



Frank Schmelcher

Praxis für Physiotherapie

Die Faszienseite



Was ist eigentlich Flossing

Flossing ist eine neue Therapieform, die seit 2015 wie eine Lawine über die Therapielandschaft gefegt kam. Es werden dabei Latexbänder unter starkem Zug um die schmerzhafteste, betroffene Zone gewickelt.

Die Zugkraft richtet sich nach der Art der Verletzung oder des Schmerzgeschehens. Unter Anleitung eines Therapeuten bleibt das Band für ca. 2 Minuten angelegt. Während dieser Zeit werden bestimmte Bewegungen durchgeführt. Danach wird das Band zügig entfernt.

Interessanterweise stellen wir fest, dass diese, doch sehr simple Art der Behandlung, häufig eine überraschende Schmerzveränderung mit sich bringt.

Man meint, dass die starke Zugkraft und die damit verbundene Adhäsion des Bandes mit den darunterliegenden Gewebsschichten dazu beiträgt, dass es zu einer Mobilisierung der fasziellen Strukturen kommt.

Die zusätzliche Reizung der mechanischen Rezeptoren scheint einen positiven Einfluss auf die Schmerzaktivität zu haben.

Schwellungen können teilweise schneller resorbiert werden.

