

The background of the slide features a close-up photograph of a person's shoulder and upper arm. A pink and blue medical flossing band is wrapped around the arm. The band has the word 'MEDICAL' printed on it in white. The person's skin is dark, and the background is a bright green field.

# Medical Flossing

Andreas Alhorn  
Ralf Blume

---

**159,- € inkl. Skript  
und Flossband**

Das Flossing hält seit kurzer Zeit Einzug in der Physiotherapie und Rehabilitation. Viele Bundesligavereine, wie z.B. 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.

Durch das Band wird von allen Seiten gleichmäßig Druck aufgebaut, sodass mehr Flüssigkeit resorbiert werden kann und Ergüsse deutlich schneller als mit anderen Methoden verschwinden.

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.

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.

## Termin

6 Apr. 2019 oder 27 Okt. 2019

## Inhalt

Grundprinzip des Medical Flossing

Ansätze zur Erklärung der Wirkung

Einsatzgebiete

Anwendung

Selbsterfahrung

## Kosten

159,-€ inkl. Script und Flossband

## Kursleitung

**Andreas Alhorn**

Physiotherapeut  
Bsc. Physiotherapie  
Heilpraktiker (PT)

**Ralf Blume**

Physiotherapeut bei Hannover 96  
Heilpraktiker (PT)