

# Therapeutical Flossing - ein neuer Trend ... erobert die Therapie!

Flossing? Funktioniert das wirklich? Ich habe schon viel davon gehört, aber ...  
Was ist Flossing überhaupt?

Flossing ist eine neue Therapieform bei der mit einem speziellen dehnbaren Gummi-Band (Flossing-Band) gezielt Gewebe abgeschnürt wird.

Wie funktioniert Flossing überhaupt?

Im durch das Flossing-Band abgeschnürten Bereich entsteht eine Druckerhöhung und der venöse Rückfluss kommt zum Erliegen. Gleichzeitig presst der starke Druck des Flossing-Bandes Flüssigkeit aus dem Gewebe. Dies ist gut vergleichbar mit dem Ausdrücken eines Schwammes. Daher wird dieser Effekt auch als "Schwamm-Effekt bezeichnet".

Flossing entfernt durch diesen starken Druck neben der Flüssigkeit auch Stoffwechsel-Endprodukte aus dem Gewebe.

Flossing ist eine aktive Therapie. Daher kombiniert Therapeutical Flossing die aktive Kompression durch das Flossing-Band mit möglichst endgradigen Bewegungen um den genannten Schwammeeffekt noch zu verstärken. Ein weiterer Effekt bei endgradigen Bewegungen unter der Kompression eines Flossing-Bandes ist das Verkleben im Gewebe gelöst werden und sich der Gewebszustand normalisieren kann.

Woher kommt Flossing?

Die Therapie bzw. auch das Training unter Kompression ist nicht neu. Neben den Trainingsansätzen des Okklusionstrainings ist hierzulande die Kompressionstherapie vor allem durch die Manuelle Lymphdrainage bekannt. Auch bei der Bandagierung der Manuellen Lymphdrainage in Kombination mit leichtem Training (wie es im Rehabilitationsbereich angewendet wird) konnten ähnlich Effekte, allerdings in viel leichter Ausprägung, beobachtet werden.

Dr. Kelly Starrett, promovierter Physiotherapeut und Trainer aus den Vereinigten Staaten gilt als Erfinder des jetzt angewandten "Flossings". Er beschreibt die Flossing-Methode (auch bekannt als Voodoo-Flossing) in seinem Buch "Werde ein geschmeidiger Leopard: Die sportliche Leistung verbessern, Verletzungen vermeiden und Schmerzen lindern"

In Deutschland wurde die Methode unter dem Namen "Medical Flossing" von den Physiotherapeuten Ralf Blume und Andreas Ahlhorn bekannt gemacht. Aktuell gibt es viele verschiedenen Anbieter die Flossingbänder sowie Flossingkurse anbieten.

Taping Kurse

vertiefen der

- Muskel - Anlagen.
- Ligament - Anlagen.
- Korrektur - Anlagen.

- Lymph - Anlagen.
- Indikationen für Kinesiology Taping.
- I,- Y-, X-Tapes, Fächer-, Cross- und Spiral-Tape sicher anwenden.
- welche Bedeutung die einzelnen Farben haben.
- die Unterschiede zwischen Kinesiology Tape und dem klassischen Sport-Tape und wie Sie beide Tape-Techniken miteinander kombinieren.

Mit „Lernen“ ist kein theoretisches Wissen gemeint, sondern die praktische Anwendung.

Sie üben

- die Anwendung von Kinesiology Tape an der oberen Extremität, an Nacken, Schulter, Rumpf und Oberarmen.
- die Anwendung von Kinesiology Tape an der unteren Extremität, an Hüfte, Leiste, Beine, Knie und Fuß.
- die Anwendung von Kinesiology Tape an der Wirbelsäule.
- Die Anwendung von Cross Tape

Kombination von Kinesiologischem Tape und Starren Tape

Zeit ca. von 9 bis 17 Uhr

Preis incl. Material 159,90 pro Person

Jan Hempel