

# Medical Flossing

Das Flossing hält seit kurzer Zeit Einzug in der Physiotherapie und Rehabilitation. Viele Bundesligavereine, wie Hannover 96 nutzen diese Methode bereits in ihrem Therapiekonzept. Zu dieser neuen Therapiemethode gibt es noch keine Evidenzen, jedoch kann man die Wirkungsweise wie folgt erklären: Bereits in den 90er Jahren wurden im Rahmen der Manuellen Lymphdrainage Extremitäten mit Kurzzugbinden gewickelt und die Patienten sollten mit dieser Bandage gehen oder sich auf dem Ergometer bewegen. Der Nachteil war damals, dass die Binden die Beweglichkeit zu sehr behinderten oder sich bei Übungen lösten. Ein Training mit Bandagierung war somit nicht möglich. Durch die neuen Gummibänder hat man nun die Möglichkeit, auch komplexe Bewegungen mit Kompression durchzuführen. Ein Gedankenmodell: Der intraartikuläre Druck wird durch das Einwickeln der Gelenke deutlich erhöht. Normalerweise würde sich durch Bewegung die Flüssigkeit immer innerhalb der Kapsel bewegen, in der gerade niedrigere Spannung herrscht.

## Inhalt:

- Grundprinzip des Medical Flossing
- Ansätze zur Erklärung der Wirkung
- Einsatzgebiete
- Anwendung
- Selbsterfahrung

Durch das Band wird von allen Seiten gleichmäßig Druck aufgebaut, so dass die Bewegung der Flüssigkeit beeinflusst wird. Weiter wird durch die Kompression ein Rückstau des Blutes erzeugt. Beim Lösen des Bandes strömt das Blut schlagartig zurück in das unterversorgte Gelenk. Dies beschreiben die Patienten als ein leichtes angenehmes Gefühl. Dieser Effekt regt vermutlich den Stoffwechsel an und hat eine bessere Trophik zur Folge (dies kann man stehen lassen, da es durch Studien des BFT bewiesen ist).

Eine weitere Hypothese ist der Stimulus der Mechanozeptoren durch die Kompression. Es werden die Informationen aus den Nozizeptoren, also Schmerz- und Schadensmelder, überdeckt, wodurch der Patient bei den Übungen größere Bewegungsamplituden tolerieren kann. Klar muss sein, dass der Einsatz von Flossing an Patienten ein großes Wissen der Therapeuten über Pathologie, Anatomie und Physiologie voraussetzt. Zu intensive oder zu lange Anwendungen können die Wundheilung stören und Komplikationen provozieren.

## Unterrichtseinheiten:

**10 UE**

## Kosten:

**159,- € incl. Skript & Flossband**



## Kursleitung:

### Andreas Ahlhorn

Physiotherapeut, BSc. Physiotherapie, Heilpraktiker PT

### Ralf Blume

Physiotherapeut bei Hannover 96, Heilpraktiker (pt)

### Martin Panten

Physiotherapeut, A-Lizenz  
Fitnesstrainer

### Lisa Montag

Physiotherapeutin

### Björn Voss

Physiotherapeut

### Ingo Geisler

Dipl. Sportwissenschaftler,  
Athletik- & Rehatrainer

### Jörg Hefft

Physiotherapeut,  
Sportphysiotherapeut I.A.S.

### Oliver Derigs

Physiotherapeut, Athletiktrainer

### Norbert Mommsen

Physiotherapeut,  
Sportphysiotherapeut I.A.S.,  
Heilpraktiker, Osteopath

### Korbinian Resch

Physiotherapeut,  
Sportphysiotherapeut

**MEDICAL FLOSSING**

by Ralf Blume & Andreas Ahlhorn



Der jeweils angegebene Kurspreis gilt für die eigenen Standorte der Fortbildungsakademie Markus Pschick GmbH und kann an externen Standorten variieren.



# Medical Flossing Termine:

**Regensburg:**

19.01.19 oder 14.09.19 oder  
18.01.20 oder 19.09.20

**Bad Wildungen:**

24.08.19

Info und Anmeldung unter:  
05621 / 7952417

**Bad Wörishofen:**

16.02.19 oder 28.09.19

Info und Anmeldung unter:  
08247 / 96760

**Bayreuth:**

16.03.19 oder 28.09.19 oder  
14.03.20 oder 26.09.20

Info und Anmeldung unter:  
0921 / 759660

**Berlin:**

06.04.19 oder 27.10.19

Info und Anmeldung unter:  
030 / 25746595

**Dresden:**

31.08.19

Info und Anmeldung unter:  
0351 / 2068227

**Eisenhüttenstadt:**

20.04.19

Info und Anmeldung unter:  
03364 / 77280

**Fellbach-Schmidlen:**

08.12.18 oder 25.05.19 oder  
07.12.19

Info und Anmeldung unter:  
0711 / 48909070

**Hamburg:**

22.06.19

Info und Anmeldung unter:  
040 / 245590

**Heppenheim:**

27.10.19

Info und Anmeldung unter:  
06252 / 990625

**Jena:**

26.10.19

Info und Anmeldung unter:  
03641 / 2238402

**Lebach:**

16.03.19

Info und Anmeldung unter:  
06351 / 1268512

**Mainz - Lerchenberg:**

03.02.19

Info und Anmeldung unter:  
06351 / 1268512

**Magdeburg:**

19.10.19

Info und Anmeldung unter:  
0391 / 4082980

**Osnabrück:**

25.05.19

Info und Anmeldung unter:  
0541 / 4055901

**Rheine:**

21.09.19

Info und Anmeldung unter:  
05971 / 52009

**Rosenheim:**

12.10.19 oder 10.10.20

**Saalfeld:**

29.06.19

Info und Anmeldung unter:  
03671 / 510650

**Thyrnau bei Passau:**

23.11.19

Info und Anmeldung unter:  
08505 / 9194777

**Trier:**

24.08.19

Info und Anmeldung unter:  
0651 / 29990

**Villingen-Schwenningen:**

12.07.19

Info und Anmeldung unter:  
07721 / 506075

**Willstätt - Eckartsweier:**

13.07.19

Info und Anmeldung unter:  
07854 / 1011

**Würzburg:**

12.05.19 oder 08.09.19 oder  
16.05.20 oder 13.09.20

Info und Anmeldung unter:  
0931 / 20091099

**AT - Wien:**

19.10.19

Info und Anmeldung unter:  
+43/1/9822800