

Was ist eigentlich FLOSSING?

Ein Gelenk fest abbinden und bewegen, das ist das Prinzip des sogenannten „Flossing“. Es soll Schmerzen lindern, Beweglichkeit verbessern und „Heilung“ beschleunigen. Seit etwa zwei Jahren kommt diese neue Therapiemethode aus Amerika auch zu uns. Das neue Behandlungskonzept „Medical-Flossing“ wird seit neuestem auch in der Physiotherapie der Sportklinik Hellersen mit Erfolg angewandt. Flossing bezeichnet das relativ stramme Umwickeln von Muskeln oder Extremitätengelenken mittels eines dafür entwickelten, dehnbaren Latexbandes und einer speziellen Applikationstechnik. Für das Flossing benötigt man ein Latexband von 2 – 8 cm Breite, das zu beiden Seiten des betreffenden Gelenks fest angelegt wird. Je nach Indikation variiert der genaue Ort der Anlage und der Druck durch das Abbinden. Mit angelegtem Band wird das Gelenk dann passiv oder aktiv bewegt. Die Methode lässt sich so ergänzend zu Physiotherapie, manueller Therapie oder Osteopathie einsetzen.



DIE VERMUTUNG DER WISSENSCHAFT

„Flossing“ wirkt nachhaltig positiv, obwohl die exakte Wirkungsweise wissenschaftlich noch nicht gänzlich geklärt ist. Wissenschaftler vermuten aber, dass dabei drei Wirkmechanismen eine Rolle spielen: zum einen, der starke mechanische Reiz, der durch die entstehenden Kräfte auf die Haut einwirkt. Dadurch wird die Weiterleitung der Schmerzempfindung auf Rückenmarksebene gehemmt. Dieser Effekt ist als Schmerzempfindungshemmung aus anderen Verfahren bereits bekannt. Zum anderen der

sogenannte „Schwammefekt“, der dazu führt, dass der hohe Druck das Gewebe gleichsam („wie einen Schwamm“) auspresst, so dass lymphpflichtige Lasten und weitere Abfallprodukte abtransportiert werden können.

Nach Entfernen des Flossing-Bandes entsteht dann eine Hyperämie, eine verstärkte Durchblutung des Gewebes, welches das extrazelluläre Gewebe, den Muskel und die Faszien dann mit „frischer“ Flüssigkeit und Energie (Sauerstoff, ATP, Hormone) versorgt. Zum dritten sorgt die Verbindung von äußerem Druck und Bewegung im Gelenk dafür, dass sich (fasciale) Bindegewebsschichten gegeneinander verschieben, die zuvor, etwa durch Verletzungen und Vernarbungen, miteinander verklebt waren. Die Kombination der Effekte führt zu einer nachfolgend besseren Gelenkbeweglichkeit und Schmerzreduktion. _____