



Aktuelle Therapie- und  
Trainingsmöglichkeiten

# Schmerzfrei dank Flossing

Mit Flossing kommt ein neuer Trend, der bisherige Trainings- und Therapie-möglichkeiten für Trainer ergänzt. Kör-perpartien werden mit einem Latex-band eng umwickelt, was zu zahlrei-chen positiven Effekten führen soll. Wie das Band angewendet werden kann und welche positiven Effekte es im Sport und in der Therapie mit sich bringt, zei-gen Dominik Suslik und Sascha Seifert

**E**s gibt nur wenige Dinge, die es nicht gibt. Massage-bälle, Faszienrollen, Tapes – alles zur Verbesserung von Gewebequalität und Bewegungsmustern. Sie alle wurden der Trainerszene vorgestellt. Jetzt ist ein neues Tool auf dem Vormarsch, das sich einfach und effektiv in Training und Therapie einsetzen lässt: Flossing.

Das Flossband ist ein elastisches Latexband, das speziell für kompressionsbasierte Beweglichkeitstechniken ent-

wickelt wurde. Ein geniales Tool, welches helfen kann, eine schlechte Gelenkmechanik und verschiedene Beweg-lichkeitseinschränkungen zu korrigieren. Nach Europa kam das Band über Dr. Kelly Starrett, einem Doktor der Physiotherapie, der das Band in das Beweglichkeitstrai-ning seiner Patienten und Kunden eingebaut hat.

Im Mittelpunkt unserer Betrachtungen zur Wirkungswei-se des Flossbandes stehen in erster Linie die Muskelfunkti-onsketten und die Faszien, denn viele Schmerzen sind Fol-gen von Fehlfunktionen in Teilen der myofaszialen Ketten.

## Das Flossband am Klienten anwenden

Behandeln wir einen Menschen mit dem Flossband, sei es im Mannschaftssport oder im Personal Training, können wir seine Beweglichkeit verbessern und den Regenerationspro-zess verkürzen. Auch die Effekte hinsichtlich der Schmerz-reduktion sind dabei zum Teil äußerst faszinierend.

Aus biomechanischer Sicht tritt bei Gelenkfehlstellungen ein reflektorischer Effekt auf, der von den Rezeptoren des Gelenkes herrührt. Dieser lässt sich durch die Bewegung mit den Kompressionsbändern wieder zurechtrücken. In der Biodynamik spricht man vom primär respiratorischen Mechanismus (PRM) des Gewebes; damit ist die Verschieb-barkeit und Gleitfähigkeit des Gewebes bei leichtem Druck

## EFFEKTE DES FLOSSINGS

- Verbesserte Gelenkbeweglichkeit
- Verkürzte Regenerationszeit der Muskulatur
- Lösen von Gewebeverklebungen
- Schmerzreduktion
- Anstieg der Durchblutung im Gewebe
- Verbesserte Sauerstoff- und Substratversorgung
- Steigerung der Empfindlichkeit der Sinnesrezeptoren, d.h. Steigerung der koordinativen Leistungsfähigkeit
- Abnahme der viskösen und elastischen Widerstände (Elastizitätserhöhung in Muskeln, Sehnen und Bändern)
- Produktionssteigerung der Synovialflüssigkeit in Gelenken, was zur Steigerung der Belastungstoleranz des Gelenkknorpels führt
- Steigerung der psychischen Leistungsbereitschaft und somit eine Verbesserung der Wahrnehmung

gemeint. Vor allem im Bereich von Narben ist dieser Mechanismus stark eingeschränkt. Durch das Flossing lässt sich diese natürliche Verschiebbarkeit wiederherstellen, da sich die Spannungen im Gewebe lösen.

Durch den Druck des Flossbandes können Zellen außerdem Wasser besser aufnehmen oder abgeben. Die Grundsubstanz des Bindegewebes besteht hier aus Mucopolysacchariden und verbindet kollagene mit elastischen Fasern. Sie sorgen dafür, dass das Gewebe nach einer Belastung in die Ursprungsform zurückkehrt. Verändert man die Druckverhältnisse im Gewebe, führt dies dazu, dass die Zellen Wasser aufnehmen bzw. abgeben. Die dabei entstehenden Spannungen werden als piezoelektrische Aktivität bezeichnet. Diese reizt wiederum die Zellen zur Synthese und zur Ausrichtung der kollagenen Fasern.

### Flossing am Gelenk verbessert den Knorpel

Damit das Gelenk nicht versteift, muss es bewegt werden und darf nicht versteifen. Denn wird das Gelenk eines Tages seiner Beweglichkeit beraubt, produziert die Gelenkhaut weniger Flüssigkeit. Der Mangel an Be- und Entlastung des Knorpels reduziert seine Versorgung und die Gelenkkapsel und der Knorpel werden dadurch spröder. Die faszialen Strukturen bilden aphysiologische „Crosslinks“ (Wasserstoffbrücken), das Gewebe verklebt – und das Resultat ist eine Reduzierung der Beweglichkeit des Gelenks bis hin zu Arthrose. Es kommt zu Anpassungen der Gelenkstruktur durch eine fehlerhafte Funktion des Gelenkes.

Nach etwa 30 Tagen haben funktionelle Störungen strukturelle Veränderungen zur Folge. Schon A.T. Still (Begründer der Osteopathie) behauptete, dass eine gestörte Zirkulation der Beginn von Krankheit sei. Mit „Zirkulation“ meinte er hier den venolymphatischen, den arteriellen und den nervalen Fluss. Eine Theorie ist, dass durch Flossing die Mikrozirkulation verbessert und die Produktion von Synovialflüssigkeit angeregt werden soll (Synovia = innere Schicht der Gelenkkapsel). ►

Der Gelenkknorpel wird von der Synovia ernährt. Die Knorpelarkaden, die beiden Gelenkpartnern aufliegen, saugen sich über Diffusionsprozesse schwammartig voll. Anschließend sind sie besser vorbereitet, Druck- und Scherbelastungen auf die gesamte Knorpelfläche zu verteilen (Schockabsorption).

**Wie und wann wende ich das Flossband an?**

- **zur Prävention:** Trainingsvorbereitung zur Steigerung der Durchblutung und Verbesserung der Gelenkmechanik,
- **zur Akutversorgung:** z.B. nach Umknick-Traumata,
- **zur Therapie:** bei chronischen Überlastungssyndromen,
- **zur Regeneration:** Kompressionswickel für Arme und Beine sind gut nach intensiven Belastungen.

Der Trainer umwickelt den Trainierenden an den gewünschten Partien mit dem Flossband und macht mit ihm spezielle Übungen. Einige hiervon sind auf den nächsten Seiten aufgeführt. Möglich sind mit dem Flossband generell eher langsamere Übungen. Nach dem Training wird das Flossband wieder entfernt. Maximal sollte der Trainierende XX Minuten eingewickelt bleiben, da ansonsten der Druck auf das Gewebe zu hoch wird.

# Überlastungssyndrome lindern Übungen und Therapieansätze

## SPRINGER-KNIE (PATELLA-SPITZEN-SYNDROM UND KNORPELSCHMERZ)



Training



Therapie

**Symptome:** Schmerzen über und unter der Kniescheibe bei Kniebeugung unter Belastung. Schmerzen im Bereich der Kniespitze beim Strecken gegen einen Widerstand

**Ursachen:** Verletzung (Mikrotrauma) der Patellasehne durch zu hohe Belastung, Überlastung der Gleitfläche hinter der Kniescheibe durch zu viel Belastung

**Tipp:** Kniescheibe kann mitgeflosst werden

**Training:** eine starke Beugung des Knies (z.B. auch eine tiefe Kniebeuge mit Flossband um das Kniegelenk)

**Therapie:** Dehnung der Wade und der Achillessehne und gegebenenfalls manuelle Therapie

## SHIN SPLINTS (SCHIENBEINKANTENSYNDROM)



Training



Therapie

**Symptom:** Druckschmerz an Schienbeinkante innen

**Ursachen:** Überlastung des M. tibialis posterior und Pronationsstellung des Fußes

**Tipp:** von distal nach proximal wickeln

**Training:** Gehen oder langsames Laufen mit Flossband

**Therapie:** Scherkompression M. tibialis posterior



## SCHULTER-IMPINGEMENT



**Symptom:** Schmerzen bei Abduktion des Armes sowie bei Überkopfbelastung und Außenrotation

**Ursachen:** chronische Überlastung der Bandstrukturen, Kalkablagerungen an der Sehne des M. supraspinatus, Schleimbeutelentzündung, muskuläre Dysbalancen, Instabilität der Kapsel

**Training:** Schulter-Traktion mit Flossband und Superband; später: Außen- und Innenrotations-Training mit dem Flossband und einem elastischem Band

**Therapie:** Scherkompression am M. deltoideus

## TENNISARM



**Symptom:** Druck- und Belastungsschmerz auf Außenseite des Ellenbogens

**Ursachen:** Überlastung der Handgelenksstreckmuskulatur (Extensoren) besonders durch Rückschlagspiele, Überdehnung der fasziellen Strukturen am lateralen Ellenbogen

**Training:** enge Liegestütz mit Flossband um Ellenbogen

**Therapie:** Gapping des Ellenbogengelenks



## GOLFER-ELLENBOGEN

**Symptom:** Druck- und Belastungsschmerz auf der Innenseite des Ellenbogens

**Ursachen:** Überlastung der Handgelenksbeugemuskulatur (Flexoren) besonders bei Rückschlagspielen, Überdehnung der fasziellen Strukturen am inneren Ellenbogen

**Training:** spirale Drehung der Armlinie nach innen und außen

**Therapie:** Scherkompression an Ellenbogen, Unterarm nach außen, Oberarm nach innen



**Dominik Suslik** | Sportwissenschaftler M.A., Ausbilder und Mitbegründer der PHYSIOCORE Academy, Inhaber des Unternehmens „Born2Coach Health | Performance | Movement“, Bewegungscoach und Referent im Gesundheitswesen und Athletiktrainer von Hannover 96 NLZ, TSV Hannover Burgdorf (HBL), MT Melsungen (HBL), KSV Hessen Kassel e.V. (4. Liga) sowie Personal Trainer und Rückenschmerztherapeut; Referent von Artzt; [www.artzt-vitality.de](http://www.artzt-vitality.de)



**Sascha Seifert** | Osteopath, Heilpraktiker, Personal Fitnesstrainer, Physiotherapeut, Sportphysiotherapeut des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), Ausbilder und Mitbegründer der PHYSIOCORE Academy, Therapeutischer Leiter des ambulanten Sportrehabilitationszentrums REHAMED Wilhelmshöhe in Kassel, Geschäftsführer von BEFIT@WORK sowie Therapeutischer Leiter beim Handballbundesligisten MT Melsungen und Ausbilder für KINESIOlogisches Taping; Referent von Artzt; [www.artzt-vitality.de](http://www.artzt-vitality.de)