



GERALD FREIDORFER
TRAINING & COACHING

ANWENDUNG, GRUNDLAGEN & HINWEISE

FLOSSING ANLEITUNG

Seit 2016 in der Praxis

Ergänzende Trainingsmethode

Für Gelenke, Muskeln & Faszien

Einfache Selbstanwendung





Flossing kurz erklärt

Beim Flossing wird ein elastisches Band unter Spannung und mit Überlappung um einen Muskel oder ein Gelenk gewickelt. Anschließend wird der betreffende Bereich für kurze Zeit bewegt, zum Beispiel durch Beugen und Strecken des Kniegelenks, kontrollierte Kniebeugen, Fersenheben an der Wade oder einfache Mobilisationsübungen. Das Wesentliche ist die Kombination aus Kompression und Bewegung. Nach kurzer Zeit wird das Band wieder vollständig entfernt.

Ich verwende Flossing selbst seit 2016 regelmäßig als ergänzendes Tool im Training, besonders nach intensiven Laufbelastungen. Die Methode wird im Sport, Training und teilweise auch in der Physiotherapie ergänzend eingesetzt. Je nach Person können sich kurzfristig Beweglichkeit, Bewegungsgefühl oder das subjektive Schmerzempfinden verändern. Wie stark solche Effekte ausfallen und wodurch sie genau entstehen, ist wissenschaftlich noch nicht vollständig geklärt.

TYPISCHE EINSATZSITUATIONEN

Bei einem subjektiv steifen oder festen Muskelgefühl

Vor Mobilitätsübungen

Im Warm-up

Nach intensiven Läufen oder Trainingseinheiten

Ergänzend zur Physiotherapie, nach Rücksprache mit Fachpersonal

Hinweis: Das bedeutet nicht, dass Flossing die Ursache von Schmerzen behandelt oder eine Verletzung heilt. Flossing ersetzt keine ärztliche oder physiotherapeutische Abklärung und Behandlung. Bei bestehenden Beschwerden oder Erkrankungen sprich vorher mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer Physiotherapeutin bzw. einem Physiotherapeuten.



Wann solltest du auf Flossing verzichten?

- | | |
|--|--|
| – Akute Entzündungen durch Keime | – Allergie gegen Latex |
| – Thrombose (akut) | – Herpes zoster (akut) |
| – Schuppenflechte (akut) | – Neurodermitis (akut) |
| – Herzinsuffizienz | – Unklarer Tumorstatus |
| – Pergamenthaut (Kortisontherapie) | – Ablehnung der Behandlung durch Patienten |
| – Neuralgien | – Frakturen (Brüche) |
| – Arterielle Verschlusskrankheit | – Einnahme von Gerinnungshemmern |
| – Blasenbildung der Haut | – Extreme Lymphödeme |
| – Chronische Entzündung wie Gicht | – Bilaterales/beidseitiges Flossen der Beine wg. Synkope |
| – Offene Wunden, Hautschäden jeglicher Art, allergisch veränderte Haut | |

MUSS JE NACH SITUATION ABGEKLÄRT WERDEN!

Asthma

Schwangerschaft

Krampfadern

Schilddrüsenfunktionsstörung

Psychische Faktoren wie Engegefühl während der Therapie

Beende die Anwendung außerdem sofort bei Taubheitsgefühl, starkem Kribbeln, deutlichen Schmerzen oder auffälligen Verfärbungen. Diese Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.



Wie Flossing wirken könnte

In der Trainings- und Physiotherapiepraxis werden unterschiedliche Erklärungsansätze dafür diskutiert, warum Flossing als Methode eingesetzt wird. Es handelt sich um Praxismodelle, keine gesicherten oder für jede Person garantierten Wirkungen. Ein Ansatz beschreibt den kurzzeitigen Druck durch das Band: Er reduziert vorübergehend die Durchblutung an der umwickelten Stelle. Nach dem Lösen des Bandes strömt wieder Blut in die Region ein, ein Vorgang, der in der Praxis teils als „Schwammefekt“ bezeichnet wird.



Ein weiterer Erklärungsansatz orientiert sich an Reibung und Bewegung unter dem Band, vergleichbar mit dem reflexartigen Reiben einer Stelle nach einem Stoß. Druck und Reibung beim Flossing werden in der Praxis manchmal mit dem Prinzip des Schröpfens verglichen. Ob und wie sich das im Einzelfall auf das Spannungsgefühl im Gewebe auswirkt, ist individuell verschieden und wissenschaftlich nicht abschließend belegt.

Schwammefekt (Praxisbegriff)

Reibungsreiz

Kinetic Resolve (Praxisbegriff)

Kinetic Resolve ist ein in der Praxis verwendeter Begriff für die Kombination aus Druck und Bewegung. Es ist ein Praxisansatz, keine medizinisch gesicherte Methode mit garantierter Wirkung.



Anleitung & Anwendung

Vom entferntesten Punkt zum Herzen hin

50% Überlappung

Zugstärke 50–70%

2–3 Min. oben lassen

Kniegelenk

Starte ein bis zwei Bandbreiten unterhalb deiner Kniescheibe. Wickle dabei das Band die erste Runde mit vollständiger Überlappung. Anschließend über das Kniegelenk mit 50% Überlappung. Die Zugstärke sollte dabei etwa 50% vor und nach dem Knie betragen, direkt auf der Kniescheibe bis zu 70%.



Bewegung ohne Belastung

Das Gelenk wird ohne Belastung im vollen Bewegungsumfang bewegt, indem das Knie vollständig gebeugt und gestreckt wird.



Wade

Starte knapp über dem Fersenbein am Beginn der Achillessehne. Wickle dabei das Band in der ersten Runde mit vollständiger Überlappung. Anschließend der Wade entlang mit einer 50% Überlappung. Die Zugstärke sollte dabei ca. 50% bis 70% betragen.



Bewegung ohne Belastung

Hebe das Bein an und strecke bzw. beuge abwechselnd deine Fußschaufel. Wenn es dir zu viel ist, kannst du das Band auch ohne Bewegung 2–3 Minuten oben lassen.

Wiederholungsbereich: 8–12

Bewegung mit Belastung

Das Gelenk wird im vollen Bewegungsumfang beansprucht, idealerweise durch Kniebeugen.

Wiederholungsbereich: 8–12



Sprunggelenk

Beginne am Rist in der Fußmitte. Wickle dabei das Band in der ersten Runde mit vollständiger Überlappung. Anschließend dem Rist entlang mit 50% Überlappung. Die Zugstärke sollte dabei ca. 50% bis 70% betragen. Spare die Ferse aus und wickle weiter entlang deiner Achillessehne und Wade.



Bewegung ohne Belastung

Hebe das Bein an und strecke bzw. beuge abwechselnd deine Fußschaufel.

Wiederholungsbereich: 8–12

Bewegung mit Belastung

Schiebe das Knie so weit wie möglich nach vorne und strecke anschließend wieder das Bein.

Wiederholungsbereich: 8–12