

Fascia & Rörlighetsträning

Cecilia Douglas

Advanced FAMO Fascia Movement
teacher

Educator art-of-motion

Fully licensed Stott Pilates and Garuda
instructor

Revolving/Myofascial release therapist

Utbildningar

Workshops

FAMO Fascia movement

träning klasser & personlig träning



Fascia

Ett viskoelastiskt - kollagenrikt - kraftöverförande- sensoriskt nätverk med många specialiseringar

Kan fascia tränas specifikt?

Ett kroppsomfattande viscoelstiskt nätverk av kollagenfibrer inbäddade i en extracellulär matrix rik på hyaluronsyra, andra proteiner med många sensorer Fascian är kroppens största sensoriska nätverk, rikt innerverat och fyllt av mekanoreceptorer som kontinuerligt registrerar tryck, drag, rörelse och inre tillstånd.

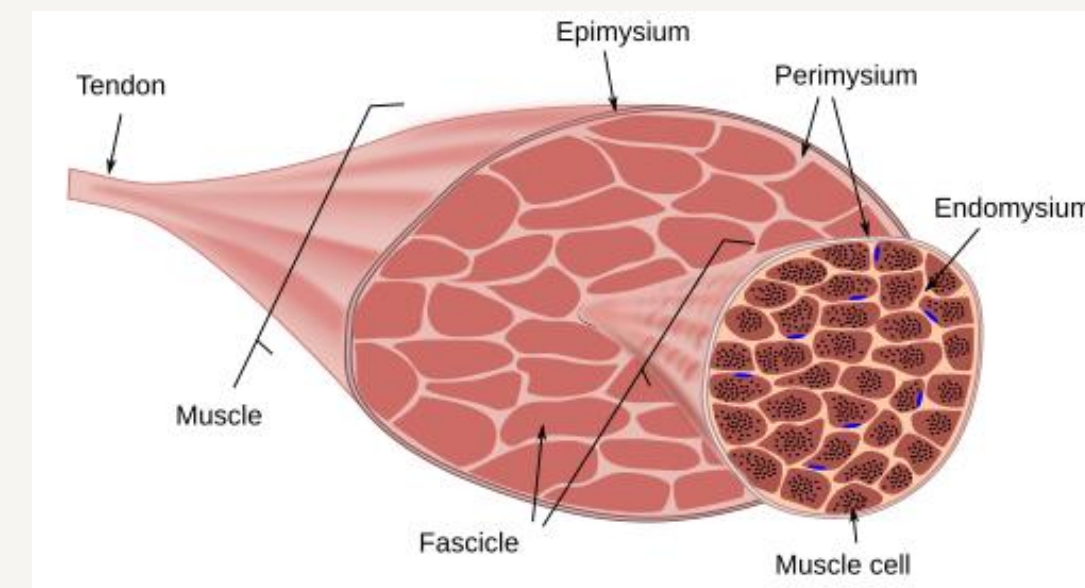


Dynamiskt, sammanlänkat system

Fascia är kroppens grundstruktur –

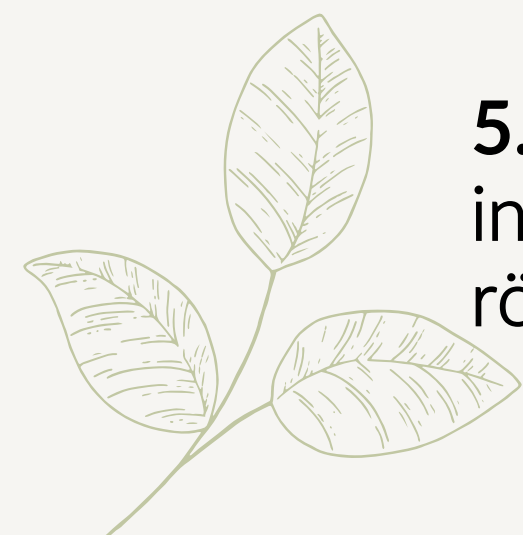
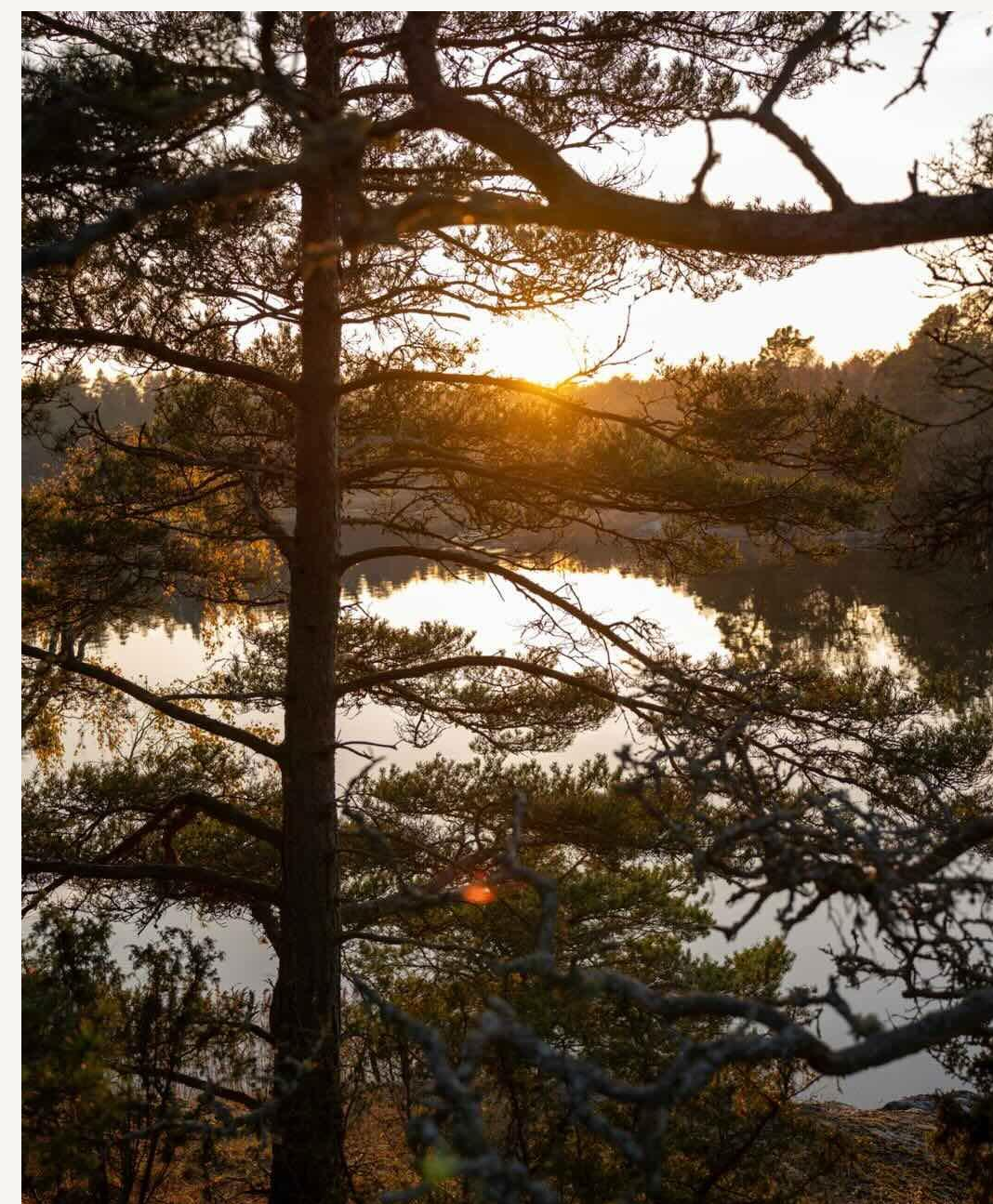
- den formar inre organ och muskler
- stödjer hållning
- möjliggör rörelse
- skyddar och när celler
- lagrar vitalitet och läkning
- och är en källa till självmedvetenhet.

Det är ett levande system i ständig rörelse, som hela tiden anpassar och omformar sig utifrån belastning och samspelar dynamiskt med alla andra system i kroppen.



Fascians fem grundkomponenter

- 1. Fibrer** – kollagen och elastin, skapar struktur, draghållfasthet, kraftöverföring
- 2. Grundsubstans** – geleliknande som bland annat består av vattenabsorberande molekyler som hyaluron - skapar glid, stötdämpning, viskoelasticitet
- 3. Vatten** – det mesta är bundet – skapar hydrering, elasticitet, responsivitet
- 4. Celler** – fibroblasts, myofibroblasts, fasciocytes och telocytes – de bygger, underhåller och omformar vävnaden
- 5. Sensoriska receptorer** - Golgi, Pacini, Ruffini och interstetial receptorer - perception, proprioception, rörelseintelligens





Fibrer

Kollagenfibrer

Bygger upp kroppens starka, trådliknande stödstruktur

Ger hållfasthet, form och dragstyrka i fascia, senor och hud

Organiseras i buntar och nätverk som svarar på belastning

Förnyas kontinuerligt genom rörelse och mekanisk stimulans

Påverkas av ålder, återhämtning och vävnadens hydreringsgrad



Vatten - vår inre ocean

– den mest förekommande komponenten i fascian – genomsyrar hela nätverket, även kollagenrika strukturer som ligament och senor.

Interstitiell vätska – vattnet som fyller utrymmena mellan fibrer, celler och nerver.





Grundsubstans

- Består av vatten, proteiner och glukosaminoglykaner (GAGs)
- Skapar vävnadens viskositet, glid och stötdämpning
- Förändras av rörelse, belastning och hydrering

Hyaluron (en glukosaminoglykan)

- En vattenbindande GAG som ger fascians gel sin smidighet
- Fascians geliga mellanrum – fyller utrymmet mellan fibrerna
- Möjliggör glid mellan lager och minskar friktion
- Påverkas av temperatur, rörelse och vätskebalans



Kinaesthesi – Kroppens 6:e sinne

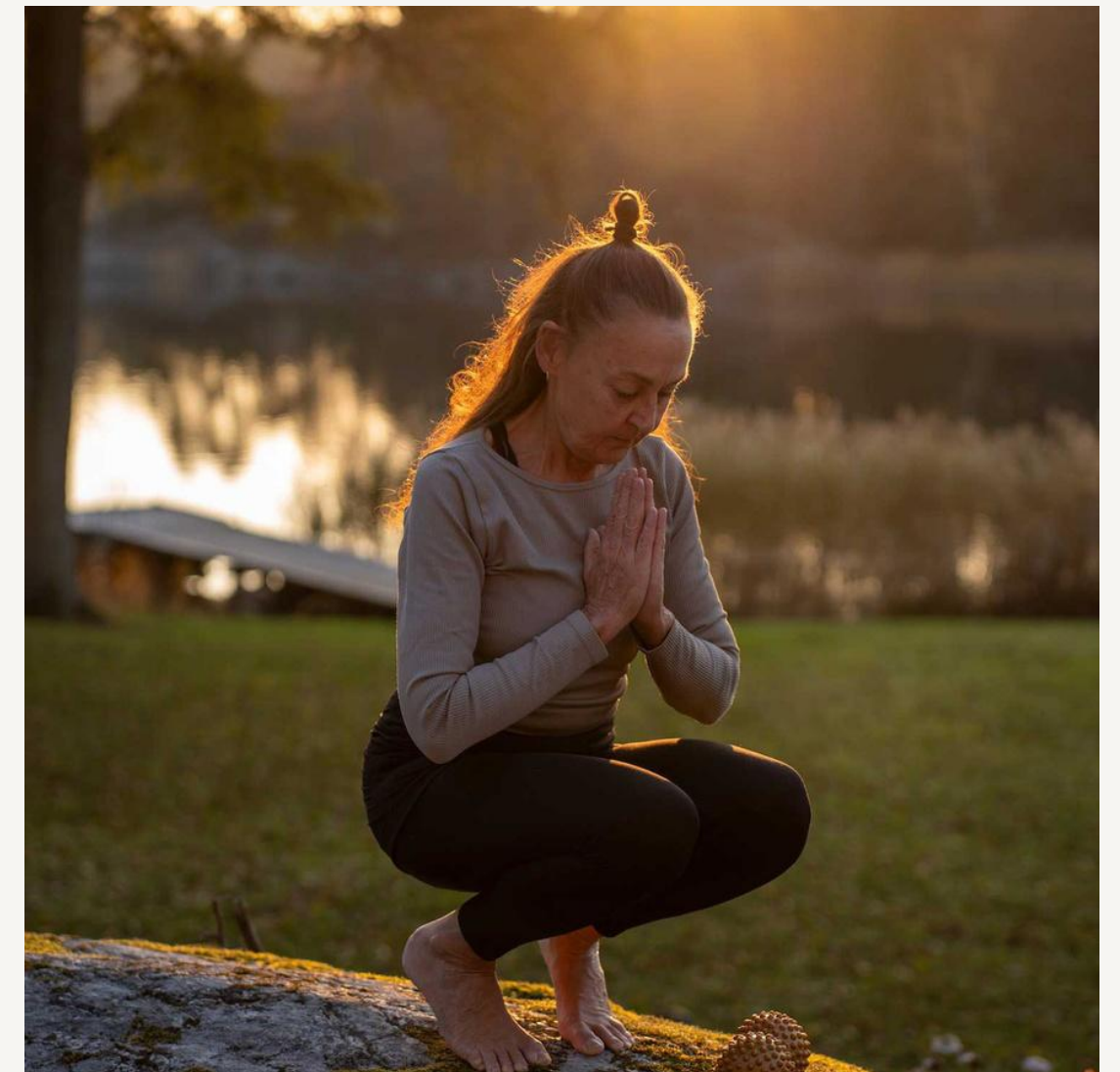
Rörelse & Självpplevelse

- Kinaesthesi definieras som ”**rörelsesinne**”.
- Det kan ses som ett **sjätte sinne** som bearbetar information från kroppens inre miljö.
- När vi tittar djupare syftar ”kinaestetisk” också på **självpplevelse** – hur vi erfar oss själva inifrån.
- Våra fem exteroceptiva sinnen bearbetar information från den **yttre miljön**: syn, hörsel, lukt, smak och beröring.
- Det **sjätte inre sinnet**, kinaesthesi, bearbetar information från den **inre miljön**.



Proprioception & Interoception

- Kinaesthesi omfattar både proprioception och interoception.
- Proprioception samordnar kroppens linjering och rörelser på ett precist och väl tajmat sätt.
- Interoception är en kontinuerlig process där kroppsliga sensationer upplevs och får en emotionell respons.





Fascia Regel nr 1

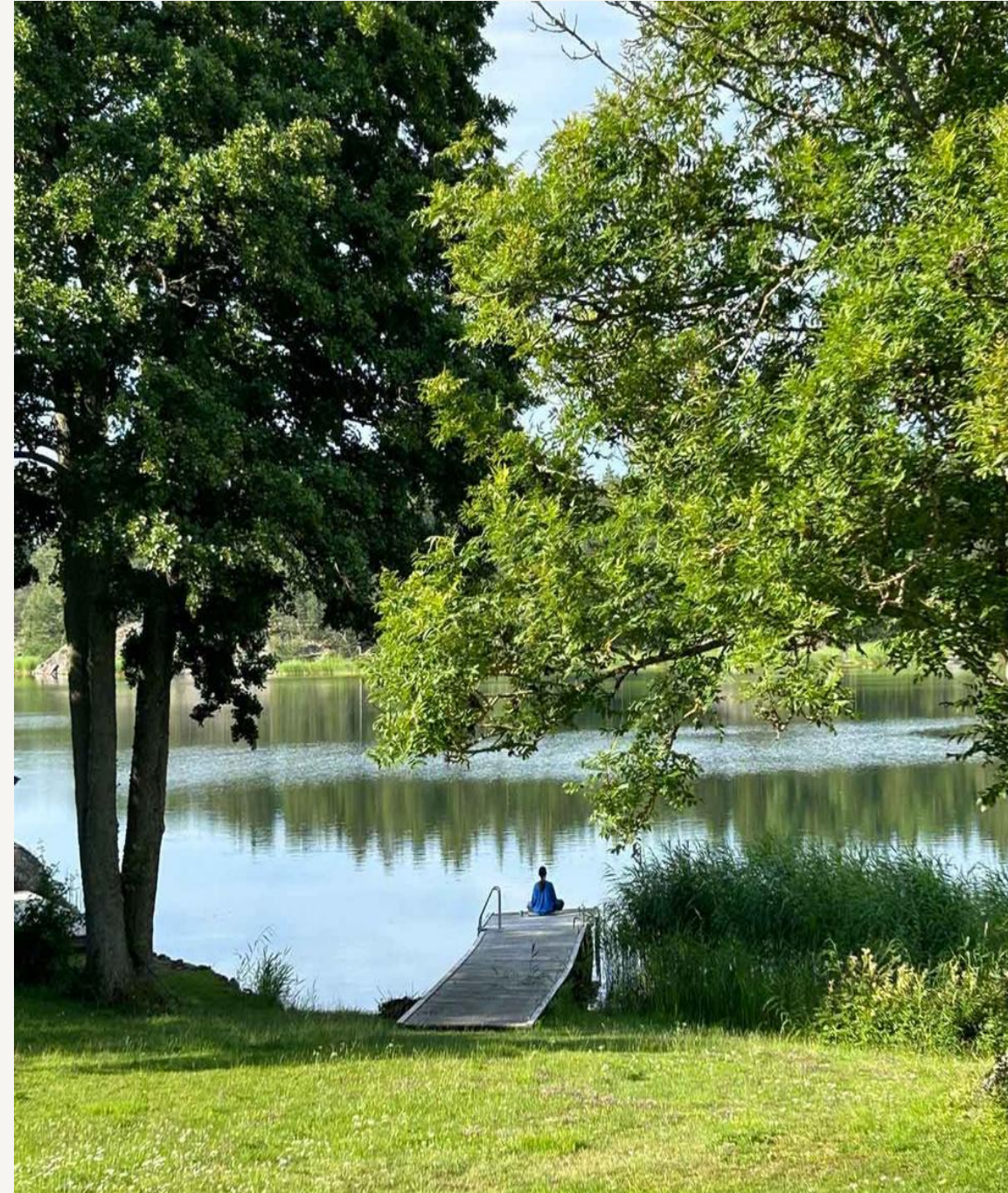
Form följer funktion och funktion
ändrar sig efter formen.

Kan fascia tränas specifikt?

**Nej all rörelse är en samverkan av skelett-nerver-
muskler-fascia**

**Men med fascifokuserad träning kan vi påverka dess
olika rörelsekvaliteter**





www.ceciliadouglas.com
instagram cecilia.douglas

FAMO
Fascia Movement





Sensoriska receptorer

Sympatiska nervfibrer

– fascins autonoma trådar – reglerar tonus, blodflöde och vävnadens beredskap.

Aktiveras vid stress och belastning och påverkar spänning, smärtekänslighet och vävnadens responsivitet.

Sensoriska nervfibrer – en del av det somatiska nervsystemet – fungerar som ”sensorer.

Golgi-, Pacini-, Ruffinireceptorer, muskelspolar och interstitiella receptorer står i kinestetiskt fokus. Det finns 4-6 gånger fler receptorer i fascia än i muskler

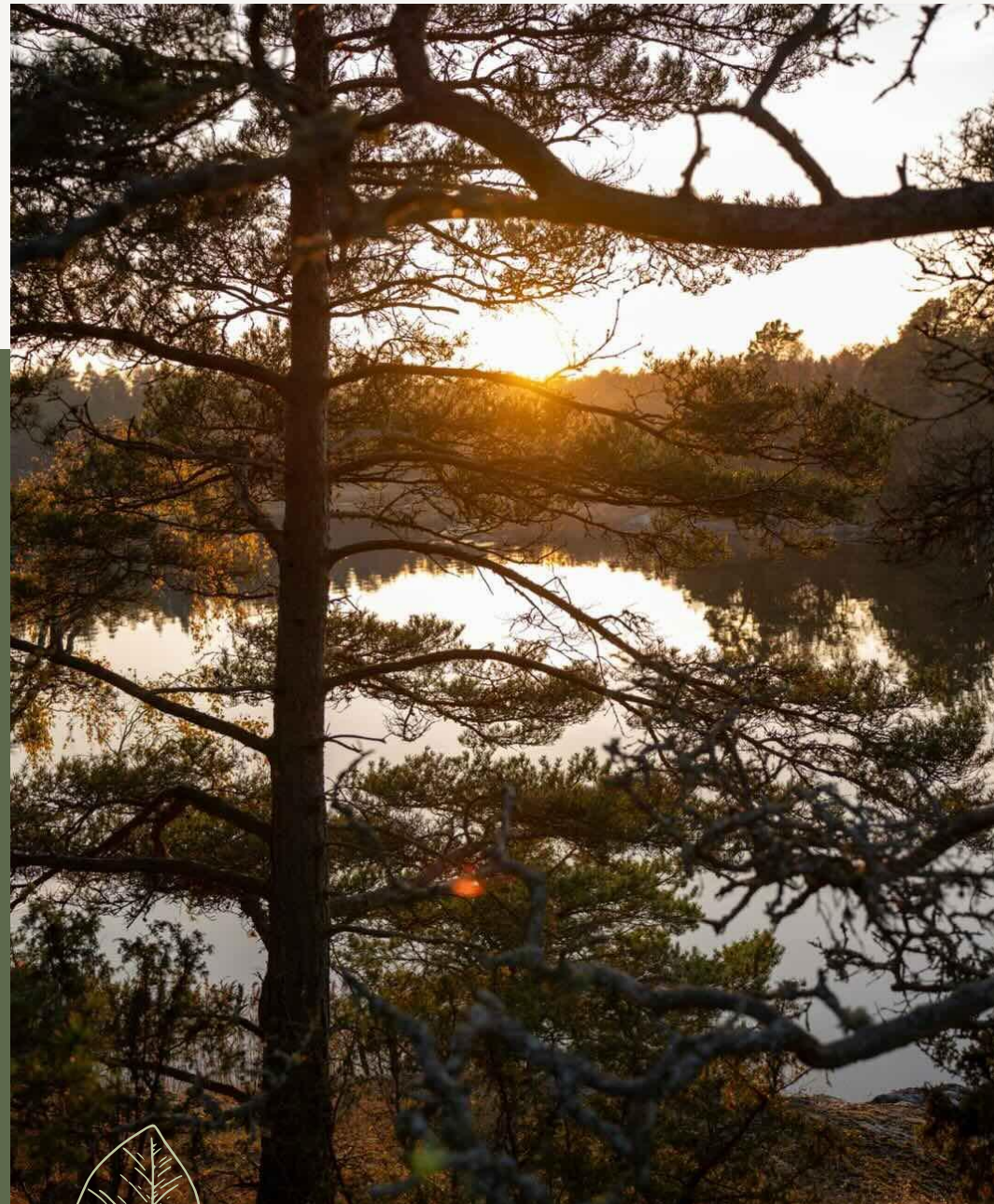


2. Från *Varför* till *Hur*

När vi förstår teorin bakom rörelserna (varför), blir utförandet och sekvenseringen (hur) automatiskt tydligare.



10. Celler



Fibroblaster

– fascians byggarceller – producerar kollagen, elastin och grundsubstans.

Håller vävnaden levande, adaptiv och i ständig förnyelse.

Myofibroblaster

– kontraktile fibroblaster – drar ihop vävnad och reglerar spänning.

Aktiveras vid läkning, stress och långvarig belastning.

Fasciacyter

– fascins hyaluron-producerande celler – skapar glid och smidighet.

Ansvarar för den geliga miljön som möjliggör lager-till-lager-rörelse.



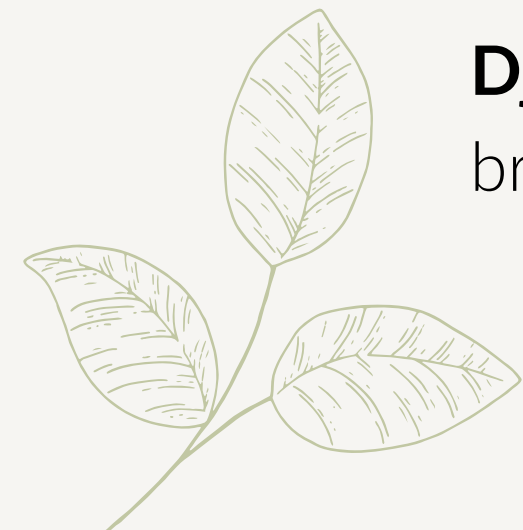
12 Fasciakategorier

Ytlig fascia – Den känsliga Omsluter och formar kroppen direkt under huden.

Lös fascia – Glidaren Möjliggör glidning mellan närliggande fasciaskikt.

Muskelfascia – Formaren Omsluter muskelfibrerna och formar dem till funktionella enheter.

Djup fascia – Den mångsidiga Möjliggör ett brett spektrum av rörelsefunktioner.



1. Fasia

Träning av fascia började när människor började röra sig.

Det som är nytt idag är de vetenskapsbaserade förklaringarna till varför och hur det fungerar.

Fascia kan inte isoleras.

Men den kan tränas med avsikt när vi förstår dess unika egenskaper och rörelse - kvaliteter

