problemen liegt oftmals am Fuss. Denn wenn die Faszie bereits an der Fusssohle verklebt und verdickt ist, verkürzt oftmals die hintere Beinmuskulatur, dadurch entsteht ein Hohlkreuz, was wiederum zu Rücken-

schmerzen führt und sich bis zum Nacken weiterziehen kann.

Ein einfacher Test

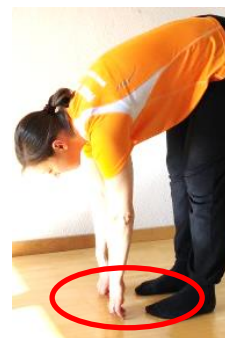
Um den Grad der Verbundenheit dieser gesamten Linie zu demonstrieren, gibt es einen einfachen und äusserst beeindruckenden Test:



Beugen Sie sich mit gestreckten (!) Beinen nach vorne und merken Sie sich den Finger-Boden-Abstand.



Rollen Sie nun die Fusssohle mit einem harten Ball aus (für 1-2 Min.).



Wiederholen Sie die erste Übung: Wenn die Faszie am Fuss zu Beginn verklebt war, werden Sie nun weiter nach unten kommen.