

# 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](#)

Zu [Leseprobe](#) und [Sachverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://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.

# Sachverzeichnis

## A

- Achillessehne 121
  - Behandlungstechniken 123
- Active loaded
  - Calcaneus 121
  - Kniegelenk 98
  - Sprunggelenk, oberes 96
  - Unterarm 132
- Active unloaded, Unterarm 132
- Adduktoren 148
  - Behandlungstechnik 149
- Adhäsion 34
- Adhäsion 34
- Aktiv unloaded/loaded 90
- All-in-Anlage 92
- Alter, Mobilitätsverlust 54
- Anamnese 86
- Anatomy trains 42
- Anisotropie 91
- Ankerpunkte, myofasziale 24
- Anlagerichtung
  - external 84
  - internal 84
  - Way of barrier 84
  - Way of ease 84
- Ansatzendiose 129
- Anwendungsprinzipien 82
- Anwendungsregeln 88
- Applikationsformen 92
  - Daumengelenk 106
  - Ellenbogen 114
  - Fingergelenke 109
  - Gelenkanlage 92, 116
  - Gelenkanlage, optimale 92
  - Großzehengrundgelenk 93
  - Hallux valgus 94
  - Handgelenk 110
  - Hüftgelenk 117
  - Kniegelenk 98
  - Knieschmerz, lateraler 105
  - Knieschmerz, medialer 103
  - Sprunggelenk, oberes 94
- Arm 150
  - Flossen, Regeneration 151
- Arretierung, fasziale 40
- Aufklärung 86
- Axonreflex 56
- Azidose 48

## B

- Bandanlage, Anwendungsprinzipien 82
- Bandläsion 152
- Becken 140
- Behandlungstechniken 88
- Belastungs-Entlastungs-Zyklus, Energieverlust 38

- Belastungshaltung, sternosymphysale 139
- Belastungstests 72
- Bewegung
  - gegen Widerstand 53
  - rhythmische 65
- Bewegungskoordination 11
- Bewegungsübungen, aktive 90
- Bindegewebe
  - Aufbau 14
  - Belastungsverformungskurve 40
  - Bestandteile 14
  - dichtes 26
  - Eigenschaften, mechanische 37
  - Ernährung 25
  - faseriges 26
  - Funktion 14
  - Klassifikation 26
  - lockeres 26
  - Plastizität 39
  - Veränderung, altersbedingte 21
  - Wasser 24–25
  - Wasseranteil im Alter 46
- Bindegewebsarten 26
- Bindegewebsfaser, Aufbau und Funktion 18
- Bindegewebssynthese 18
- Bindegewebszellen 14
  - spezifische 15–16
- Bluterguss 53
- Blutkapillare, Filtrationsrate 74
- Blutstau 59
- Blutverdünner 86

## C

- Calcaneus 120
- Chondroblasten 16
- Chondrozyten 16
- Corrective Exercises 65, 90
- Creatin-Kinase (CK) 60
- Crosslinks
  - pathologische 44, 70
  - pathologische, nicht-chirurgisches Lösen 54
  - pathologische, Zunahme 46
- Crossover-Anlage 92

## D

- Daumengrundgelenk 106
- Daumensattelgelenk 106
- Deep Side Lunge 159
- Dehntraining 63

- Dehydration 46
- Diffuse Noxious Inhibitory Controls (DNIC) 59
- Diffusion 25
- Distorsionstrauma 152
- Druckinhibition 64
- Drug-free Pain Management 57

## E

- Easy Flossing
  - Adhäsionslinien 34
  - Akutfall 69
  - Anlagerichtung 83
  - Anwendungsgebiete 76
  - Anwendungsprinzipien 82
  - Basis 82
  - Beschwerden, chronische 44
  - Bindegewebsernährung 26
  - Bindegewebssynthese 18
  - Definition 6
  - Entzündung, chronische 17
  - Faszienaufbau 33
  - Geschichte 12
  - Grundsätze 84
  - Hauptwirkungen 51
  - Hypothese 50
  - im Alter 48
  - Indikation 11, 77
  - Kontraindikationen 77
  - Lymphsystem 72
  - Materialkunde 78
  - Movement Development 51, 65
  - Muskelkater 55
  - myofasziale Ankerpunkte 34
  - myofasziale Kompression 51
  - Okklusionstraining 13
  - Refill 51, 61
  - Releasing 51, 64
  - Richtlinien 82
  - Turnover von Kollagenfasern 19
  - Wirkmechanismen 50
  - Wirkung 11
  - Wirkweise 50
  - Wundheilung 67
- Effekt der Flüssigkeitsdynamik 61
- Elastizität 37
- Ellenbogen 114
  - Behandlungsbeispiele 115
  - Mill's Manipulation nach Cyriax 116
- Endomysium 36

- Entzündung
  - Schmerzen 55
  - stumme 49
- Epicondylitis 132
  - Bandanlage 133
- Epicondylopathie, laterale 115
- Ernährung 49
- Extrazelluläre Matrix (EZM) 60

## F

- Fascia
  - antebrachii 130–131
  - brachii 133, 136
  - brachii, Dorsalseite 136
  - cruris 123
  - lata 125
  - lata dorsalis 140
  - profunda 36
  - superficialis 33
  - thoracolumbalis 142
- Fascial Thrust 85
- Faserausrichtung 26
- Fasern
  - elastische 17, 21
  - kollagene 17
  - kollagene, Belastung 20
  - retikuläre 21
- Fasziales Netzwerk 28
- Faszien 28
  - als Sinnesorgan 43
  - Anatomie 32
  - aponeurotische 36
  - Aufbau, geschichteter 33
  - degenerierte 47
  - Elastizität 37
  - epimysiale 36
  - Immobilisation 48
  - Maladaptation 40
  - oberflächliche 28, 32–33
  - tiefe 36
  - tiefe, Stimulation, mechanische 61
  - und Nervensystem 43
  - wenig beanspruchte 55
- Fasziennetz 43
  - Fernwirkung 28
  - Gefäßsystem 43
  - Kommunikation 41
- Fasziensystem
  - Fehlbelastung, chronische 44
  - Umwelt 49
- Fasziontonus
  - Senkung 88
  - Steigerung 89
- Fehlbelastung, chronische 44
- Fehlhaltung, Faszien 40

- Fettgewebe  
– oberflächliches 33  
– tiefes 34
- Fibrinogen 48
- Fibroblasten 16  
– Gewebe, Übersäuerung 70  
– Stimulation 60
- Fibrozyten 16
- Fingergelenke 109
- Flossbänder  
– lösen 85  
– Pflege und Desinfektion 80  
– Stärken 78–79
- Flossen  
– Bandelastizität 65  
– Druckmessungen 80  
– Prozedere 87  
– Studienlage 50  
– Toleranzprobe 87
- Flossing-Effekt, optimaler 65
- Flüssigkeit, interstitielle 63
- Flüssigkeitsaustausch, im Gewebe 25
- Flüssigkeitsbedarf 49
- Flüssigkeitsstau 59
- Form follows function 20
- Frozen shoulder 116
- G**
- Gap junctions 61
- Gate-Control-Theorie 59
- Gefäßsystem 43
- Gelenkanlage 92  
– optimale, Tipps 92  
– Sonderformen 116
- Gelenkdistraktion 51
- Gelenkmobilisation, passive 90
- Gewebe  
– myofasziales, Maladaption 40  
– rotes und weißes 63
- Gewebebelastbarkeit 86
- Gewebespannung, Verminderung 64
- Glenohumeralgelenk 116
- Golgi-Rezeptoren 55
- Granulationsgewebe 71
- Großzehengrundgelenk 93
- Grundsubstanz 22  
– Verflüssigung 22
- Gymnastikball, Brustwirbelsäule 138
- H**
- Hallux valgus 94
- Hämatom 53, 74, 86
- Hamstring-Injuries, Prävention 129
- Handgelenk 110  
– Behandlung, Fallbeispiel 155  
– Mobilisation, punktuelle 112
- Hautafferenzen, Stimulation 55
- Hemmung  
– deszendierende 59  
– segmentale 57
- Histamin 43
- Hot Ice 70
- Hüftgelenk 116–117  
– Gelenkanlage 118
- Hyaluronan 22, 48
- Hypertrophietraining 12
- Hysterese 38
- Hysterese-Hypothese 59
- I**
- Ikosaeder 42
- Immobilität 46
- Insertionstendopathie 120
- K**
- Karpaltunnelsyndrom 110
- Kettlebell-Squat mit Kombinationsanlage 159, 161
- Kniebeuge (Squat) 95
- Kniegelenk 98  
– Crossover-Anlage 99  
– Extension, eingeschränkte 99  
– Extensionsdefizit 98  
– Flexionsdefizit 101  
– Flexionsdefizit, All-in-Anlage 101  
– Flexionsdefizit, Eigenübung 101  
– lateraler 105  
– medialer, Gap-Manipulation 104
- Knieschmerz  
– lateraler 125  
– medialer 103
- Kollagenfaser  
– Aufbau 18  
– Dehnung 19  
– Eigenschaften, mechanische 37  
– gekräuselte 47  
– im Alter 46  
– Morphogenese 20
- Kombinationsanlage  
– Oberschenkel mit Relation zum Becken 144–145  
– Schulter, myofasziale mit Relation Diaphragma 144
- Kommunikation im Körper 43
- Kompression  
– einschleichende 88  
– myofasziale 51  
– myofasziale, Hautafferenzen 55  
– myofasziale, Translation, separierende 52
- Koordination  
– Beeinträchtigung 48  
– verbesserte 66
- Kraftgenerierung, verbesserte 66
- Kraftübertragung, effiziente 36
- Kraftübertragungslinien, myofasziale 31
- Kraftvektor, Richtung 83
- Kruse Hamstring Exercise 129
- L**
- Lähmung, spastische 88
- Latex 78
- Läuferknie 125
- Leistenregion, Aufdehnung 144–145
- Leistungsoptimierung, spezifische 90
- Leistungssport, Behandlungsbeispiele 158
- Lendenwirbelsäule 140  
– Behandlungstechniken 141
- Leukozyten 17
- Lipödem 72, 153
- Lymphanlage 153
- Lymphbildung, Flossing 75
- Lymphgefäßsystem  
– Aufbau 73  
– Wirkmechanismus 74
- Lymphödem 72
- Lymphsystem 72
- M**
- Makromoleküle, Aufbrechen 61
- Makrophagen 17
- Mastzellen 17
- Materialkunde 78  
– Bandbreite 80  
– Bandlänge 80  
– Bandstärke 78  
– Desinfektion 80  
– Latex 78  
– Pflege 80
- Matrix, Extrazelluläre (EZM) 21, 60  
– Grundsubstanz 22  
– Wassergehalt 63
- Mechanorezeptoren 43  
– Stimulation 55
- Mechanotransduktion 60  
– Begriffserklärungen 60
- Mentaltraining, Heilungsverlauf 70
- Mikrotraumata, Heilungskaskade 118
- Mikroverletzung 45
- Mill's Manipulation nach Cyriax 115
- Minitrampolin 123
- Mobilisation 89  
– rhythmische 84
- Mobilität 54  
– Verbesserung 63, 67
- Movement Development 65  
– Koordination, verbesserte 66  
– Mobilitätsverbesserung 67  
– Muskelfaserrekrutierung 66  
– Schmerzlinderung 67  
– Tonusregulation 66
- Musculus  
– quadriceps femoris 146  
– quadriceps femoris, Dehnung, funktionelle 147  
– triceps brachii 136
- Muskelfaser  
– Kraftwirkungen 28  
– Überbeanspruchung, chronische 45
- Muskelfaszie  
– Aufbau 29  
– Mechanorezeptoren 43
- Muskelkater 55
- Muskeltonus  
– Absenkung 64  
– ausgeglichener 66  
– Senkung 88  
– Steigerung 89
- muskuläre Anlage 146
- Muskulatur, ischiokrurale 150
- Myers Anatomy Trains 31
- myofasziale Anlage 120
- myofasziale Kompression 51
- myofaszieller Ankerpunkt 34
- myofasziales System 28  
– Beeinträchtigung der Koordination 48  
– Dehydratation 46  
– Ernährung 49  
– Fehlbelastung 44  
– Flossband, Anlage 64  
– pathologische Crosslinks 46  
– Stress 44  
– Übersäuerung 48  
– Umwelteinfluss 49  
– Verletzung 45  
– Verletzungsanfälligkeit 47
- Myofibroblasten 16

**N**

Narben 120  
 Nervenendigungen, freie, Stimulation 55  
 Nervensystem 43  
 Neurone, Klassen 57

**O**

Oberarm, dorsaler 136  
 Oberarmfaszie, tiefe 133  
 Oberschenkel, seitlicher, Übungsbeispiele 128  
 Oberschenkelmuskulatur  
 – Bandelastizität 65  
 – Bandstärke 79  
 Ödem  
 – postoperatives 75  
 – posttraumatisches 72  
 Ödembehandlung 153  
 Ödemformen 72  
 Okklusionstraining 13  
 Open kneecap 101  
 Osmose 25  
 Osteoblasten 16  
 Osteozyten 16  
 Overhead Squat  
 – Rücken, unterer 141  
 – Wirkung 141

**P**

Pacini-Rezeptoren 56  
 Patient Values 70  
 Pelvis-Bandanlage 140  
 Perimysium 36  
 Periostschmerz 123  
 Peroneusparese 67  
 pH-Wert, verminderter 48  
 Phlebödem 72, 153  
 Piezoelektrischer Effekt 20  
 Plantarfaszie 121  
 Plastizität 37, 39  
 POLICE-Regel 152  
 Polytrauma, Fallbeispiel 154  
 Posttraumatische Anlage 151  
 Proliferationsphase 69  
 Propriozeption, verbesserte 66  
 Proteoglykane 22  
 Pumpen, isometrisches, Arm 151

**R**

Recoil-Effekt 38  
 – Therapie 39  
 Referenzbewegung 86  
 Refill 61  
 Rehydration 63  
 reizinduzierte Desensibilisierung 59  
 Relation Diaphragma, Schulter, Kombinationsanlage, myofasziale 143  
 Releasing 64  
 – Druckinhibition 64  
 – rhythmische Bewegung 65  
 Repetitive Strain Injury (RSI) 45, 87  
 Retikulumzelle, fibroblastische 16  
 Retinacula cutis 32  
 – profundus, Flossband, Anlage 33  
 Retropatellarschmerz 101  
 Rhizarthrose 108  
 Rückenfaszie, tiefe, Aufbau 141  
 Rückenmuskulatur 142  
 Ruffini-Rezeptoren 55

**S**

Schienbeinkantensyndrom, vorderes 123  
 – Techniken, aktive 124  
 – Weichteilmobilisation 124  
 Schlaf, ausreichender 48  
 Schmelztechnik 40  
 Schmerz  
 – bewegungsabhängiger 146  
 – Dokumentation 86  
 – unterdrückter 57  
 Schmerzbehandlung, nicht-medikamentöse 57  
 schmerzhemmender Mechanismus 59  
 Schmerzinhibition 57  
 Schmerzlinderung 67  
 – Hot Ice 70  
 Schmerzreduktion 12  
 Schmerzrezeptoren 56  
 Schmerzskala 86  
 Schmerztoleranz, herabgesetzte 152  
 Schmerzverarbeitung, Neurone 57  
 Schulterbehandlung, Fallbeispiel 155

Schulterbeschwerden, persistierende 143  
 Schultergelenk 116  
 – Mobilisation 116  
 Schwammeeffekt, optimaler 61  
 Schwellung, verletzungsbedingte 74  
 Septum intermusculare mediale et laterale 130  
 Shin splint 123  
 Silent Inflammations 49  
 Single Leg Squat 158  
 Skidaumen 106  
 Spastik 67  
 Sponge-Techniken 146  
 Sportverletzung, frische 67, 151  
 Sprunggelenk  
 – oberes 94  
 – oberes, Behandlungsbeispiele 97  
 – oberes, Behandlungstechniken 96  
 – posttraumatische Anlage 153  
 Sprunggelenksdistorsion, Fallbeispiel 154  
 Standbeinphase, Einüben, aktives 121  
 Stickstoffmonoxid (NO) 59  
 Strength Performance 66  
 Stress 44  
 Studien 12  
 Subfailure Injuries 45, 146  
 Subkutangewebe 32  
 Subkutzis 32  
 – Eigenschaft, mechanische 32

**T**

Tensegrity 42  
 Tensegrity-Modell 42  
 Thixotropie 22, 65  
 Thorax 136  
 – Bandanlage, obere 137  
 – Bandanlage, untere 137  
 – Mobilisation 137  
 – Referenzbewegungen 136  
 Tissue listening 83  
 Toleranzprobe 88  
 Tonusregulation 66  
 Tractus iliotibialis 125, 127  
 Translation, separierende 52  
 Traumaanalyse 86  
 Triggerpunkte 40, 120  
 Trinkmenge 49

Trochanter major, Schmerzen 127  
 Turnover, Kollagenfasern 19

**U**

Übersäuerung 48  
 – Fibrinogen 48  
 Umwelt, Faszien 49  
 Unterarm 130  
 – Mobilisation 132

**V**

Varizen, oberflächliche 72  
 Venenlumen, Verringerung 74  
 Verletzung 45  
 Verletzungsphasen 68–69  
 Viskoelastizität 37  
 – verbesserte 63

**W**

Wadenmuskulatur, Rekrutierung, verbesserte 123  
 Wadenschmerzen, Fallbeispiel 156  
 Walking Dumbbell Lunges 161  
 Wasser  
 – Bindegewebe 24–25  
 – Funktionen 25  
 Way of barrier 84  
 Way of ease 84  
 Wide-Dynamic-Range-Neuron (WDR-Neuron) 58  
 Wundheilung 60, 67  
 – Ablauf 68  
 – Crosslinks, pathologische 70  
 – Entzündungsphase 68  
 – Ernährungstipps 70  
 – Konsolidierungsphase 71  
 – Proliferationsphase 69  
 – Reifungsphase 71  
 – sekundäre 71

**Z**

Zellen 14, 16  
 Zelltypen, elementare 15