

Easy Flossing

Bearbeitet von
Von Sven Kruse

1. Auflage 2017. Buch. 168 S. Kartoniert
ISBN 978 3 13 240830 2
Format (B x L): 17 x 24 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Physiotherapie, Physikalische Therapie](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Vorwort



Sven Kruse

Seit Jahrzehnten betreue ich als Physiotherapeut Athleten unterschiedlichster Disziplinen, darunter zahlreiche Olympiateilnehmer. Der Schwerpunkt meiner Tätigkeit im Leistungssport liegt allerdings beim Eishockey. Verletzt sich dabei ein Sportler, ist vor allem eins gefragt: Schnelligkeit. Schnelligkeit bei der Entscheidung, was zu tun ist, und Schnelligkeit bei der Entscheidung, ob der Sportler wieder aufs Eis darf. Auch beim Behandeln hat man nicht viel Zeit, denn jede Verzögerung kann nicht nur den Spielverlauf, sondern auch den Heilungsverlauf negativ beeinflussen. Manchmal muss man sich dabei auch auf sein Gespür und seine Erfahrung verlassen und Dinge tun, die man zuvor so noch nicht gemacht hat. Man muss gewissermaßen experimentieren.

So begann auch meine Erfahrung mit dem Flossing. Als ich im Rahmen meiner Crossfit-Ausbildung im Jahr 2013 die festen Latexbänder kennenlernte, die dort v.a. zum Mobilisieren eingesetzt wurden, wurde ich schnell neugierig. Einerseits waren mir die Bänder nicht ganz unbekannt, weil amerikanische Eishockeyspieler diese Bänder immer wieder beim Aufwärmen einsetzten. Andererseits erinnerte manches daran an eigene Erfahrungen, die ich im Kraftsport mit Fahrradschläuchen (S.12) gemacht hatte. Schon bei nächster Gelegenheit probierte ich an mir selbst und einigen Athleten

aus, welche Wirkung das Abbinden mit diesen Bändern auf den Organismus hat. Die Bänder habe ich mir 2014 in den USA besorgt, wo deren Verwendung in Athletenkreisen schon länger in Mode war.

Beim Weltkongress der Physiotherapeuten in Singapur im Jahr 2015 kam schließlich der Kontakt mit der Firma Sanctband zustande, einem führenden Hersteller von Therapie- und Trainingsprodukten in Asien. Importeur der Bänder in Deutschland ist die Firma Wagus, vertreten von Inhaber und Geschäftsführer Bernd Becker. Gemeinsam hatten wir die Idee, Bänder für das Flossing herzustellen, die mehreren Ansprüchen genügen sollten: Wir wollten stabile, hautverträgliche Bänder, die möglichst von allen Patienten getragen werden. Die Bänder sollten eine optimale Länge haben, um möglichst vielseitig einsetzbar zu sein. Und die Bänder sollten unterschiedliche Stärken aufweisen, um den unterschiedlichen Bindegewebstypen und Einsatzzwecken gerecht zu werden.

Nach mehreren Versuchen einigten wir uns darauf, die Bänder in vier Stärken herstellen zu lassen. Mit 2,50 m Länge und 5 cm Breite wurde ein Maß gefunden, das den Einsatz der Bänder an oberen und unteren Extremitäten und auch am Rumpf ermöglichte. Später kamen schmalere Bänder (2,5 cm) hinzu, die für das Flossen von Fingern und Zehen geeignet sind. Schließlich Bänder mit 7,5 cm Breite und inzwischen sogar Bänder mit 3,5 m Länge für besondere Einsatzzwecke.

Begleitend zum vermehrten Einsatz der Flossbänder unterrichtete ich zunächst Mitarbeiter und seit 2015 auch andere interessierte Ärzte und Therapeuten. Die Easy Flossing Academy bildet inzwischen mit einem eigens geschulten Lehrteam im gesamten deutschsprachigen Raum, in Polen, den Niederlanden, Spanien, Slowenien, Griechenland, mehreren asiatischen Ländern und Südafrika regelmäßig Therapeuten aus, die mit Easy Flossing ihr therapeutisches Spektrum erweitern wollen.

Bedanken möchte ich mich bei meiner Mitarbeiterin Cordula Schönthaler, die für mich alle organisatorischen Aufgaben übernommen hat. Auch Mitarbeiter aus meinem Praxis und Lehrerteam haben

ihren Anteil an dem Gelingen des Buchprojekts. Mit ihren Fragen und Anregungen und mit z.T. erheblichem Aufwand haben sie mir bei der Recherche und Erstellung des Kursmanuskriptes, das diesem Buch zugrunde liegt, geholfen. Dem Thieme Verlag und insbesondere dem Lektor Johannes Ermel danke ich für gute Zusammenarbeit und die große Geduld, die angesichts meiner beruflichen Belastung und wegen der vielen Verpflichtungen bei der Bearbeitung des Manuskriptes erforderlich war. Auch bei den Modellen, die bei den Aufnahmen geduldig die Anlagen der Flossingbänder ertrugen, möchte ich mich bedanken und wünsche allen Lesern viele Therapieerfolge mit Easy Flossing.

Iserlohn, im September 2017

Easy Flossing

M!

Easy Flossing ist das vorübergehende Umwickeln von Gelenken oder Körperteilen mit elastischen Latexbändern mit dem Ziel, Schmerzen zu lindern, den Stoffwechsel anzuregen sowie Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.