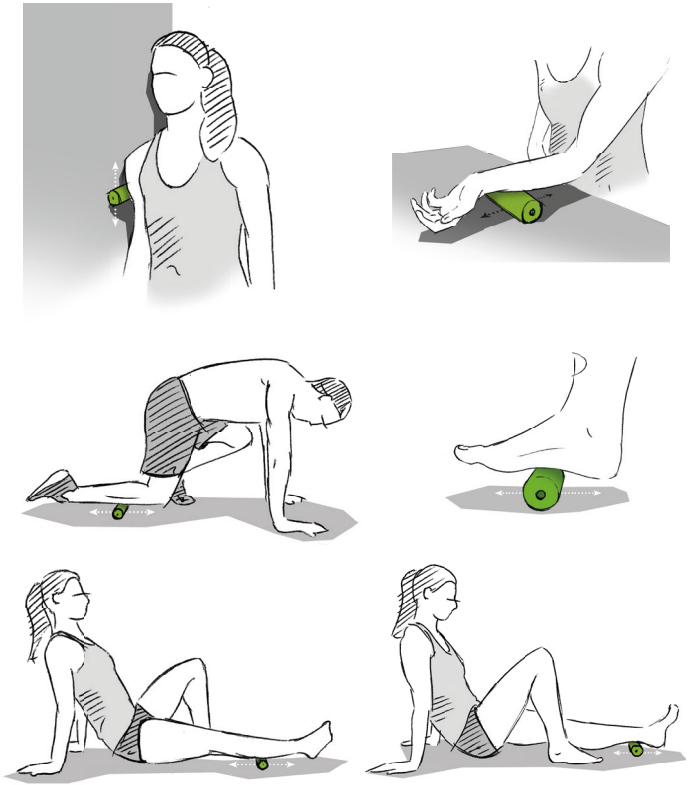


PHYSIO AWARD – Biggest benefit for users

INTERNATIONAL ATHLETES – Used and recommended

SCIENTIFICALLY PROVEN – Fascia Research

100% MADE IN GERMANY* – 100% Recyclebar | 100% Regeneration

BLACKROLL® APP FASZIEN TRAINING

ZAHLREICHE ÜBUNGEN FINDEST DU IN DER KOSTENLOSEN BLACKROLL® APP.

BLACKROLL APP

BLACKROLL AG
Hauptstraße 17
CH-8598 Bottighofen
www.blackroll.com

BLACKROLL® MINI

SCHMERZKILLER & STIMMUNGSKANONE

BLACKROLL® THE HEALTHSTYLE COMPANY

MYOFASZIALE SELBSTMASSAGE-THERAPIE MIT DER BLACKROLL® MINI (N=37)

Christopher-Marc Gordon[1], Carmen Graf[1], Pedro Montoya[2,3], Frank Andrasik[4]

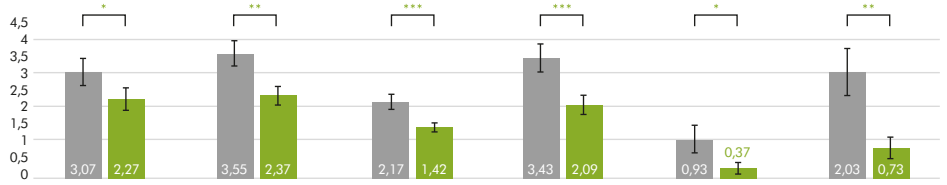
INHALT

Es wurde eine Selbstmassage der Fußfaszien mit Hilfe der BLACKROLL® MINI über einen Zeitraum von drei Wochen durchgeführt. Das Ziel dieser Pilotstudie war es, die Auswirkungen von Gewebestimulation durch die BLACKROLL® MINI auf das körperliche und geistige Befinden zu erforschen.

METHODE/VERFAHREN

Nach dem Zufallsprinzip wurden 37 Büroangestellte ausgewählt, die eine Selbstmassage ihrer Fußsohlen durchführten.

Hierbei wurde eine BLACKROLL® MINI verwendet, um die Plantarfaszie zu massieren. Alle Teilnehmer rollten sich ihrer Fußsohlen zweimal täglich für fünf Minuten und dies über einen Zeitraum von drei Wochen.



	General pain symptoms	General stiffness symptoms	General physical suffering	Restriction on life quality	Dizziness symptoms	Depression symptoms
PRE	3,07	3,55	2,17	3,43	0,93	2,03
POST	2,27	2,37	1,42	2,09	0,37	0,73
Change	-26,1%	-33,3%	-34,4%	-39,2%	-60,1%	-64,0%
T-TEST (paired)	0,0148	0,0004	0,0001	0,0001	0,0180	0,0017
Cohen's d	0,42	0,64	0,69	0,65	0,45	0,63

1 Zentrum für Integrative Therapie, Deutschland
2 Institut für Medizinische Psychologie und Verhaltensneurobiologie der Universität Tübingen, Deutschland
3 Forschungsinstitut für Gesundheitswissenschaften (IUNICS), Universität Balearischen Inseln, Palma, Spanien
4 Institut für Psychologie, Universität von Memphis, USA

ERGEBNISSE

Es zeigte sich eine signifikante Reduktion ($p < 0{,}05$) von Trauer und Schwindel. Diese Beobachtung gilt ebenfalls hinsichtlich einer Einschränkung der Lebensqualität sowie dem Gefühl von Unbeweglichkeit und körperlichem Unwohlsein.

Die Parameter des körperlichen und geistigen Befindens wurden unter Verwendung eines spezifisch entwickelten Fragebogens (einschließlich der Profile of Mood States (POMS) Methode) vor

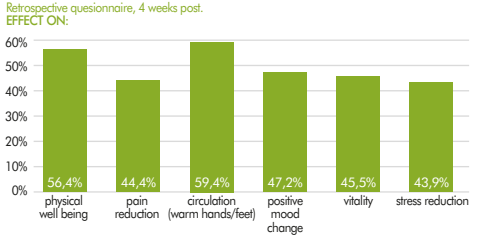
und nach den drei Wochen der Selbstmassage erhoben. Der Fragebogen beinhaltete die Themen Lebensqualität, Schmerz, Unbeweglichkeit, Mobilität, Flexibilität, Koordination, Stressverhalten und Stimmungsschwankungen.

Eine weitere Befragung wurde im Anschluss von vier Wochen nach dem Interventionszeitraum durchgeführt. Hier wurden die Punkte des ursprünglichen Fragebogens erneut abgefragt, um eine Änderung des psychischen und körperlichen Zustands der Teilnehmer in den untersuchten Parametern festzustellen.

Die statistische Analyse beinhaltete: paired t-test, Wilcoxon signed rank test, Cohen's d-test.

FAZIT

Die Wirkung der Eigentherapie mit der BLACKROLL® MINI - zweimal täglich 10 Minuten angewandt - kann sich positiv auf das geistige und körperliche Empfinden auswirken. Die positiven Effekte können bis zu vier Wochen nach der Selbstbehandlung spürbar sein.



INFORMATIONSQUELLEN

Curran PF, Fiore RD, Crisco JJ. A comparison of the pressure exerted on soft tissue by 2 myofascial rollers. Journal of sport rehabilitation, 17.4 (2008): 432.
Healey KC, Hatfield DL, Blanpied P, Dorfman LR, Riebe D. The effects of myofascial release with foam rolling on performance. The Journal of Strength & Conditioning Research 28.1 (2014): 61-68.

OFFENLEGUNG

Diese Studie wurde in Übereinstimmung mit der Deklaration von Helsinki durchgeführt und wurde durch Spenden und BLACKROLL® finanziert.

DANKSAGUNGEN

- Zentrum für Integrative Therapie: Josip Sibenik

FASCIA RESEARCH GROUP
ULM UNIVERSITY