

ROLAND KREUTZER
KLAAS STECHMANN
HENDRIK EGGERS
BERNARD C. KOLSTER (HRSG.)

DAS
WELTWEIT
ERSTE BUCH
ZUM THEMA
FLOSSING

FLOSSING

WIRKSAME HILFE BEI
SCHMERZEN UND
VERLETZUNGEN

EFFEKTIVE
ÜBUNGEN ZUM
MUSKELAUFBAU

Alle Anlagen Schritt
für Schritt erklärt –

31 Flossinganlagen
44 Beschwerdebilder
und Sportverletzungen
50 Eigenübungen



FUNCTIONAL
FLOSSING™

FLOSSING

**WIRKSAME HILFE BEI
SCHMERZEN UND
VERLETZUNGEN**

**EFFEKTIVE
ÜBUNGEN ZUM
MUSKELAUFBAU**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Anschrift des Verlags

KVM – Der Medizinverlag
Dr. Kolster Verlags-GmbH
Ifenpfad 2-4
12107 Berlin

Korrespondenz/Autorenkontakt

Roland Kreutzer: r.kreutzer@gmx.de
Klaas Stechmann: info@fdm-therapeut.de
Hendrik Eggers: Hendrik.Eggers@hotmail.de
Bernard C. Kolster: berndkolster@me.com

© KVM – Der Medizinverlag Dr. Kolster Verlags-GmbH,
ein Unternehmen der Quintessenz-Verlagsgruppe

www.kvm-medizinverlag.de

1. Auflage 2016

Lektorat: Renate Mannaa, Berlin
Fotoaufnahmen: Martin Kreutter, Marburg
Layout und Satz: David Kühn, Berlin
Covergestaltung: David Kühn, Berlin
Gesamtproduktion: KVM – Der Medizinverlag, Berlin

ISBN (epub): 978-3-86867-544-3

ISBN (print): 978-3-86867-316-6

Wichtige Hinweise

Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse. Soweit in diesem Werk Anwendungsempfehlungen gegeben werden, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autoren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht.

Für Angaben über Anwendungsformen, -techniken und -häufigkeiten kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. Jede Behandlung erfolgt auf eigene Verantwortung des Benutzers.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handele.

FLOSSING

**WIRKSAME HILFE BEI
SCHMERZEN UND
VERLETZUNGEN**

**EFFEKTIVE
ÜBUNGEN ZUM
MUSKELAUFBAU**

ROLAND KREUTZER

KLAAS STECHMANN

HENDRIK EGGERS

BERNARD C. KOLSTER (HRSG.)



Die Autoren (v. l. n. r.)

Hendrik Eggers ist Physiotherapeut (B. Sc.) in Lüneburg. Seit längerem widmet er sich intensiv dem Flossing und

seinen praktischen Anwendungsmöglichkeiten.

Roland Kreutzer ist Brügger-Instruktor und Manualtherapeut. Er verfügt über eine 25-jährige praktische Behandlungserfahrung bei Beschwerden in den Bereichen Orthopädie, Chirurgie und Kinderorthopädie. Sein Wissen und seinen Erfahrungsschatz gibt er regelmäßig in Kursen weiter.

Klaas Stechmann ist Physiotherapeut (B. Sc.), Heilpraktiker und Master-Student der Osteopathie. Er praktiziert selbständig in interdisziplinären Gemeinschaftspraxen in Hamburg und Stade. Seit über fünf Jahren beschäftigt er sich schwerpunktmäßig mit dem Faszien-System und dessen Bedeutung für den Organismus.

Dr. Bernard C. Kolster (Hrsg.) ist Physiotherapeut und Arzt. Schwerpunkte seiner praktischen Tätigkeit sind die Physikalische Medizin, Rehabilitation, Reflextherapie und Ernährungsmedizin. Er ist Autor und Herausgeber zahlreicher Fachbücher.

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

In der letzten Zeit entstand ein regelrechter Hype um das Thema „Flossing“. Die Studienlage dazu ist allerdings bislang sehr dürftig. Bis zum Erscheinen des Buches gab es bisher erst eine (!) deutschsprachige Publikation (*Seidenspinner & Kolster 2015*). Es war daher an der Zeit, sich eingehender mit dieser Therapieform zu befassen. Das Ergebnis: Es ist verblüffend, beinahe schon fast mystisch, wie Flossing-Anwendungen wirken.

Unsere gemeinsamen, langjährigen physiotherapeutischen Erfahrungen zu diesem Thema bilden den Grundstock zu diesem – weltweit ersten – Ratgeber, der die Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten des Flossing umfassend darstellt. Konzipiert haben wir dieses Werk für Therapeuten und Sportler, damit sie häufige Schmerzsyndrome und typische Sportverletzungen verschiedenster Sportarten effektiv und ergänzend zu den bisherigen Therapieoptionen mithilfe der Flossinganlagen behandeln können. Ein weiterer, wichtiger Pluspunkt beim Flossing zur Schmerztherapie ist auch der Umstand, dass es ohne zusätzliche medikamentöse Belastung des Organismus verbunden ist und daher bei vielen Patientengruppen

angewandt werden kann, sofern eventuell vorliegende Kontraindikationen beachtet werden.

Was lässt sich mit Flossing erreichen? Typische Schmerzen, wie Verspannungen der Muskulatur, Sehnenreizungen, schmerzhafte Gelenke oder Schwellungen können mit dem Flossingband wirkungsvoll behandelt werden. Darüber hinaus kann das Flossing aber auch speziell für den Muskelaufbau und Kraftsport eingesetzt werden. Hierzu gibt es aussagekräftige Untersuchungen und Studien.

Flossing ist keinesfalls ein „Stand-alone-Verfahren“. Bei jeder hier vorgestellten Anlage wird auch auf die Ursachen von Beschwerden und Sportverletzungen kurz eingegangen. Danach werden die jeweiligen Anlagen Schritt für Schritt erklärt und in Bilderserien dargestellt. Abschließend werden aktive Eigenübungen gezeigt, die mit dem Flossingband durchgeführt werden sollten.

Das vorliegende Buch gliedert sich in zwei Teile: Der erste Teil vermittelt die theoretischen Grundlagen zu Wirkungsweise, Zugstärken, Möglichkeiten und Grenzen des Verfahrens. Darüber hinaus werden die verschiedenen Anlagetechniken exemplarisch erläutert. Im anschließenden Praxisteil werden die Anwendungsoptionen an den einzelnen Körperregionen und Strukturen vorgestellt. Logisch aufgebaute Bildserien und klare Erläuterungen führen den Anwender Schritt für Schritt an das „Flossen“ heran.

Wie eingangs bereits erwähnt, handelt es sich beim Flossing um eine Therapieform, die auf Erfahrungen beruht und die einer wissenschaftlichen Überprüfung noch Stand halten muss. Mit diesem Werk möchten die Autoren den derzeitigen Wissensstand festhalten und alle Therapeuten

anspornen, sich aktiv in die Weiterentwicklung des Flossing einzubringen.

Last but not least möchten wir an dieser Stelle allen Beteiligten danken, die zur Entstehung dieses Buchs beigetragen haben: An vorderster Stelle sei hier David Kühn vom KVM-Verlag genannt. Ohne sein stringentes Projektmanagement und seiner Kreativität bei der Umsetzung von Text und Bildern wäre dieses Buch nie in dieser Qualität und schon gar nicht in dieser atemberaubenden Geschwindigkeit entstanden. Das Tempo konnte unsere Lektorin Renate Mannaa Gott sei Dank mitgehen, auch wenn sie für dieses Projekt alles andere immer wieder stehen- und liegenlassen musste. Danke Frau Mannaa! Ein großes Dankeschön auch an unser tolles, geduldiges und schmerzresistentes Model Martin und an unseren Fotografen Martin Kreutter für seine ausgezeichnete Arbeit hinter der Kamera und die Bereitstellung von exzellentem Bildmaterial.

Wir wünschen allen Lesern und Therapeuten, allen neuen und bereits praktizierenden Flossing-Anwendern zufriedenstellende Behandlungs- und Trainingsergebnisse durch Flossinganlagen und hoffen, dass dieses Buch seinen Teil dazu beitragen kann. Wir freuen uns auf Ihr Feedback!

Die Autoren, im Januar 2016

Roland Kreutzer
Klaas Stechmann
Hendrik Eggert
Bernard C. Kolster (Hrsg.)

Inhaltsverzeichnis

Die Autoren

Vorwort

FLOSSING-GRUNDLAGEN

Was ist Flossing?

Klare Ziele des Flossing

Material

Materialeigenschaften

Wirkmechanismen

Durchblutung und Gewebsdrainage

Haut und Faszienetzwerk

Gelenke

Biochemische Faktoren

Schmerz und körpereigene Hemmung

Anwendungsgebiete

Wie wende ich Flossing an?

Kontraindikationen

Nach- und Nebenwirkungen

Reinigung/Desinfektion und Pflege des Flossingbandes

Praktische Bandanlage

Patientenaufklärung

Zugstärke

Zug- und Wirkrichtung

Wo wende ich Flossing an?

Ort der Anwendung

Ausgeführte Bewegung

Kontrolle der Durchblutung

Allgemeine Tipps zur Anwendung

Worüber ist der Behandelte aufzuklären?

Wie oft soll geflosst werden?

In welchen Abständen werden Behandlungen ausgeführt?

Behandlung bei unangenehmen Nachwirkungen

Wie viele Behandlungen sind nötig?

Kombination mit anderen Therapiemethoden?

BFRT: Blood Flow Restriction Training

Flossing als Krafttraining

Flossbandanlagen beim Krafttraining

BFR-Trainingsablauf

Kontraindikationen und Nebenwirkungen

Wie stark soll der Widerstand sein?

Wie viele Sätze werden ausgeführt?

Wie oft soll trainiert werden?

Grundlagen des BFR-Trainings im Überblick

FLOSSING-PRAXIS

KAPITEL 1: Flossinganlagen bei Schmerzen an der oberen Extremität

Schulterreckgelenk

Schulter, Schultersteife, Impingement-Syndrom

Bizepsmuskel und lange Bizepssehne

Oberarmfaszie

Ellenbogengelenk

Tennisellenbogen

Golferellenbogen

Unterarmfaszie

Handgelenk

Fingergelenke, Seitenbänder

Daumengelenke

Schwellungen im Bereich des Oberarms

KAPITEL 2: Flossinganlagen bei Schmerzen am Rücken und Bauch

Brustwirbelsäule

Rippen/Atmen

Lendenwirbelsäule

Kreuzdarmbeingelenke, Symphyse

KAPITEL 3: Flossinganlagen bei Schmerzen an der unteren Extremität

Hüftgelenk

Adduktoren

Oberschenkelaußenseite

Hintere und vordere Oberschenkelmuskulatur

Kniegelenk, Kniescheibe, Patellasehne

Knie-Innenband, Innenmeniskus

Knie-Außenband, Außenmeniskus

Wadenmuskulatur

Achillessehne

Sprunggelenk

Umknicken (Supinations-/Pronationstrauma)

Fersensporn, Plantaraponeurose

Hallux valgus, Zehengelenke

Schwellung im Bereich des Oberschenkels

Narben

KAPITEL 4: Flossinganlagen als Krafttraining

Oberschenkelkräftigung

Unterschenkelkräftigung

Oberarmkräftigung

Literaturverzeichnis

Index



FLOSSING – GRUNDLAGEN



Was ist Flossing?

Das Wort „Floss“ bzw. „Flossing“ bezeichnet im tagtäglichen Gebrauch die Benutzung von Zahnseide im Rahmen der Mund- und Zahnhygiene. Unter dem Begriff „Flossing“ fand inzwischen auch der Einsatz der elastischen Bänder weltweit Verbreitung, insbesondere im Training und in der Rehabilitation. Es handelt sich dabei um Kompressionsbandagen mit elastischen Gummibändern, die angebracht werden, um Beschwerden des Bewegungsapparats zu behandeln.

Wegen der erstaunlich positiven Wirkung, die jedoch nicht näher erklärt werden konnte, wurde oft der Begriff „Voodoo Flossing“ benutzt. (Voodoo kann in diesem Zusammenhang als obskure, unerklärliche Zauberkunst verstanden werden.)



KLARE ZIELE DES FLOSSING

- Schmerzlinderung
- Verbesserte Beweglichkeit
- Reduktion von Schwellungen
- Muskelaufbau und -kräftigung
- Verbesserte Koordination

Aktuell nahm Kelly Starrett den Begriff „Voodoo Flossing“ und die Behandlungsmethode in sein Buch über Fitnessstraining auf (Starrett 2014).

Die elastischen Bänder werden bei Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und akuten Schwellungen direkt um die betroffene Extremität gewickelt und diese wird anschließend aktiv bewegt. Die mit der Anwendung verfolgten Ziele sind Schmerzminderung, verbesserte Beweglichkeit, Reduktion von Schwellungen und schnellere Heilung. Durch die vermehrte Anwendung in der Medizinischen Trainingstherapie gibt es mittlerweile auch Erklärungsansätze für die Wirksamkeit.

Material

Flossingbänder (s. Abb. 1) sind aus 100 % Naturkautschuk hergestellt und in verschiedenen Längen von ca. 1,03 m bis 2,06 m erhältlich. Die Materialdicke variiert von 1,1 mm bis 1,6 mm. Die Breite des Bandes für die Anwendungen an Armen, Beinen und Körper beträgt 5 cm. Für die Anwendung an kleinen Gelenken und den Händen gibt es schmalere, 2,5 cm breite und kürzere Bänder. Für den Behandlungserfolg ist neben der richtigen Technik die Qualität der Bänder von ausschlaggebender Bedeutung. Die Oberfläche des Bandes darf nicht zu glatt sein, d. h. sie muss den nötigen „Grip“

aufweisen. Eine weitere wichtige Rolle spielt die Elastizität. Das Band muss gut nachgeben und sich optimal an die Haut anschmiegen. Gute Elastizität und Anpassung führen erst zu dem gewünschten therapeutischen Reiz im Gewebe bzw. den Zielstrukturen. Durch die gleichmäßige Elastizität lässt sich die Zugstärke genau dosieren und individuell an die zu beeinflussenden Strukturen anpassen. Die Flossing-bänder sind frei von Weichmachern und anderen Schadstoffen und somit gefahrenlos auf der Haut anzuwenden. Eine Allergie gegen Kautschuk sollte allerdings vorher ausgeschlossen sein. In diesem Fall kann man das Flossingband über der Kleidung anlegen.

WIE ERKENNT MAN EIN „GUTES“ BAND FÜR DIE FLOSSINGPRAXIS?

Ein geeignetes Band hat eine ganz leicht seidige Oberfläche, sie darf sich keineswegs glatt anfühlen. Wenn man an dem Band zieht, sollte der Widerstand weich-elastisch und das Band gleichmäßig dehnbar sein. Egal welche Marke oder welchen Hersteller Sie auswählen, achten Sie auf die beschriebene Oberfläche und die elastische Dehnfähigkeit.

Materialeigenschaften