



FIT UND XUND # 15

WAS IST MEDICAL FLOSSING?

Medical Flossing ist eine neue, effektive Trainings- und Therapiemethode im Bereich der medizinischen Behandlungsmöglichkeiten. Schmerzen z. B. nach intensivem Lauftraining werden schnell reduziert und die Mobilität von Gelenken und Gewebe gesteigert. Auch eine schnellere Regeneration ist durch das Medical Flossing möglich. Dabei wird ein Flossing-Band (dehnbares Gummiband) grossflächig auf die zu behandelnde Stelle angelegt, um anschliessend gezielte Übungen für die betroffene Muskulatur

durchzuführen. Dabei ist darauf zu achten, dass die Dauer der Applikation des Flossing-Bands 2 Minuten nicht überschreitet. Ausserdem ist bei Herzbeschwerden, Tumoren, Thrombosen, akuten Entzündungen sowie Latexallergien vom Flossing abzuraten. Der hohe Druck während der Applikation führt zum Lösen von Verklebungen, und nach Entfernung des Bands reagiert der Körper mit einer Mehrdurchblutung des betroffenen Gebiets, was den Abtransport von Abfallstoffen ankurbelt.



ÜBUNG

» Die Anlage des Flossing-Bands beginnt körperfern des zu flossenden Gebiets mit einem Zug von 50–60% der maximal möglichen Dehnbarkeit des Bands. Dann wird das Areal mit einer Überlappung von ca. 50% nach oben umbunden. An den zu behandelnden Stellen ist es meist sinnvoll, einen Zug von 80% oder mehr anzuwenden. An der Schienbeinkante reichen in unserem Beispiel 50%. Fixiert wird das Ende des Bands, indem man es in die Züge davor einklemmt.

» Es empfiehlt sich, nach beendeter Übung das Band relativ schnell zu entfernen, um eine maximale Mehrdurchblutung zu erzielen. Visuell ist dieser Effekt sehr schön zu erkennen, der Bereich sollte sich nun nach und nach röten. Auch wiederholte Anwendung einer betroffenen Stelle ist problemlos möglich.



» Nach gelungener Applikation für maximal 2 Minuten Übungen für die betroffene Muskulatur ausführen, wie in unserem Beispiel der Zehenstand.