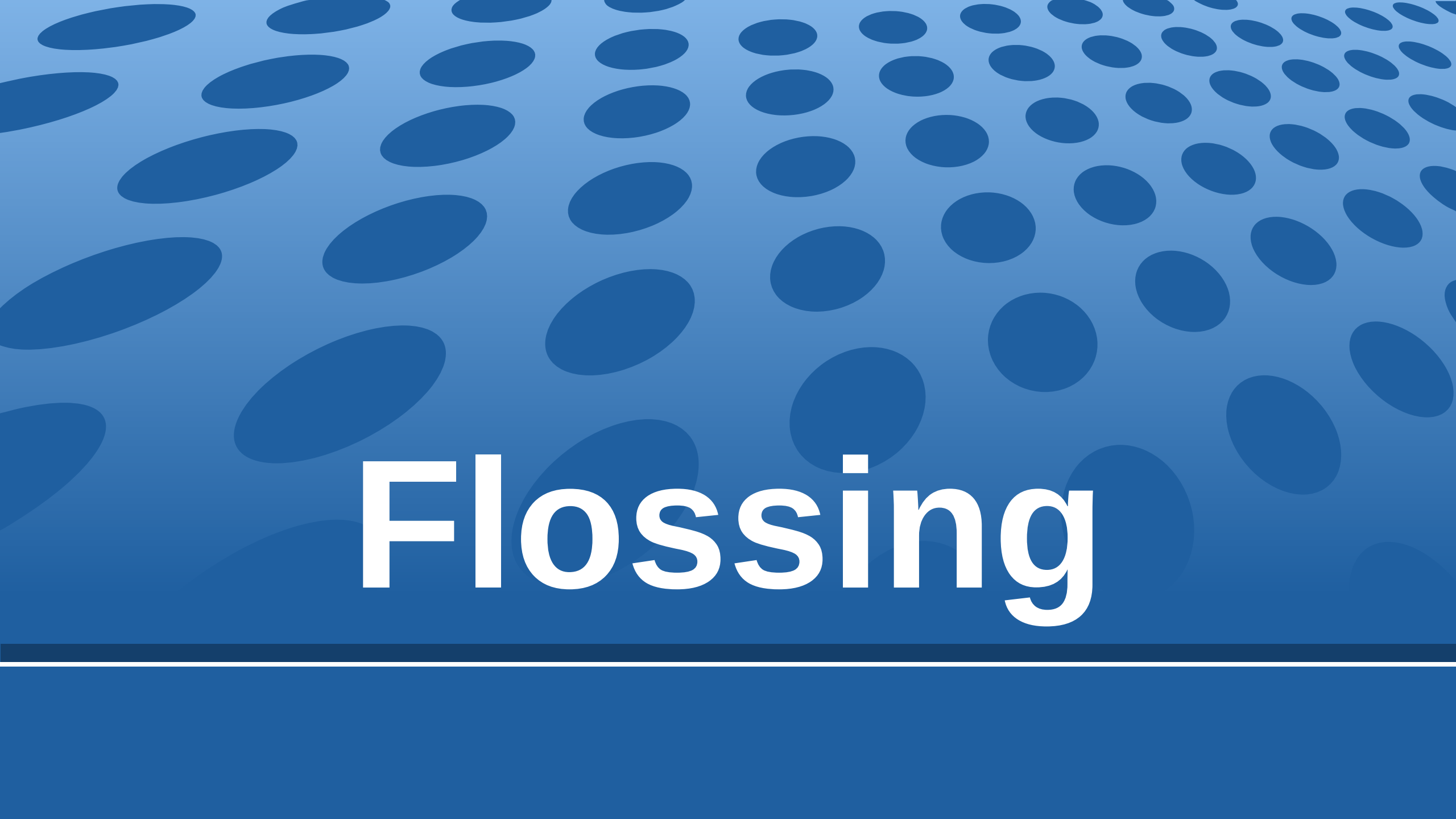


The background features a pattern of dark blue ovals of varying sizes, arranged in a grid-like fashion that tapers off towards the top right. The overall color scheme is shades of blue.

Flossing

- **Dr. Kelly Starrett – Voodoo Flossing**
- **Ralf Blume und Andreas Ahlhorn – Medical Flossing**

Ursprung

- **Kompressionsbandage mit Gummibändern** um:
- Beschwerden/Schmerzen und Bewegungseinschränkungen zu reduzieren
- Gewebebeweglichkeit zu verbessern

Definition

- **Schwammeffekt – Durchfluss verbessern
(Kompression, Bewegung und Flüssigkeit)**
- **Kinetic Resolve – Verklebungen lösen
(Bewegen und lösen von Schichten untereinander)**
- **Subcutane Irritation - Beeinflussung auf Rezeptorebene
(durch Kompression und Bewegung,
Gate Control Theorie - Taktile Reize schneller als
Schmerzreize)**

Wirktheorien

- **Wechsel von Ämie/Kompression und Hyperämie**
- **Schereffekt/Mobilisation unterschiedlicher Strukturen (Haut, Faszien, Muskeln, Sehnen, Kapseln, usw.)**
- **Reiz auf Propriozeption/Mechanorezeptoren (forcierte Bewegung unter Kompression)**
- **Schmerzhemmung durch intensiven Behandlungsreiz**
- **Biochemische Mechanismen (wechsel Stoffwechsellaage, ph-Wert, Hormonausschüttung, Laktat,...)**

Wirkmechanismen

- **Hautdeffekte**
- **Herz- Kreislau Schwächen**
- **Rheumatische Erkrankungen**
- **Thrombosen und Gefäßerkrankungen**
- **Die üblichen bekannten aus der klassischen Massage**

Kontraindikationen

- **Die üblichen Verdächtigen**
- **Und fast alle Terrierpatienten**

Anwendungsgebiete

- **Systematisch – lokal**
 - **Funktionell – Myofasziale Ketten oder strategisch für gezielte Bewegungsabläufe**
- um diese zu optimieren**

Behandlungsstrategie

3 Wickeltechniken

- Durchgängige, gleichmäßige Kompression oder Bereichsfokussiert
- Rebound Technik
- Verschiebe Technik

Praxis

- **Patient/Bereich positionieren – neutral oder mit Vorspannung**
- **Wickeln - immer distal nach proximal**
- **Bewegen mit Kompressionsband**
 - passiv
 - aktiv
 - mit Widerstand
- **Dauer - 2-4 Minuten**
- **Lösen der Kompression**
- **Mehrere Durchgänge möglich**

Praxis

- **Kompression und Bewegung sind intensiv**
 - **Ev. kurzweiliges Unbehagen in vielen Facetten**
 - **Grenze gibt Patient vor**
-
- **Hämatome**
 - **Muskelkater/Muskelschmerzen**

Behandlung und Reaktionen

- <https://www.youtube.com/watch?v=RVWjVSQXsl4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Rb0o2m99sB4>

Links

- Anker: Ohne Zug dort anlegen, wo das Gewebe sich hinbewegen soll. Anker festhalten.
- Zielgewebe: Oberflächliche Faszienkorrektur 10–25% Zug
- Jingeln = links-rechts Bewegung
Tiefere Faszienkorrekturen 25-50% = lang und kurz,
= mehr und weniger Zug.
- Enden: Ohne Zug anlegen.
- Kleber durch anreiben aktivieren.
- Ergebnis: Zugwirkung in Richtung Anker,
Repositionierung des Gewebes

Faszientechnik

Oberflächliche und Tiefe Faszienkorrektur



Faszientechnik

- Diagnostische Abklärung wichtig!
- Anker: Im Bereich/Richtung der Sammellymphknoten
- Max. 15% Zug (Hämatome /Fibrosen bis 20%)
- Vordehnung des Zielgewebes oder
- Passiver Hautvorschub

Lymphanlage

Lymphanlage obere Extremität

