

Medical Flossing- Das lokale Abbinden

Medical Flossing ist mittlerweile ein angesehener Bestandteil und eine positive Ergänzung der physiotherapeutischen Therapie. Sie findet in der Sportphysiotherapie und Akutversorgung, sowie in Kombination mit anderen Therapien in der Geriatrie, Neurologie, Orthopädie oder in der Rehabilitation ihre Anwendung.

Der Ursprung ist im VooDooFlossing von Dr. Kelly Starrett zu finden, der durch unspezifische Gelenkanlagen den Extremitäten eine Verbesserung der Beweglichkeit erreichen konnte. Diese Methode ist durch Andreas Ahlhorn und Ralf Blume weiterentwickelt worden, um mit spezifischen, indikationsbezogenen Anlagetechniken gezielt Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu verbessern.

Wie wirkt Medical Flossing?

Das benötigte Hilfsmittel ist ein 1 bis 2 mm dickes dehnbares Latexband. Es wird je nach Anwendungsziel mit dosiertem Druck großflächig um das zu behandelnde Areal gewickelt. Ziel ist hierbei eine verbesserte, schmerzfreie Beweglichkeit. Das Latexband bewirkt durch die elastische Kompression und die durch die Bewegung auftretenden Scherkräfte, dass sich die Spannungen im Gewebe schnell ändern können. Somit eignet sich das Medical Flossing durch seine Druck- und Zugbelastung in den jeweiligen Bewegungen sehr gut, um den Tonus im myofaszialen System zu normalisieren. Unter der hohen Kompression auf das Gewebe wird das Lymphsystem deutlich angeregt, was besonders bei akuten Verletzungen mit Schwellungen die Behandlung hilfreich unterstützt. Während des Medical Flossings verschieben sich die Faszien-schichten und das unter der Haut liegende Bindegewebe gegeneinander, sowie gegen angrenzende Muskeln, Knochen und Gelenke. Dies führt zu einem schmerzhaften Durchbruch dieser Vernetzungen/ Verklebungen und somit zu einer Verbesserung der Beweglichkeit in diesen Gewebeschichten und den angrenzenden Gelenken. Die subkutane Reizung (Irritation) bewirkt zusätzlich eine Schmerzlinderung auf neurologischer Ebene. Der Therapeut passt diese drei Parameter Druck, Bewegung und Irritation individuell an den Patienten und die aktuell behandelnden Strukturen an, wodurch die Gewichtung der einzelnen Effekte geändert wird. Es werden 3 Anwendungsformen unterschieden:

- Muskelanwendung
- Faszienanwendung
- Gelenkanwendung



Für welche Patienten eignet sich diese Therapieform?

- akuten Beschwerden oder Verletzungen des Bewegungsapparates
- länger bestehenden Problemen des Muskel-Skelett-Systems
- nach Sportverletzungen
- nach TEP`s
- Beschwerden der Extremitäten, des Beckens und des Rumpfes

Bei Fragen Sprechen Sie uns gerne an, wir beraten Sie gerne zu dieser Therapieform.