

# **FLOSSING**

*vitality / functional Flossing*

- Faszientraining und
- wirksame Hilfe bei Schmerzen und Verletzungen

... mit dem Flossband

# Inhalt

<b>ANHANGVORWORT</b> .....	<b>2</b>
<b>WAS IST FLOSSING? WIE WIRKT FLOSSING?</b> .....	<b>3</b>
FLOSSING – EIN LATEXBAND FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT,...	3
DIE POSITIVEN EFFEKTE DES VITALITY-FLOSSINGS SIND: .....	4
ANLAGE DES FLOSSINGBANDES .....	5
<b>KONTRAINDIKATIONEN, GRENZEN FÜR FLOSSING</b> .....	<b>5</b>
<b>DAS FASZIALE SYSTEM</b> .....	<b>5</b>
<b>VITALITY FLOSSING, (MEDICAL FLOSSING, ...)</b> .....	<b>7</b>
EINSATZMÖGLICHKEITEN.....	7
VORGANGSWEISE BEIM VITALITY-FLOSSING .....	7
SCREENING (HANDS OFF / HANDS ON ).....	8
WRAPPING (= ANLEGEN DES FLOSSINGBANDES).....	8
AKTIVIERUNG .....	8
MOBILISATION .....	8
TRAINING.....	8
THERAPIE.....	9
<b>NEBENWIRKUNGEN UND REGELN</b> .....	<b>9</b>
MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN .....	9
DREI WICHTIGE REGELN ZUM HANDLING .....	9
<b>ANLEITUNG ZUM WRAPPING (ANLEGEN DES FLOSSBANDES)</b> .....	<b>9</b>
<b>LITERATUR</b> .....	<b>11</b>

## ANHANG

## Vorwort

Seit Jahren ist die Faszination für Faszien ungebrochen. Verantwortlich dafür sind die vielen Erfolge durch fasziale Behandlungsverfahren mit unterschiedlichen Techniken und Trainingsmethoden. Seit dem Faszienkongress 2007 in Bosten wird vermehrt über die Faszienforschung berichtet, und ist vielen Fachleuten wie z.B. Ärzten, Osteopaten, Physiotherapeuten oder Sporttherapeuten sowie Leistungssportlern bereits bekannt.

Es muss jedoch weiterhin der ganze Körper behandelt und trainiert werden, denn durch Faszientraining alleine ist es noch nicht in jedem Fall getan.

Mithilfe des Faszientrainings kann man u.a. Schmerzen lindern, Dysbalancen reduzieren und Bewegungen lockern.

Eine besondere Form ist das Training und Übungen mit dem Flossingband (Flossband).

Flossing kann u.a. zu Schmerzlinderung und Bewegungsverbesserung auf faszialer Ebene beitragen und verbessert die Regeneration der Faszien über eine Verbesserung der Stoffwechsellage des Gewebes.

Die Faszien-Forschung und die Forschung im Bereich Flossing sind noch relativ junge Disziplinen. Sehr viele wissenschaftliche Studien gibt es zu der Technik des Flossings noch nicht, aber ihr werden zum Teil spektakuläre Effekte zugeschrieben. (auch unter dem Namen Voodoo-Flosing)

## Was ist Flossing? wie wirkt Flossing?

### ***Flossing – ein Latexband für mehr Beweglichkeit,...***

Beim Flossen wird eine Extremität bzw. ein Extremitätengelenk mit einem 1-2 mm dicken dehnbaren Latexband, dem sog. Flossingband, abgebunden und bewegt.

Begründet wurde Flossing in den USA, durch Kelly Starret, indem er das Flossen im Kontext mit dem Crossfit-Training nutzte, um einen größeren Muskelzuwachs und bessere Beweglichkeit zu erzielen. Ein Stichpunkt hier ist das *Okklusionstraining*, bzw. Ischämietraining, bei dem unter Blutleere trainiert wird um einen Größeren Muskelzuwachs zu erzielen.

Ich persönlich bin nicht ganz von dieser Methode überzeugt, und möchte daher auch nicht weiter auf das Okklusionstraining eingehen.

Vor einem therapeutischen Hintergrund entwickelten die Physiotherapeuten Ralf Blume und Andreas Ahlhorn das Flossing weiter um die positiven Effekte des Flossings in der Therapie optimal nutzen zu können. Die ist das *Vitality – (medical - ) Flossing ...*, unter verschiedenen Namen.

***Vitality-Flossing*** (vitality steht für Beweglichkeit und Dynamik) ist die systematische Anwendung des Flossbandes nach den Prinzipien der Osteopathie und Physiotherapie in Verbindung mit dem Functional und Athletik Training.

## **Die positiven Effekte des vitality-Flossings sind:**

- Myofaszialer Release
- **Beweglichkeitsverbesserung** (Gelenkmechanik, Faszien)
- Stimulation von Haut- Mechanorezeptoren (**Schmerzlinderung**)
- Reduktion von Ödemen (Schwellung, Lymphe) – **Flüssigkeitsdynamik** (Blut, Lymphe)
- Unterstützung der **Verschieblichkeit (Sliding)** von Muskeln, Nerven und Bändern
- **Mehrdurchblutung** durch eine reaktive Hyperämie

Somit ergeben sich die Hauptanwendungsbereiche des vitality-Flossings:

- **Stoffwechselverbesserung (Flüssigkeitsdynamik)**

Beim Abbinden eines Areal entsteht ein sogenannter „Schwammeeffekt“: *Blut mit Stoffwechselprodukten (z.B. Laktat etc.), Zelltrümmer und Lymphflüssigkeit werden aus dem Gewebe förmlich „ausgequetscht“.* Wird das Flossingband nach ca. 2 Minuten wieder entfernt, erfolgt ein deutlich *vermehrter Einstrom von frischem Blut mit Nährstoffen* die das *Gewebe zur Regeneration, Muskelaufbau, etc.* benötigt So entsteht gewissermaßen ein „Detox-Effekt“, eine *Entgiftung des Gewebes.*

- **Verbesserung der Beweglichkeit**

Wenn die *Beweglichkeit eingeschränkt* ist, sind *Verklebungen* verschiedener Faszien eine *mögliche Ursache*. Führt man jetzt *Bewegungen unter der starken Kompression* des Flossingbandes durch, kommt es hier zum „Zerreißen“ der gebildeten *Querverbindungen bzw. Verklebungen* (sogenannte pathologische Crosslinks).

Der Effekt: die *Muskelspannung normalisiert sich.*

- **Schmerzlinderung**

Hierbei spricht man von der Gate-Control-Theory: Beim Auftreten eines akuten Schmerzes, z.B. einer Verletzung durch Anstoßen eines Körperteils, beginnt man reflexartig auf die betroffene Stelle zu drücken, bzw. diese zu reiben. Diese „Berührungsimpulse“ werden an das Gehirn gemeldet, und *überlagern die Schmerzimpulse, die die gleichen Nervenbahnen nutzen.*

Analog werden beim Flossing die Mechanorezeptoren durch die Anlage des Flossingbandes auf der Haut gereizt bzw. stimuliert.

- **Erster Hilfe**

Sofort nach Verletzung (zB Umknöcheln, Knie, Schulter,...) Therapie mit dem Flossband der entsprechenden Region. Jedoch ca. 10 x Wiederholen, mit einer Dauer von ca. 3 Minuten (ergibt eine Behandlungsdauer von ca. 45 Minuten).

Durch das Flossen kann die Ergussbildung gehemmt werden, ebenso lagern sich im Verletzungsbereich weniger „Schlacken“ ab, und die Verklebungen sind geringer.

Die Schonung und Ruhigstellung danach ist für die Heilung ebenso absolut erforderlich, jedoch können die unangenehmen Begleiterscheinungen weitgehend unterbunden werden.

Möglichkeiten der Ersten-Hilfe: Ziel ist die Erstversorgung und Nachsorge bei und nach akuten Verletzungen wie:

- Verrenkungen (Luxationen) der Sprunggelenke oder Schulter
- Sehnenrisse (Achilles)
- Bänderrisse (Sprunggelenk)
- Prellungen
- Muskelfaserrisse
- Kapselprobleme
- Zerrungen- Distorsionen
- Ergüsse und Schwellungen
- Ischialgie

## **Anlage des Flossingbandes**

Durch die Ausgangsstellung der Gelenke beim Flossen, kann man den Effekt unter Umständen noch verstärken. Die effektivste Ausgangsstellung ist jedoch nicht pauschal definierbar, es bedarf der gezielten Diagnostik und Anlage durch den Therapeuten. Generell gilt, dass das Gelenk in einer angenehmen Neutralstellung positioniert werden soll.

Beim Flossen wird mit 2 unterschiedlichen Zugstärken gearbeitet. Auf der zu behandelnden Seite verwendet man in der Regel 80% Zug, auf der gegenüberliegenden Seite 50%, ausgehend von der maximal möglichen Dehnung des Bandes, die 100% entspricht.

## **Kontraindikationen, Grenzen für Flossing**

- akute Entzündung durch Keime
- Allergie gegen Latex
- **Thrombose** (akut)
- Herpes zoster (akut)
- Schuppenflechte (akut)
- Neurodermitis (akut)
- **Herzinsuffizienz**
- unklarer Tumorstatus
- Pergamenthaut (Kortisontherapie)
- Ablehnung der Behandlung durch Patienten
- Neuralgien
- **Frakturen** (Brüche)
- **Aterielle Verschlusskrankheit**
- Einnahme von Gerinnungshemmern
- Blasenbildung der Haut
- Chronische Entzündungen wie Gicht
- Bilaterales/Beidseitiges Flossen der Beine wg. Synkope
- offene Wunden, Hautschäden jeglicher Art, allergisch veränderte Haut
- psychische Faktoren wie Engegefühl während der Therapie

## **Das fasziale System**

Warum gerade das Fasziensystem behandeln?

Der Schwerpunkt liegt auf der Behandlung der Faszien – jenen feinen, bindegewebigen Umhüllungen, die jeden Muskel, jeden Knochen, jedes Organ und alle Nervenfasern umgeben.

Dem Fasziensystem wurde bisher in der Manuellen Therapie nur wenig Aufmerksamkeit eingeräumt. Die dreidimensionalen, unseren Körper durchwebenden Fasziensysteme, kann man gezielt und differenziert behandeln.

Verdickungen, Verhärtungen oder Verfestigungen (Fibrosierungen) bzw. Dehydrierung des Bindegewebes, machen bestimmte Zonen oder Züge des Bindegewebes weniger beweglich, bzw. lassen bestimmte Faszienzüge verkürzen. Die Gleitfähigkeit des Bindegewebes und dessen Stoffwechsel werden ungünstig beeinträchtigt. Dies führt über kurz oder lang zu schmerzhaften Syndromen wie z.B. Fibromyalgie und Myofaszielles Schmerzsyndrom.

Diese Restriktionen haben mannigfaltige Ursachen und Wirkungen auf andere Gewebe oder Organsysteme. Da alles miteinander verwoben ist, haben umgekehrt auch Veränderungen in Organen eine Auswirkung auf das Bindegewebe.

Eine ständige Wechselwirkung herrscht zwischen Nervensystem (ZNS u. autonomen NS), Endokrinum und mechanischen Zugspannungen im Bindegewebe, ferner besteht eine Verbindung zum respiratorischen System, Digestionstrakt, Urogenital-System, Cranio-Sacral System etc. Kurz: wir finden eine komplexe Kette von Ursache und Wirkung im Wechselspiel.

## **Faszie(n):**

Aus anatomischer Sicht ist eine Faszie nur eine derbe Membran. Aus funktioneller Sicht jedoch sind die Faszien alle dehnbaren Strukturen, d.h. alle fasrigen und kollagenhaltigen Bindegewebsstrukturen. Sie bilden ein körperweites Netzwerk, das die Teile eines Körpers zu einem Ganzen zusammenfügt, ebenso sind sie ein elastischer Stoßdämpfer bei Bewegungen und bilden eine Matrix für interzelluläre Kommunikation.

Wenn Faszien wenig genutzt werden, verändern sie ihre Struktur, man sagt auch sie verfilzen/verkleben. Faszien brauchen Zug und Druck, aber auch Bewegung. Hierdurch wird speziell auch die Bildung elastischer Fasern angeregt.

Faszien ermöglichen **geschmeidige Bewegungen**: Jede Muskelfaser, jedes Muskelbündel ist von Faszien umhüllt, dies bewirkt, dass die Muskeln schmerzfrei gegeneinander gleiten („Sliding“). Die Gleitbewegung muss funktionieren. Jede Behinderung der Gleitbewegung zwischen endofaszialen und interfaszialen Ebenen kann zu einer abnormalen Spannung führen, weil zahlreiche Mechanorezeptoren in der Faszie eingebettet sind. Ebenso können veränderte propriozeptive Afferenzen Auslöser für unphysiologische Bewegungen am Gelenk sein.<sup>1</sup>

Faszien ermöglichen **kraftvolle Bewegungen**: Faszienschichten am Muskel laufen am Ende des Muskels zusammen und stellen die Verbindung zu anderen Muskeln oder Knochen her. Sie halten den Muskel in Form und an seinem Platz. **Katapulteffekt**: ermöglicht auch eine Energieersparnis bei Bewegungen. Aus jedem Schritt wird über die Spannung der Sehnen Energie zurückgewonnen. **Kompression**: wird der Muskel angespannt, vergrößert sich der Querschnitt, die umhüllende Faszie werden gedehnt. Beim Entspannen des Muskels führt das Zusammenziehen der Faszie zu einer Energierückgewinnung

Faszien können **fühlen**: Das den gesamten Körper durchziehende fasziale Gewebe, hat Rezeptoren, deren Anzahl ca. 6x höher sind als in der Muskulatur. Diese reagieren auf unterschiedliche Belastung (Zug, Druck, Scherung, Vibration,...) und stellen daher eines der größten Sinnesorgane im Körper dar, und sind dadurch auch Teil unseres Gleichgewichtsinnes. Faszien enthalten neben den Mechanorezeptoren auch Schmerzrezeptoren. Die Übertragungsgeschwindigkeit aus den Faszien zum Gehirn ist langsamer als die aus anderen Schmerzrezeptoren, deshalb ist das Schmerzempfinden aus den Faszien eher ein dumpfer und ungenau zu ortender Schmerz. Schmerzen treten hier insbesondere bei Verklebungen der Faszien auf. Daher ist es wichtig diese Verklebungen zu lösen, um die Schmerzen dadurch wieder zu reduzieren. Dies kann durch Bewegung, Massage, Faszirollen als auch durch Flossing, ... erfolgen.

---

<sup>1</sup> Quelle: Stecco Carla, Osteopatische Medizin, 2/2010 Elsevier

# vitality Flossing, (medical Flossing, ...)

## Einsatzmöglichkeiten

- **Prävention:**  
Ziel ist die Beweglichkeitsverbesserung, vom Großzeh über den Rumpf bis zu den Fingerspitzen. Ebenso als Regenerationsmaßnahme sehr gut einsetzbar.
- **Rehabilitation:**  
bietet die Möglichkeit der Regeneration und Rehabilitation von Überlastungszonen. Ziel ist die positive Beeinflussung der Auswirkungen von akuten oder chronischen Überlastungen.
  - Muskelkater – Hallux Valgus – Plantarfaszienreizung – Impingement Oberes Sprunggelenk – Achillessehnenreizung – Wadenverhärtung – Schienbeinkantensyndrom – Patella Spitzen Syndrom – u.v.m.
- **1.Hilfe**
- **Stoffwechselverbesserung (Flüssigkeitsdynamik)**
- **Verbesserung der Beweglichkeit**
- **Schmerzlinderung**  
(siehe auf Seite 4)

## Vorgangsweise beim vitality-Flossing

Beim vitality-Flossing hat sich **SWATT** als Methodik etabliert.

**S**creening → **W**rapping → **A**ktivierung (isoliert) → **T**raining (komplex) → **T**herapie

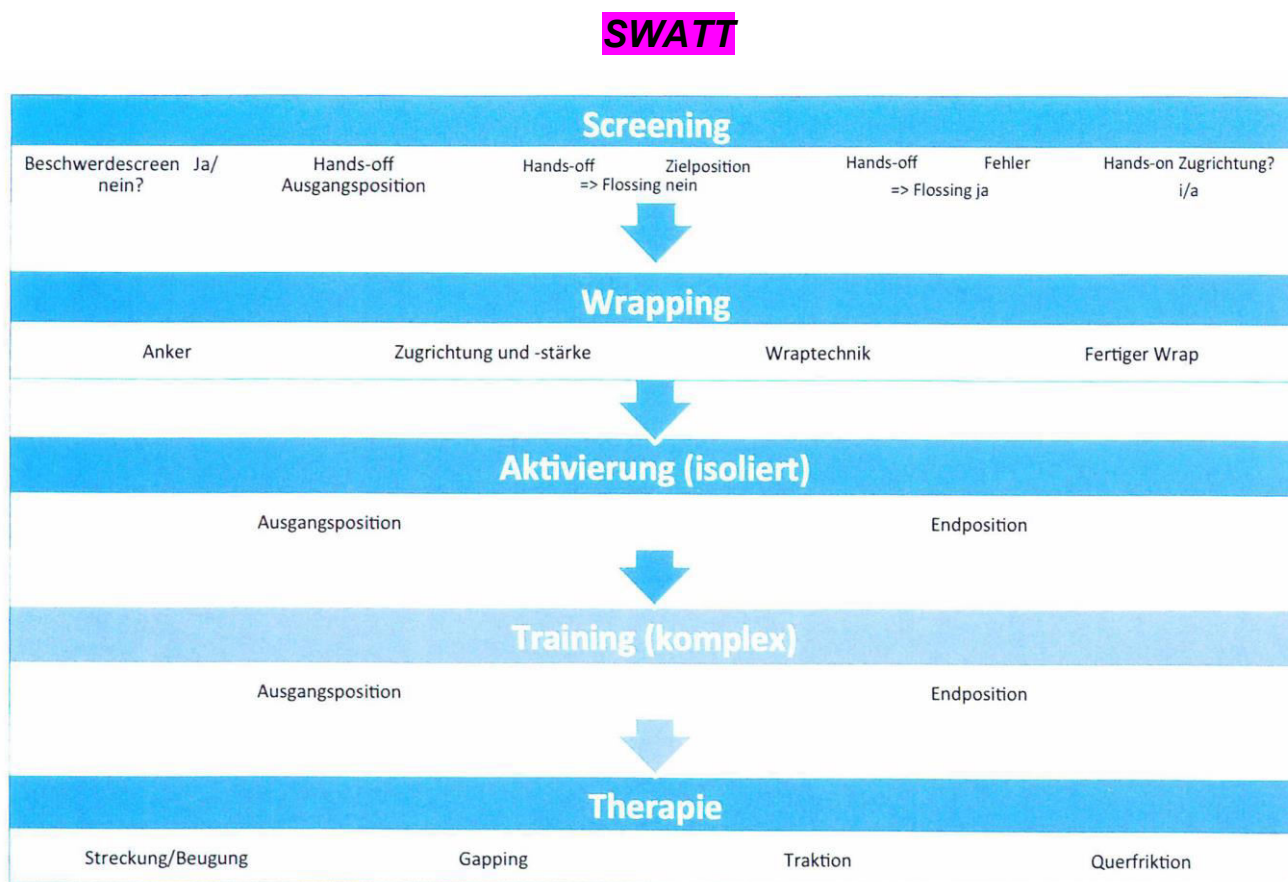


Abb 12 SWATT Methodik – Tabelle



## Therapie

Unter Therapie versteht man alle Übungen, bei denen der Therapeut/Trainer Hand anlegt und die Gewebegleitfähigkeit durch Techniken wie Querfktion, Gapping, Traktion oder assistive Beugung und Streckung unterstützt oder führt.

Assistive Bewegung mit Mobilisation erfolgt durch den Therapeuten, aktive Bewegung durch den Patienten, eventuell mit Widerstand durch den Therapeuten.

## Nebenwirkungen und Regeln

### mögliche Nebenwirkungen

- Hautrötungen
- Quaddelbildung
- kleine Hämatome
- Schmerzen bei der Behandlung und beim Training  
(bei Schmerzskala von 1-10 bewegt man sich beim Flossen zw. 6-9 )

Eine diesbezügliche Aufklärung vor der Behandlung wird empfohlen

### Drei wichtige Regeln zum Handling

sofortiges Entfernen des Bandes ...

1. Wenn die Extremität sehr blau wird
2. Wenn die Extremität einschläft (leichtes Kribbeln ist O.K.)
3. Wenn der Patient die Schmerzen nicht aushalten kann

## Anleitung zum Wrapping (Anlegen des Flossbands)

Eine kurze Zusammenfassung zum Wickeln des Flossbands, wenn bereits alle Screenings positiv verliefen, und geflosst werden kann.

- die Bandlänge ergibt sich aus dem gewählten Flossbereich.  
Kleine Gelenke (zB. Handgelenk, Knöchel) sind 2-2,5 m ausreichend. Für Finger, Schidaumen u.ä. reicht bereits ein schmales Flossband (2,5cm breite) mit einer Länge von 0,8m  
Größere Bereiche (zB Knie + Oberschenkel, Hüfte...) ist das 5m-Flossband optimal. Die Bandlänge kann jedoch einfach durch ein zweites Flossband verlängert werden.
- Die Zugrichtung (nach innen od. außen) ergibt sich durch das „Hands-On-Screening“
- Das Flossband wird direkt auf der Haut angelegt (daher auch auf entsprechende Hygiene des Bands achten)
- Wicklung erfolgt immer von distal nach proximal (also immer von der Extremität zur Körpermitte hin)
- Man legt zuerst einen Anker, mit 100% Überlappung und geringem Zug, wobei die Position des „Ankers“ entsprechend der geflossten Region distal definiert ist.
- Beim Wickeln ist es vor allem wichtig, dass das Band auf der Beschwerdestelle mit 60-90% Zugkraft angelegt wird (Spitzensport teilweise bis 120%). Auf der gegenüberliegenden Seite ist eine Zugstärke (Dehnung des Flossbandes) von ~40-50% ausreichend. Diese Art des Wrapping bezeichnen wir als *semizirkulär*. Dabei sollte sich das Band auch pro Umrundung immer um 50% überlappen lassen und somit eine Einheit bilden.
- Das Wrapping ist meist mit Schmerzen verbunden. Von 0-10 möglichen sollte die Belastung je nach Körperregion und Beschwerde bei 7-9 liegen.  
Daher bitte beim Patienten immer vergewissern, wie er sich fühlt. Gibt er verbal klar zu verstehen, dass er abbrechen möchte, sollte man das Flossband umgehend lösen.



- Wichtig beim Wrappen ist, dass eine enge Bindung zwischen Haut und Flossband zustande kommt, die wiederum nicht zu fest ist. Eine Hälfte ist stark und stramm gewickelt (60-90% Dehnung des Bandes), die andere Hälfte locker (40-50%). Ausnahme sind 1.Hilfe und Lymphwraps. Hier liegt der Zug bei 50% des Bandes.
- Bei den präventiven Muskel- und Gelenkswraps wird der größte Zug meist unmittelbar auf der Spannungszone ausgeübt. Zur Verstärkung kann man noch kleine Gegenstände (Murmel, Holzwürfel, Flummi,...) mit einwickeln und kann somit einen Triggerpunkt intensiver bearbeiten.  
Auch ist es möglich, über den Hauptschmerzpunkt ein X zu wickeln, zur Verstärkung des jeweiligen Wraps.



- Den letzten Zug sollte man ebenfalls etwas lockerer (50-70%) wickeln, um das Ende unterlappend fixieren zu können. Das Band sollte sich selbst halten können.  
Hinweis: Die Endposition des Flossbandes einprägen, sodass man beim Abbruch das Band schnell abwickeln kann.
- Die Anlagezeit (Flosszeit) beträgt meist 2-5 Minuten.  
Werden mehrere Flossdurchgänge durchgeführt (2-3), so ist eine entsprechende Pause von 2-3 Minuten einzuhalten, um den positiven Effekt der Stoffwechselverbesserung (Flüssigkeitsdynamik) optimal nutzen zu können.
- Die Bewegungen sollen im vollen Bewegungsausmaß (ROM) durchgeführt werden, jedoch muss auf die Beweglichkeitsgrenzen geachtet werden.
- Die Bewegungen beim Flossen können ohne und mit Hilfsmitteln ausgeführt werden (z.B. Hantel, Theraband, Faszienrolle, Kraftkammer,...)
- Die Geschwindigkeit der Bewegung sollte mit der Atmung einher gehen

## Literatur

- **Training und Therapie mit dem Flossband,**  
von Suslik / Seifert  
ISBN: 978-389899-927-4 Verlag: Meyer & Meyer
- **Schmerz-weg-Faszientraining: Mit Flossing-Special**  
von Christian Görgener  
ISBN 978-383541-467-9 blv-verlag
- **Okklusionstraining mit dem Flossband: Maximaler Muskelaufbau bei minimaler Gewichtsbelastung**  
von Klaas Stechmann  
ISBN 978-386867-351-7 kmv – der Medizinverlag
- **Flossing in Therapie und Training**  
von Andreas Ahlhorn , Dennis Krämer  
ISBN 978-386867-316-6 kmv – der Medizinverlag
- **vitality-Flossing**  
Physiocore Academy, Arzt-vitality,  
Beatrix Baumgartner MSc.PhT

# **Anhang**

# **FLOSSING**

## *vitality / functional Flossing*

- Faszientraining und
- wirksame Hilfe bei Schmerzen und Verletzungen

... mit dem Flossband

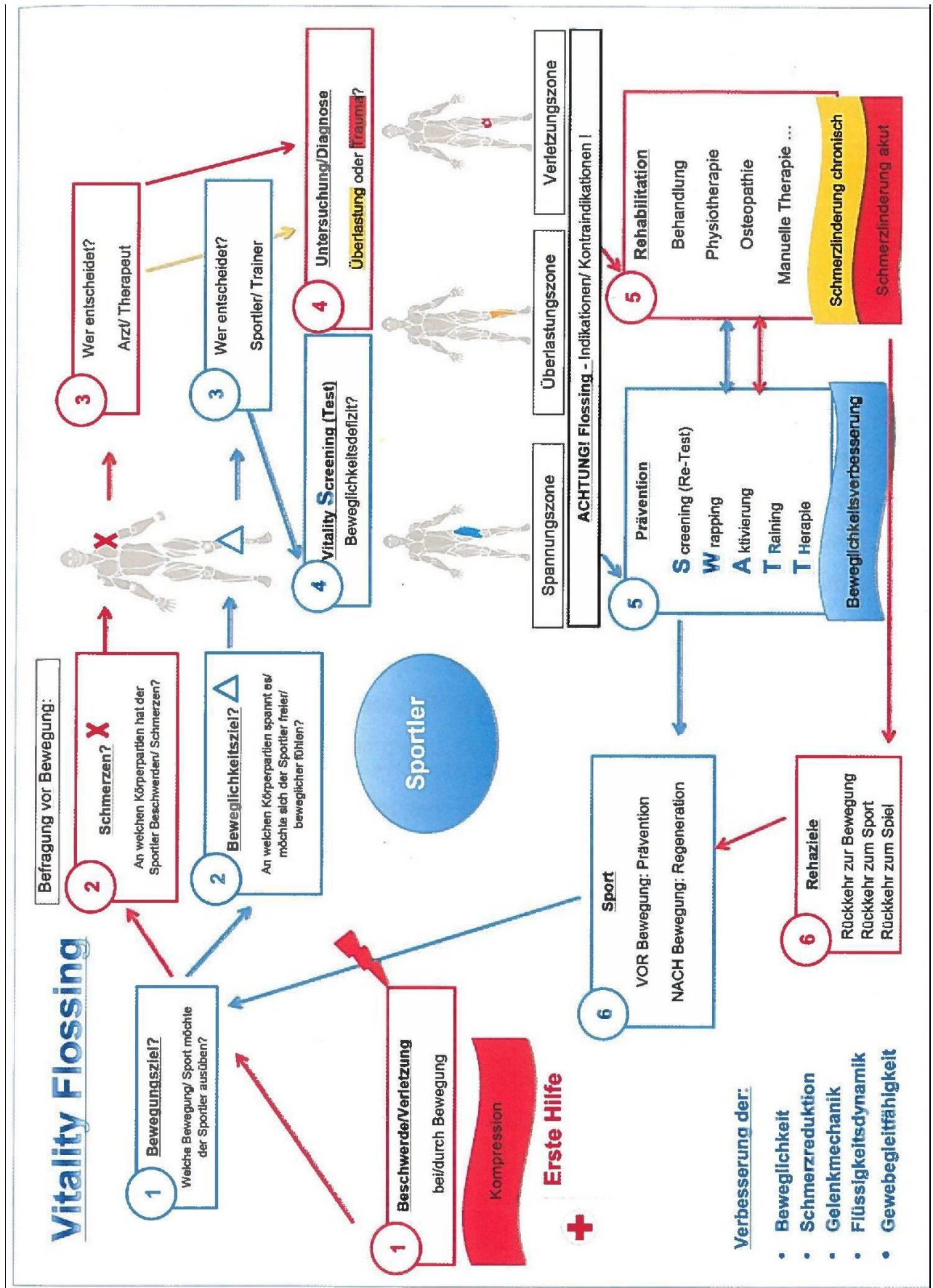
ALGEMEINE HINWEISE.....	- 2 -
<b>FLOSSING</b>	
ÜBERSICHT UND VORGEHENSWEISE.....	- 3 -
SCREENING FORMULAR.....	- 4 -
ZIELE U. BAUSTEINE SWATT-METHODE .....	- 5 -
ANLAGE FLOSSBAND –BEREICHE: ANLEITUNG.....	- 7 -

## Kontraindikationen, Grenzen für Flossing

- **Thrombose** (akut)
- **Herzinsuffizienz**
- **Frakturen** (Brüche)
- **Aterielle Verschlusskrankheit**
- akute Entzündung durch Keime
- offene Wunden, Hautschäden jeglicher Art, allergisch veränderte Haut
- Herpes zoster (akut)
- Schuppenflechte (akut)
- Neurodermitis (akut)
- unklarer Tumorstatus
- Pergamenthaut (Kortisontherapie)
- Ablehnung der Behandlung durch Patienten
- Neuralgien
- Einnahme von Gerinnungshemmern
- Chronische Entzündungen wie Gicht
- psychische Faktoren wie Engegefühl während der Therapie

## Anleitung zum Wrapping (Anlegen des Flossbands)

- die Bandlänge ergibt sich aus dem gewählten Flossbereich.
- Die Zugrichtung (nach innen od. außen) ergibt sich durch das „Hands-On-Screening
- Das Flossband wird direkt auf der Haut angelegt (daher auch auf entsprechende Hygiene des Bands achten)
- Wicklung erfolgt immer von distal nach proximal (also immer von der Extremität zur Körpermitte hin)
- Man legt zuerst einen Anker, mit 100% Überlappung und geringem Zug,
- Beim Wickeln ist es vor allem wichtig, dass das Band auf der Beschwerdestelle mit 60-90% Zugkraft angelegt wird (Spitzensport teilweise bis 120%). Auf der gegenüberliegenden Seite ist eine Zugstärke (Dehnung des Flossbandes) von ~40-50% ausreichend.
- pro Umrundung immer um 50% überlappen lassen und somit eine Einheit bilden.
- beim Patienten immer vergewissern, wie er sich fühlt. Gibt er verbal klar zu verstehen, dass er abbrechen möchte, sollte man das Flossband umgehend lösen.
- 1.Hilfe und Lymphwraps: Hier liegt der Zug bei 50% des Bandes.
- Die Anlegezeit (Flosszeit) beträgt meist 2-5 Minuten.  
Werden mehrere Flossdurchgänge durchgeführt (2-3), so ist eine entsprechende Pause von 2-3 Minuten einzuhalten, um den positiven Effekt der Stoffwechselverbesserung (Flüssigkeitsdynamik) optimal nutzen zu können.
- Die Bewegungen sollen im vollen Bewegungsausmaß (ROM) durchgeführt werden, jedoch muss auf die Bewegungsgrenzen geachtet werden.
- Die Geschwindigkeit der Bewegung sollte mit der Atmung einher gehen



# Vitality Screening

**1** Name

Datum

**Bewegungsziel**  
Welchen Sport möchte ich betreiben?

## 2 Beweglichkeitsziel

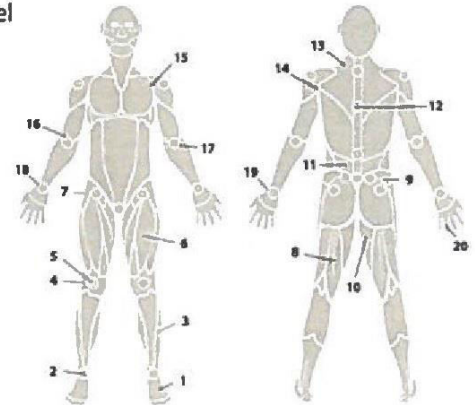
An welchen Körperpartien möchte ich mich freier/ beweglicher fühlen?

Mit einem **Δ** auf dem Körper markieren!

## 3 Schmerzen

An welchen Körperpartien habe ich Beschwerden / Schmerzen.

Mit einem **X** auf dem Körper markieren!



### Anleitung:

Aus den Nummern der unter Punkt 2 und 3 markierten Körperpartien ergeben sich die Screening-Empfehlungen! D. h., wenn Sie z. B. Körperpartie 7 markieren, sollten Sie das Screening S7 durchführen!

### Hinweis:

Wenn Sie eine Körperpartie als schmerzhaft markiert haben, screenen Sie auch stets die Körperpartie darüber und darunter! D. h., wenn der Schmerz z. B. bei der Körperpartie 6 liegt, screenen Sie neben der S6 auch die S5 und S7!

## 4 Vitality Screening Unterkörper

Nummer	Screening	Zielposition erreicht	Körperpartie	Kommentar / Flossing-Richtung
1	Zehensitz	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/>	Fuß / Zehen	
2	Knee to Wall	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/>	Sprunggelenk	
3	Fersensitz	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/>	Unterschenkel	
4	Tiefe Kniebeuge	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/>	Kniebeugung	
5	Langsitz	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/>	Kniestreckung	
6	Quadriceps	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/>	Beinvorderseite	
7	Höftbeuger	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/>	Höftbeuger	
8	Single Leg Raise	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/>	Beinrückseite	
9	Viererzeichen	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/>	Hüfte außen	
10	Höft IRO	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/>	Hüfte Innen	

## 5 Vitality Screening Oberkörper

Nummer	Screening	Zielposition erreicht	Körperpartie	Kommentar / Flossing-Richtung
11	Finger-Boden-Abstand	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/>	Unterer Rücken (LWS)	
12	BWS Rotation	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/>	Mittlerer Rücken (BWS)	
13	Kinn zur Brust	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/>	Nacken (HWS)	
14	Nackengriff	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/>	Schulter hinten außen	
15	Schürzengriff	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/>	Schulter vorne innen	
16	Ellenbogen Flex	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/>	Ellenbogen / Oberarm	
17	Ellenbogen Rotation	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/>	Ellenbogen / Unterarm	
18	Buddha-Test	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/>	Handstreckung	
19	Buddha-Test-Reverse	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/>	Handbeugung	
20	Finger Flex	ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> links <input type="checkbox"/> rechts <input type="checkbox"/>	Finger	

## 6

Vitality Flossing Bedarf

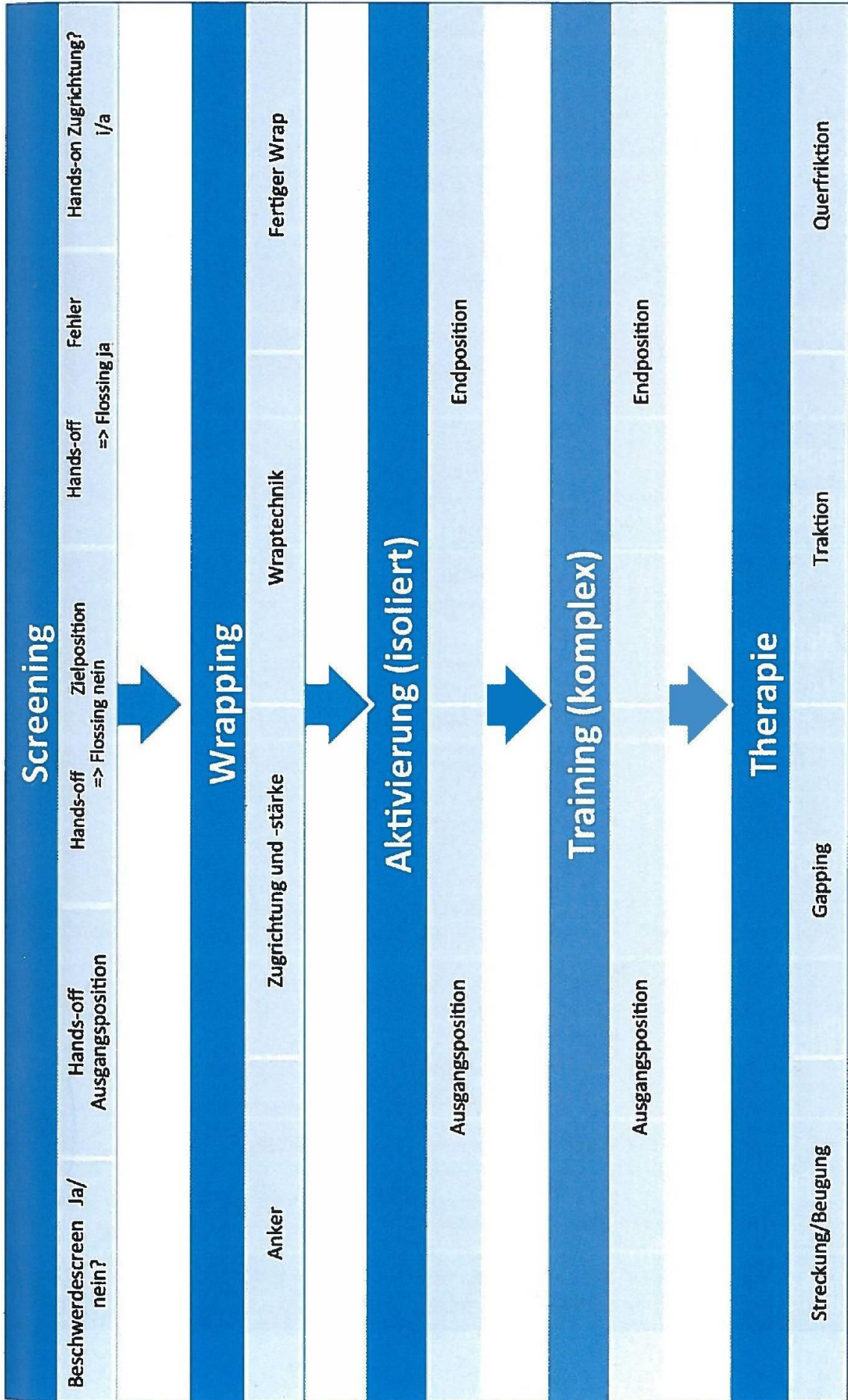
# VITALITY FLOSSING – Ziele und Bausteine

Muskeldynamik	Schwung-gymnastik	Klassisches Stretching	Faszientraining
	Pendeln	Dynamisches Stretching/Yoga	Active-Release-Technik
Gewebegleitfähigkeit	Querfriktion	Slidingtechnik	Triggerpunkt-technik
Gelenkmechanik	Traktion	Kompression	Gapping
Bewegungs-koordination/Timing	Tiefensensibilität	Sensomotorik	

## Methodik (SWATT)

- Screening Hands-off/Hands-on
- Wrapping
- Aktivierung
- Training
- Therapie





### Flossinganlage Mittelhand:

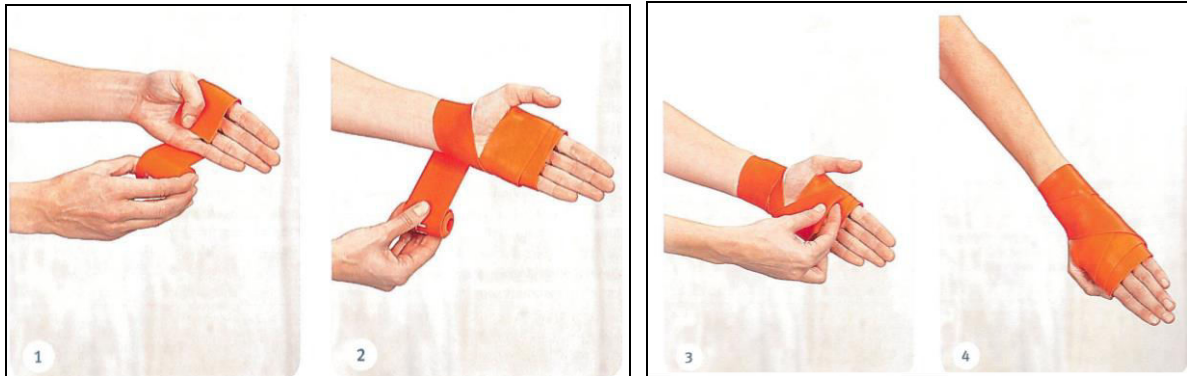
**Bandlänge:** 1 – 2 Meter (verkürztes Band, da mehr Länge stärker die angrenzende Regionen mit einbezieht, dies reduziert jedoch die Bewegungsfreiheit deutlich)

**Beginn:** über den Grundgelenken, an der untersten Kontur der Finger, bis zum Daumen.

Der Daumen wird ausgespart, dann ist er für die Übungen beweglicher, bei Problemen direkt am Daumen, wird der Daumenballen ebenfalls gewickelt.

An der Mittelhand kann man auch sich überkreuzende Wicklungen anwenden, dann aber das 2 Meter-Band verwenden

**Beachte:** Der Druck presst die Mittelhandknochen stark gegeneinander. Werden Nervenäste zu stark komprimiert, kann z.B. Kribbeln oder ein pelziges Gefühl in der Hand auftreten. Dann sofort entlasten! ebenso, wenn sehr starke Schmerzen auftreten. Alles, was zu unangenehm ist, sollte man umgehend entlasten.



### Flossinganlage Handgelenk:

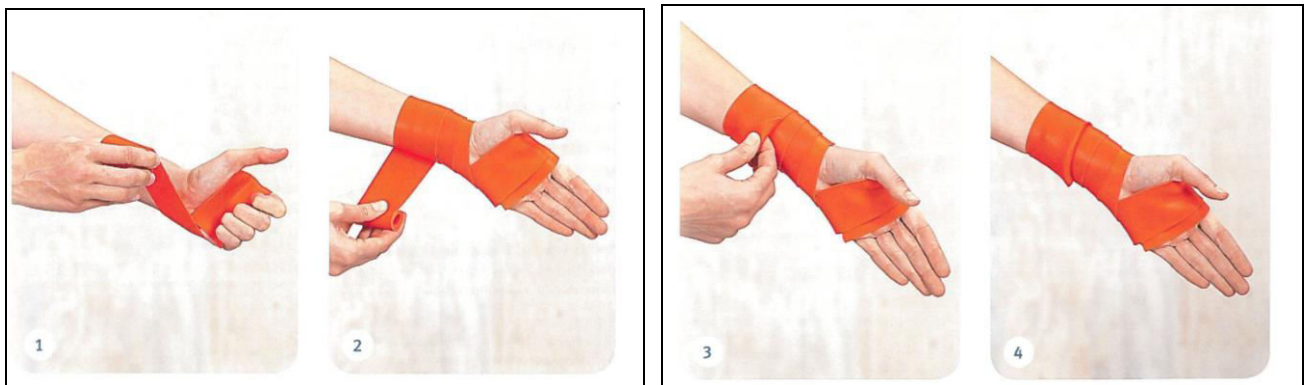
**Bandlänge:** 1 – 2 Meter (reichen die Schmerzen in den Unterarm hinein sind 2 Meter optimal)

**Beginn:** am unteren Teil der Mittelhandknochen am Übergang zur vorderen Handwurzelreihe. Diese Bereiche gehören funktionell schon zum Handgelenk.

Abhängig wo die Schmerzen sind – an der Außen oder Innenseite – wird die Zugintensität über diesen Bereich erhöht.

Den Daumenbereich ausnehmen, und bis zu den unteren Anteil der Unterarmknochen

Zwischen Unterarm und Handgelenk können auch 2 – 3 Lagen über Kreuz gewickelt werden, vor allem direkt im Beschwerdegebiet, dies verstärkt die Effekte der Kompression.



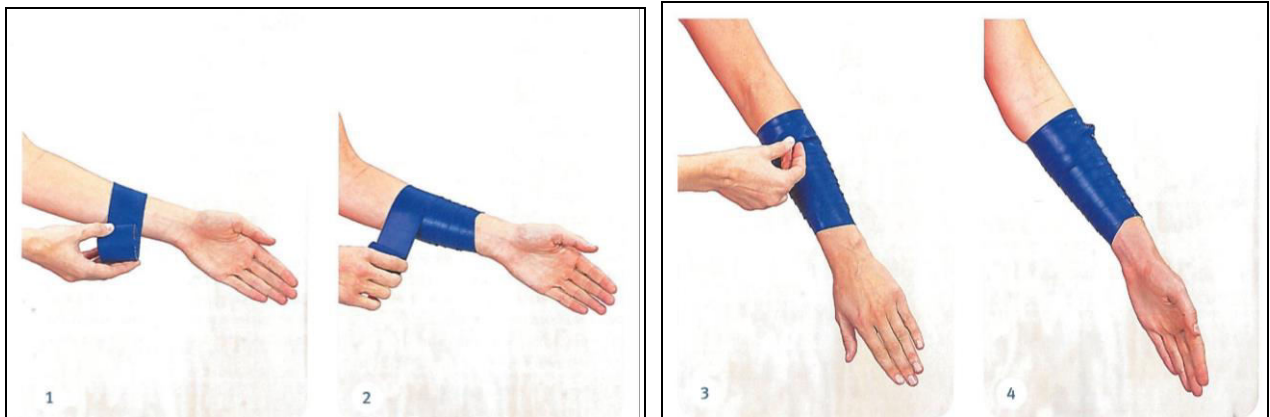
## Flossinganlage (proximaler) Unterarm:

**Bandlänge:** ca. 2 – 2,5 Meter

**Beginn:** etwa in der Mitte des Unterarms. Den stärkeren Zug auf der Beschwerdeseite (innen, außen, vorne oder hinten) aufbauen.

Bis knapp unterhalb des Ellbogengelenks.

Ziehen die Beschwerden in den Ellbogen hinein, so kann man den Ellbogen mit einwickeln.



## Flossinganlage am Ellbogen:

**Bandlänge:** 2-2,5 Meter

**Beginn:** Unterhalb des Ellbogengelenks, in etwa des größten Muskelbauch des Unterarms (der Druck wirkt auf die Muskeln des Unterarms – radiale und ulnare Gruppe für Streckung und Beugung des Handgelenks - , auf die peripheren Verläufe der Nervenäste und auf bindegewebige Strukturen.

Mit der halben Überlappung weiter das Flossband über den Ellbogen bis in den Oberarm (distal). Direkt am Ellbogen kann man das Band auch mehrfach über Kreuz wickeln (2 – 3 Lagen) um den Druck auf das Gelenk zu erhöhen.

**Beachte:** Am Ellbogen laufen recht oberflächlich wichtige Nerven und erhalten über das Flossingband viel Druck. Die drei Armnerven (Nervus radialis, Nervus ulnaris, Nervus medianus). Daher besonders auf neurologische Symptome wie kribbeliges, taubes Gefühl achten, und eventuell sofort entlasten – ebenso bei starken Schmerzen.



### Flossinganlage (distaler) Oberarm:

**Bandlänge:** 2-2,5 Meter

**Beginn:** knapp über dem Ellbogengelenk, dort befinden sich viele Sehnenansätze der Muskeln des Unterarms an der Innen- und Außenseite. Sie sind also gut mit dem Flossband zu erreichen.

Wenn man hauptsächlich den unteren Anteil des Oberarms bearbeiten möchte, ist es sinnvoll, dass die Wicklungen nur bis zur Mitte des Oberarms reichen, die letzte Lage des Flossbands liegt an der stärksten Stelle des Bizeps



### Flossinganlage (proximaler) Oberarm:

**Bandlänge:** 2-2,5 Meter

**Beginn:** etwa eine Bandbreite unterhalb der Mitte des Oberarms. Den intensiveren Zug auf der Beschwerdeseite aufbringen, auf der Gegenseite genügt ein geringerer Zug (50-60%).

Der untere Anteil des Oberarms kann bei dieser Flossinganlage frei bleiben. An dem Punkt wo die Beschwerden liegen, kann man eventuell 2-mal über Kreuz wickeln (intensivere Kompression).

Das Flossband wird bis kurz vor die Achsel gewickelt.

**Beachte:** An der Innenseite des oberen Anteils des Oberarms verlaufen viele Blutgefäße und Nervenstränge, daher mit großer Sorgfalt in den Körper hineinfühlen. Daher besonders auf neurologische Symptome wie kribbeliges, taubes Gefühl achten, und eventuell sofort entlasten oder den Zug auf das Gewebe lockern – ebenso bei starken Schmerzen.



## Flossinganlage Schulter:

**Bandlänge:** 2-2,5 Meter

**Beginn:** Je nachdem wo sich die Beschwerden befinden, beginnt die Anlage ca. zwei bis drei Querfinger unter dieser Stelle. Soll das Flossband noch weit über die Schulter reichen, beginnt man die Wicklung in der Mitte des Oberarms (oder auch an der Tuberositas deltoidea, knapp unter der Achselfalte)

Der weitere Verlauf des Flossbandes geht bis an das Schulterdach heran. Mit diesen Wicklungen wird hauptsächlich Bizeps, Trizeps, Deltoideus und die Rotatoren der Schulter geflosst.

Die letzte Lage sollte knapp oberhalb des Schulterdachs sein.

**Beachte:** Die Kompression wirkt auf die lokal verlaufenden Blutgefäße und Nerven in der Achsel und im oberen Oberarm.

Man kann es angenehmer gestalten, indem man unter der Achsel eher distal wickelt und dadurch weniger Druck unter die Achsel ausübt.



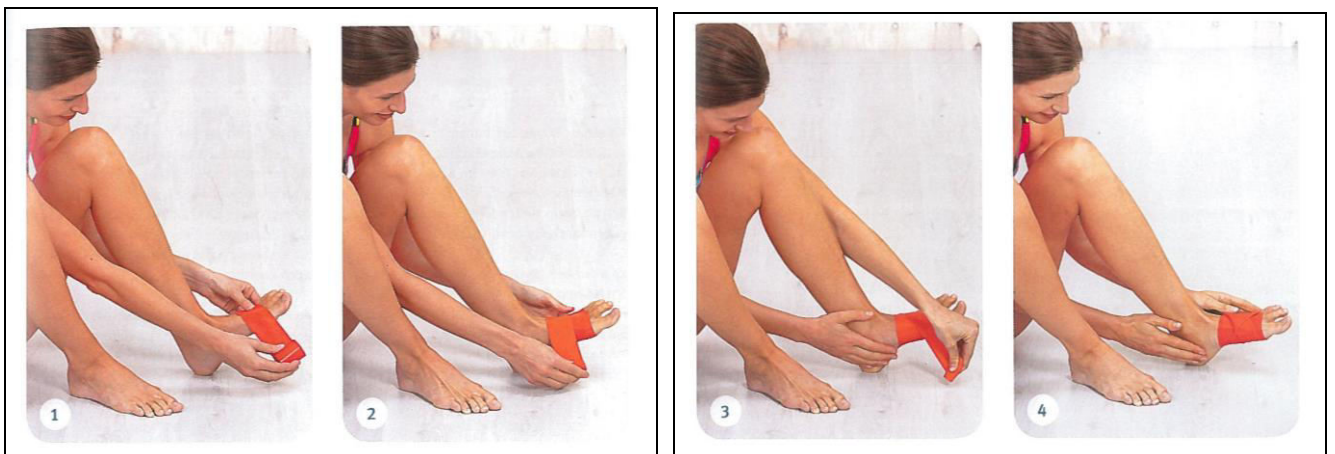
## Flossinganlage am Vorfuß:

**Bandlänge:** 1 – 2 Meter

**Beginn:** Die erste Lage des Flossbandes ist so, dass die Zehenspitzen gerade noch herauschauen (über den Grund- und Endgliedern der Zehen).

Eventuell im Beschwerdebereich das Band über Kreuz wickeln (um den Effekt zu verstärken), und bei den Sprunggelenken beenden.

Bei Bedarf kann man das Flossband auch über das Sprunggelenk hinaus wickeln.



### **Flossinganlage am Mittelfuß:**

**Bandlänge:** 1 – 2 Meter

**Beginn:** An den Zehengrundgelenken – dort beginnen die Mittelfußknochen und verbinden den Vorfuß mit den Sprunggelenken – die Zehen können frei bleiben.

bis zu den Sprunggelenken. Kurz bevor das Band zu Ende ist, kann man eine Runde um die Ferse wickeln, dies gibt dem Band mehr halt.

Das Flossband erstreckt sich direkt über die Mittelfußknochen, von den Zehengrundgelenken bis zu den Sprunggelenken (Übergang Fußrücken – Unterschenkel). So erfahren die Strukturen im Mittelfußbereich eine gleichmäßige und gut dosierte Kompression.

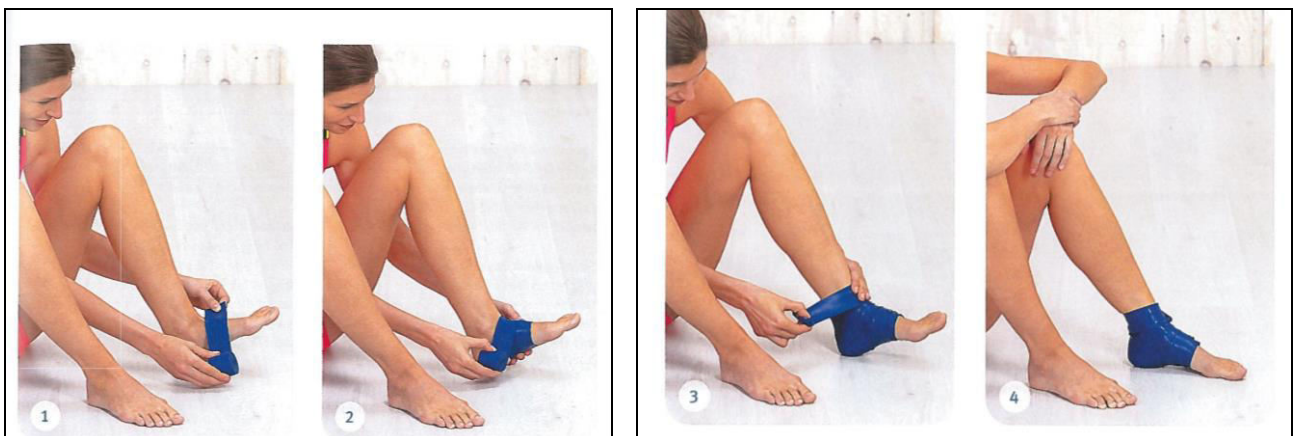


### **Flossinganlage am Sprunggelenk:**

**Bandlänge:** 2 – 2,5 Meter

**Beginn:** An unterhalb der Gelenklinie des unteren Sprunggelenks, also noch vor dem Fersenbein und dem Sprungbein. Das Flossband wird über die Ferse besonders gut gewickelt und fixiert.

Bis an den unteren Teil des Unterschenkelknochens (oberes Sprunggelenk)



### Flossinganlage am (distalen) Unterschenkel:

**Bandlänge:** 2 – 2,5 Meter

**Beginn:** knapp oberhalb des Fußrückens beim oberen Sprunggelenk, bis zur Mitte des Unterschenkels. Man kann zum Sprunggelenk oder zum oberen Unterschenkel erweitern



### Flossinganlage am (proximalen) Unterschenkel:

**Bandlänge:** 2 – 2,5 Meter

**Beginn:** ab der Mitte des Unterschenkels, da ist etwa der Bereich, an dem die Wadenmuskulatur beginnt. Intensiverer Zug an der Stelle wo die Beschwerden liegen. Ist es etwa die Schienbeinkante ( z.B. typisch bei Läufern), empfiehlt sich ein intensiver vorderer Zug an genau dieser Stelle; ist es die Wadenmuskulatur, die Probleme bereitet, wird der Zug exakt an der Rückseite des Unterschenkels, in den Muskelbauch hinein, verstärkt. Bis an den unteren Rand der Kniekehle.

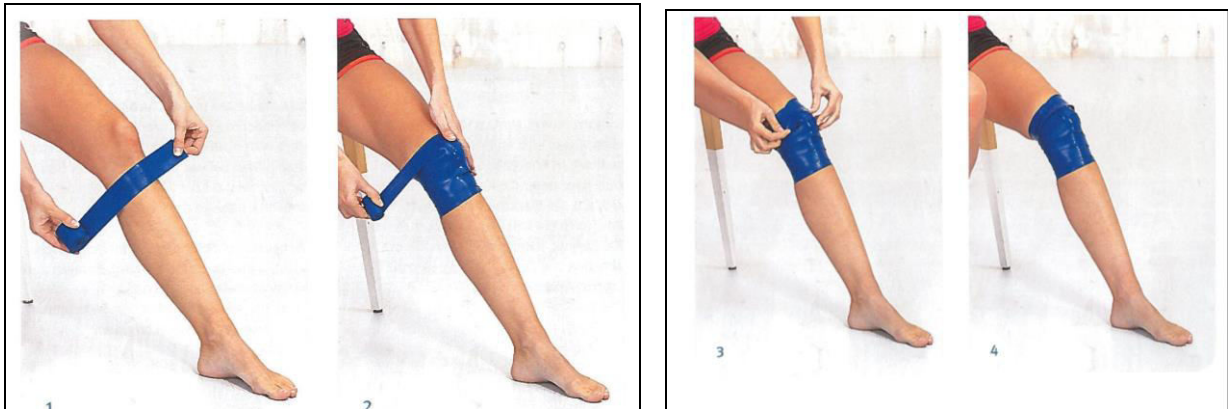
**Beachte:** In der Kniekehle verlaufen viele Blutgefäße und Nervenstränge recht oberflächlich, daher mit großer Sorgfalt in den Körper hineinfühlen, und besonders auf neurologische Symptome wie kribbeliges, taubes Gefühl achten, und eventuell sofort entlasten oder den Zug auf das Gewebe lockern – ebenso bei starken Schmerzen.



### Flossinganlage am Knie:

**Bandlänge:** 2,5 – 5 Meter

**Beginn:** die klassische Flossbandanlage für das Knie reicht von der Oberkante des Unterschenkels (knöcherner Befestigungspunkt der Patellasehne – Tuberositas tibiale) bis über die Kniescheibe (Patella) am Oberschenkel.

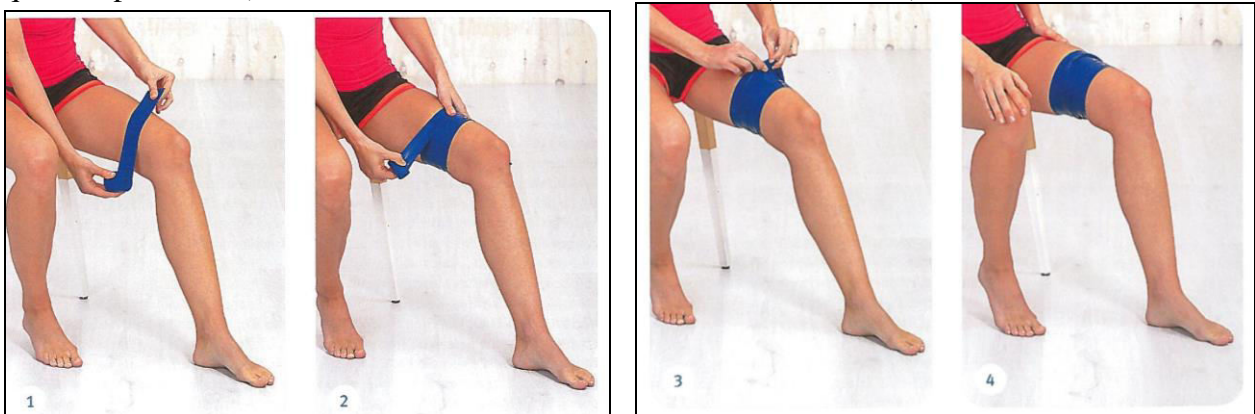


### Flossinganlage am (distalen) Oberschenkel:

**Bandlänge:** 2 – 5 Meter

der distale Anteil des Oberschenkels ist häufig von muskulären Störungen betroffen, die sich auch auf das Kniegelenk auswirken. Dicht am Kniegelenk arbeiten sehr kräftige Muskeln, die bei Überlastung durchaus die eine oder andere Verletzung (Zerrung, Faserriss, Faserbündelriss) davontragen.

**Beginn:** oberhalb der Kniescheibe, am muskulär-sehnigen Übergang des Steckmuskels (Musculus quadriceps femoris), bis etwa zur Mitte des Oberschenkels (oder höher).

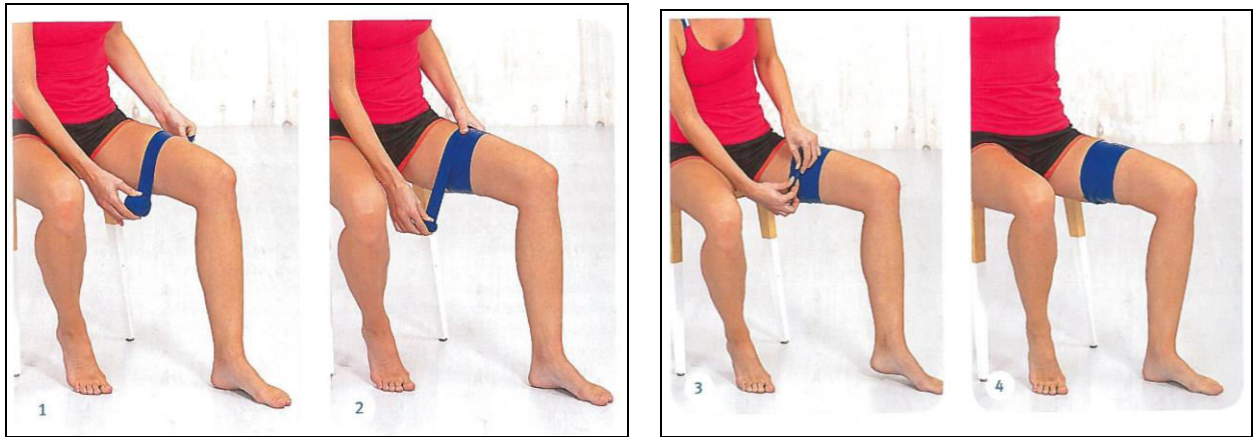


## Flossinganlage am (proximalen) Oberschenkel:

**Bandlänge:** 2 – 5 Meter

Am oberen Anteil des Oberschenkels steht das Bein in Verbindung mit dem Hüftgelenk und dem Becken. Vor allem, bei Störungen der muskulär-faszialen Anteile kann das Flossband effektiv helfen. Darunter fallen Zerrungen oder kleine Faserverletzungen der Adduktorenmuskeln. Aber auch ein Teil der Hüftbeugemuskulatur (Musculus rectus femoris) können über diese Anlage positiv beeinflusst werden, ebenso den äußeren Bereich des Oberschenkels - Tractus iliotibialis.

**Beginn:** ab der Mitte des Oberschenkels bis knapp unterhalb der Leiste

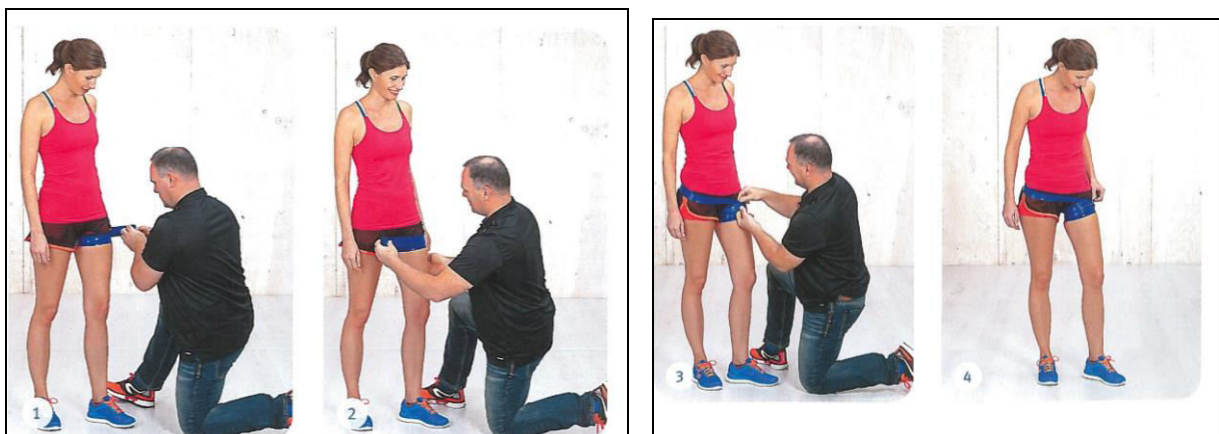


## Flossinganlage Hüfte und Becken:

**Bandlänge:** 2,5 – 5 Meter

**Beginn:** deutlich unterhalb der Leiste und knapp oberhalb des seitlichen Knochenvorsprungs (Trochanter major). Mit der aufsteigenden Wicklung umfasst man 3-4 Lagen die Hüfte; durch eine größere Wicklung um das gesamte Becken (Darmbein rechts und links) kann das Hüftgelenk leicht nach innen (medialisiert) verlagert werden. Damit kann man die Gelenkkapsel bei vielen Reizzuständen entlasten. Das Gelenk erreicht so eine bessere zentrische Position. Die komplette Anlage beinhaltet also 2 Bereiche: die Wicklung um die lokalen Strukturen unterhalb der Leiste - und die Runde um das Becken, zur mechanischen Verlagerung nach innen. Das hat folgende Effekte für das Hüftgelenk:

- Reduktion mechanischer Reibung
- bessere Kongruenz der Gelenkpartner (Gelenkkopf und Pfanne passen besser zueinander)
- Optimierung der Muskelkontrolle bei Bewegung durch die intensiven Kompressionsreize (auch das fasziale System)



## Flossinganlage an der Brustwirbelsäule:

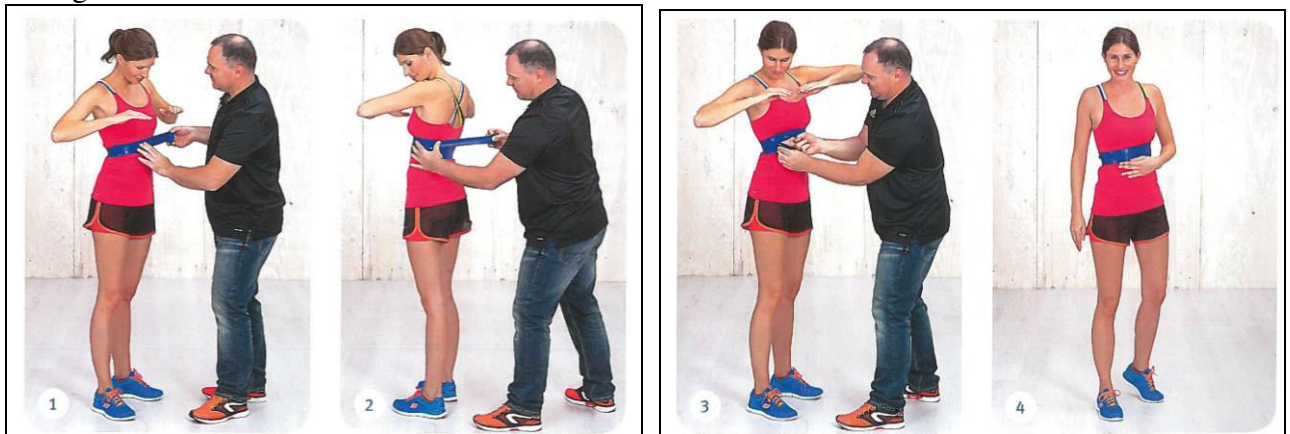
**Bandlänge:** 2,5 – 5 Meter

**Beginn:** etwa ein bis zwei Bandbreiten unter der symptomatischen Stelle. Die BWS beginnt etwa eine Handbreit oberhalb des unteren Rippenbogens. Die Zugintensität nur so stark, dass die Atemmechanik noch gut funktioniert. Liegt das Flossband an, so wirkt es mechanisch über die Rippen auch auf die Wirbelrippengelenke ein, und das nimmt mechanischen Einfluss auf die gelenkigen Verbindungen der Wirbelkörper untereinander.

Im vorderen Bereich sollte die Brust bei Frauen frei bleiben, damit das Band nicht unangenehm auf das Brustgewebe drückt.

Da der schmerzende Bereich in der Mitte des Flossbandes liegen sollte, kann die Wicklung auch bis zur Achsel erstrecken. Auch über die Schulterblätter kann die Anlage des Flossbandes reichen, um dort bestehende Verklebungen unter dem Schulterblatt zu lösen.

**Beachte:** bei Frauen das Brustgewebe aussparen; in der Einatmung wickeln, denn da sind die Rippen beweglicher.



## Flossinganlage an der Lendenwirbelsäule:

**Bandlänge:** 2,5 – 5 Meter

**Hinweis:** für diese Flossinganlage benötigt man eine zweite Person.

**Beginn:** Die LWS erstreckt sich vom Becken bis zum unteren Rippenbogen. Man beginnt oberhalb des knöchernen Beckenkamms, also der Oberkante des Beckens (Crista iliaca). Durch die Anlage des Flossbandes wird die Taillierung deutlicher und der Druck wirkt auch stark auf die Weichteile. Den Zug kann man entsprechend an der Körperseite (rechte oder linke Seite) oder auf der Rückseite intensivieren.

Allerdings ist es nicht ratsam den Zug über die Vorderseite zu verstärken, da im Bauchraum keine knöchernen Ansatzpunkte sind, um das Flossband daran zu spannen – in diesem Fall verschwindet der Druck komplett in die Weichteile.

Das Flossband wird bis zum oberen ende der LWS gewickelt, dies ist kurz vor dem unteren Rippenbogen.



## Flossinganlage Iliosakralkelenk (ISG):

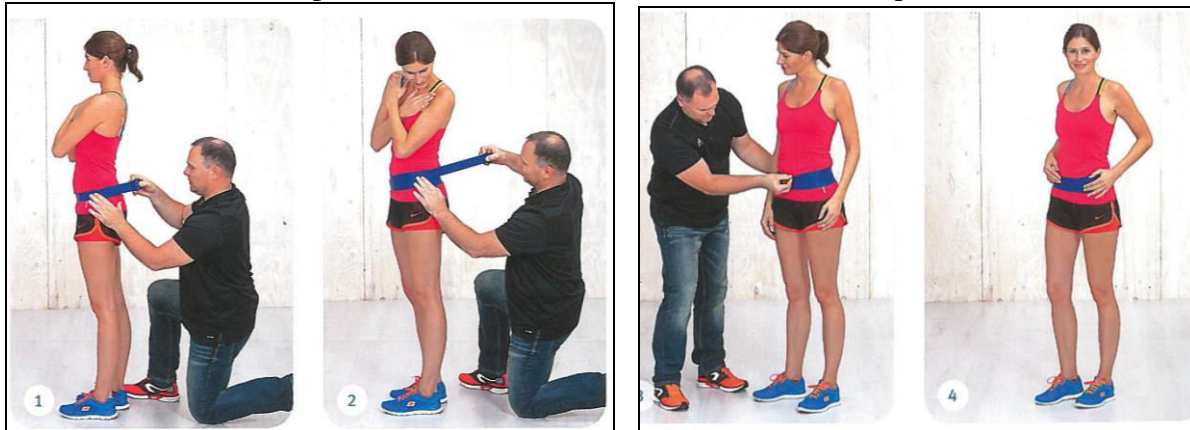
**Bandlänge:** 2,5 – 5 Meter

**Beginn:** man lokalisiert die Beckenkämme (Crista iliaca) und beginnt knapp (ca. 3 Bandbreiten) unterhalb dieses knöchernen Bezugspunktes. So werden die Beckenschaufeln nach innen gegen das Kreuzbein gedrückt und auch das IGS (Iliosakralkelenk) mechanisch beeinflusst.

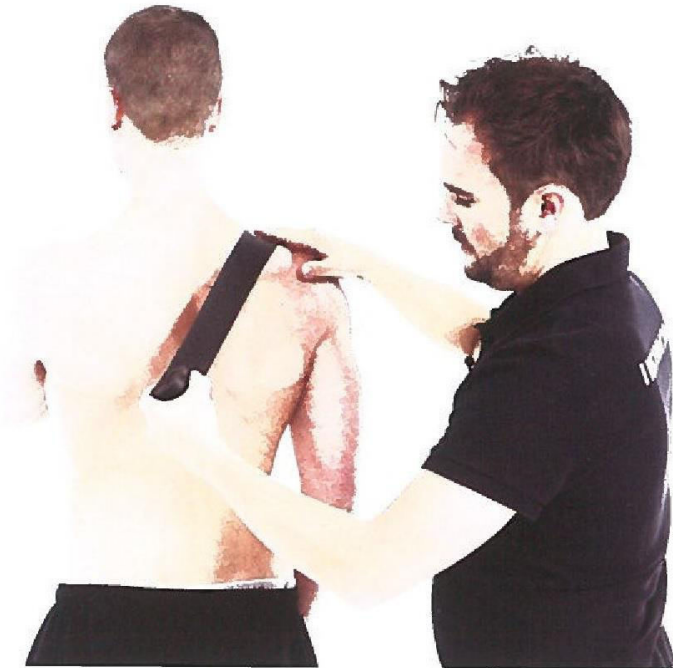
Wird das Flossband eher an der oberen Kante der Beckenschaufeln angebracht, entsteht oben ein erhöhter Druck (Kompression) an der Unterkante des IGS eher ein Aufklappen (Distraktion).

Wird das Flossband weiter unten angelegt, verhalten sich die mechanischen Anpassungen umgekehrt. Daher ist es besser beide Anlagen zu testen und zu entscheiden, welche nach dem eigenen Empfinden die bessere Anlage ist.

Die Anlage für das IGS nimmt beide Beckenschaufeln inklusive der umgebenden Muskulatur und der faszialen Anteile von superfaszialer Back- und Frontlinie sowie der Spiral- und Laterallinie auf.



## WRAPPING NACKEN



*Anker am Nacken*

Legen Sie den Anker auf dem Schlüsselbein.

**Tipp:** Der Sportler kann bei der Anlage des Ankers behilflich sein.



*Wraptchnik Nacken*

### **Schulter x-wrappen**

Wickeln Sie nun von vorn nach hinten, unten über die Schulter diagonal über den Rücken, dann unter der Achselhöhle hindurch über die andere Schulter nach hinten und dann wieder diagonal zurück zur Anfangsseite. Auch hier entlang der Achsel zurück zur Ankerposition.

## Flossinganlage Tractus iliotibialis:

Das Läuferknie, das „ilio-tibiale Bandsyndrom“ (ITBS) oder „Tractussyndrom“ ist ein weitverbreitetes Schmerzsyndrom, das durch Überbeanspruchung des Bewegungsapparates vor allem bei Läufern und Radfahrern auftritt.

### Tractus iliotibialis

- 

**1** Die Anlage beginnt unterhalb des Kniegelenkspalts und fokussiert auf das iliotibiale Band im Ansatz am Unterschenkel.
- 

**2** Verstärken Sie den Zug vor allem an der Knieaußenseite auf etwa 60–90 Prozent, innen reichen 50–60 Prozent.
- 

**3** An der Außenseite können Sie kreuzweise wickeln, das setzt den sehnigen Ansatzbereich am Unterschenkel unter Druck.
- 

**4** Die Anlage läuft vom Unterschenkel bis über die Kniescheibe und kann sehr gut beim sog. »Läuferknie« helfen.