

Faszien-Selbsttherapie für Tänzer - High Performance durch Interdisciplinary Fascia Therapy (IFT)

Sophie Manuela Lindner, Stuttgart, DE

Der Körper ist das Instrument eines Tänzers. Regelmäßige Körperpflege ist daher von großer Bedeutung. In der Medizin findet gerade ein revolutionäres Umdenken statt. Faszien in ihrer Funktion für die menschliche Anatomie und Biomechanik werden verstärkt Thema der Forschung. Self-Myofascial Release (SMR) wird sowohl für den Amateur- als auch für den Profitänzer immer beliebter und ist eine weithin anerkannte Methode, um sich auf sportliche Belastungen vorzubereiten oder die Regeneration nach sportlichen Belastungen zu fördern.

Im Fokus stehen Self-Myofascial-Release-Techniken, um bestimmte Mechanorezeptoren im myofaszialen Gewebe mit der Hilfe von Selbsttherapie-Instrumenten zu stimulieren: Massagerollen, -stäbe, -bälle und Vibrationsgeräte. Häufige Tanzverletzungen und der Zusammenhang von myofaszialen Strukturen werden erläutert. Spezielle Selbsttherapie-Techniken werden gezielt auf häufig auftretende Verletzungen von Tänzern erlernt. Am mitgebrachten Material können die Teilnehmer lernen, ihren gesamten Körper von Kopf bis Fuß selbst zu behandeln. Erkenntnisse über Selbsttherapietechniken aus wissenschaftlichen Studien werden vorgestellt, evidenz-basierte Wissensvermittlung gibt einen Einblick in die Effektivität der einzelnen Therapiegeräte.

Kurzbiografie des ersten Autors: Sophie Manuela Lindner ist studierte Sportphysiotherapeutin (BSc MA) in der Haid Gesundheitswerkstatt in Stuttgart, Gründerin von Urban Dance Health (eine Organisation zur Förderung der urbanen Tanzmedizin), wissenschaftliche Mitarbeiterin im CIT Research Institute und seit mehr als 10 Jahren urbane Tänzerin. Als Physiotherapeutin spezialisiert auf Tänzer gibt sie auf internationalen Tanzevents Urban Dance Health Workshops, Health Check-ups und betreut professionelle Tänzer, unter anderem Red Bull BC One All Stars und Flying Steps, bei ihrer Karriere.