

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 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.

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	11
1.1	Geschichte	12
2	Bindegewebe	14
2.1	Aufbau und Funktion	14
2.1.1	Zellen	14
2.1.2	Fasern	17
2.1.3	Extrazelluläre Matrix	21
2.2	Ernährung des Bindegewebes ..	25
2.3	Klassifikation des Bindegewebes	26
2.3.1	Lockeres Bindegewebe	26
2.3.2	Dichtes oder faseriges Bindegewebe	26
3	Myofasziales System	28
3.1	Fasziales Netzwerk	28
3.1.1	Fernwirkungen im Fasziennetz	28
3.1.2	Myers Anatomy Trains	31
3.2	Anatomie der Faszien	32
3.2.1	Subkutangewebe	32
3.2.2	Oberflächliches Fettgewebe	33
3.2.3	Fascia superficialis (oberflächliche Faszie)	33
3.2.4	Tiefes Fettgewebe	34
3.2.5	Fascia profunda	36
3.2.6	Aponeurotische und epimysiale Faszien	36
3.3	Mechanische Eigenschaften	37
3.3.1	Elastizität	37
3.3.2	Plastizität	39
3.4	Kommunikation	41
3.4.1	Kommunikation im Fasziennetz ..	41
3.4.2	Kommunikation mit anderen Netzwerken	43
3.5	Ursachen für Veränderungen im myofaszialen System	44
3.5.1	Chronische Fehlbelastungen und Stress	44
3.5.2	Verletzungen	45
3.5.3	Immobilität und Alter	46
3.5.4	Sonstige Faktoren	49
4	Wirkweisen und Hypothesen	50
4.1	Myofasziale Kompression	51
4.1.1	Gelenkdistraktion	51
4.1.2	Separierende Translation der inter- faszialen Etagen bei Bewegung	52
4.1.3	Stimulation von Hautafferenzen, Mechanorezeptoren und freien Nervenendigungen	55
4.1.4	Flüssigkeits- und Blutstau	59
4.1.5	Mechanotransduktion	60
4.1.6	Aufbrechen von Makromolekülen .	61
4.2	Refill	61
4.2.1	Rehydratation	63
4.2.2	Verbesserte Viskoelastizität/ Verbesserung der Mobilität	63
4.3	Releasing	64
4.3.1	Fest, aber sanft	64
4.3.2	Druckinhibition	64
4.3.3	Rhythmische Bewegungen	65

4.4	Movement Development	65	4.5.1	Akutphase	68
4.4.1	Verbesserte Propriozeption.....	66	4.5.2	Umbauphase	71
4.4.2	Verbesserte inter- und intra- muskuläre Koordination	66	4.6	Abschwellung/Wirkung auf das Lymphsystem	72
4.4.3	Bessere Rekrutierung von Muskel- fasern („Strength Performance“) ..	66	4.6.1	Verschiedene Ödemformen (Herpertz 2001)	72
4.4.4	Tonusregulation	66	4.6.2	Aufbau des Lymphgefäßsystems ..	73
4.4.5	Schmerzlinderung	67	4.6.3	Wirkmechanismen.....	74
4.4.6	Verbesserte Mobilität.....	67			
4.5	Wundheilung	67			
5	Anwendungsgebiete, Indikationen und Kontraindikationen	76			
5.1	Anwendungsgebiete	76	5.3	Kontraindikationen	77
5.2	Indikationen	77			
6	Materialkunde	78			
6.1	Latex	78	6.3	Verschiedene Bandlängen und -breiten	80
6.1.1	Verträglichkeit von Flossbändern aus Latex	78	6.4	Pflege und Desinfektion der Bänder	80
6.2	Bandstärke	78			
6.2.1	Vorteil der unterschiedlichen Bandstärken.....	79			
7	Prinzipien der Anwendung, allgemeine Richtlinien	82			
7.1	Basis	82	7.3	Allgemeine Grundsätze	84
7.2	Ermitteln der Anlagerichtung ..	83	7.3.1	Von distal nach proximal.....	84
7.2.1	Internal vs. external	84	7.3.2	Schnell lösen!	85
7.2.2	Way of ease (indirekte Richtung) ..	84	7.3.3	Fascial Thrust.....	85
7.2.3	Way of barrier (direkte Richtung) .	84			
8	Praktische Durchführung	86			
8.1	Vorbereitung	86	8.2	Prozedere	87
8.1.1	Aufklärung.....	86	8.2.1	Einschleichende Kompression	87
8.1.2	Anamnese/Untersuchung	86	8.2.2	Steigerung	88
8.1.3	Entscheidung.....	87			

8.3	Behandlungstechniken	88	8.3.3	Mobilisation	89
8.3.1	Senken des Muskel- und Faszientonus.	88	8.3.4	Aktive Bewegungen	90
8.3.2	Steigern des Muskel- und Faszientonus.	89	8.3.5	Spezifische Leistungsoptimierung (Corrective Exercises)	90
9	Applikationsformen				92
9.1	Gelenkanlagen	92	9.3.7	Epicondylitis	132
9.1.1	Easy Flossing der Gelenke	92	9.3.8	Fascia brachii (tiefe Oberarmfaszie, ventraler Anteil)	133
9.1.2	Großzehengrundgelenk	93	9.3.9	Fascia brachii, dorsaler Aspekt (M. triceps brachii)	136
9.1.3	Oberes Sprunggelenk	94	9.3.10	Thorax	136
9.1.4	Kniegelenk	98	9.3.11	Applikationen am Becken (LWS/Pelvis)	140
9.1.5	Daumensattel- und Daumen- grundgelenk.	106	9.3.12	Myofasziale Kombinationsanlage Schulter mit Relation Diaphragma .	143
9.1.6	Fingergelenke	109	9.3.13	Kombinationsanlage Oberschenkel mit Relation zum Becken (Aufdehnung der Leistenregion) ...	144
9.1.7	Handgelenk	110	9.4	Muskuläre Anlage (Sponge-Techniken)	146
9.1.8	Ellenbogen	114	9.4.1	Oberschenkel	146
9.2	Sonderformen der Gelenkanlage	116	9.4.2	Arm	150
9.2.1	Glenohumeralgelenk	116	9.5	Posttraumatische Anlage	151
9.2.2	Hüftgelenk	117	9.6	Lymphanlage	153
9.3	Myofasziale Anlagen	120	9.6.1	Kontraindikationen.	153
9.3.1	Calcaneus	120			
9.3.2	Achillessehne	121			
9.3.3	Vorderes Schienbeinkanten- syndrom (Shin splint), Fascia cruris	123			
9.3.4	Fascia lata, Tractus iliotibialis.	125			
9.3.5	Subtubereale Anlage	129			
9.3.6	Unterarm (Fascia antebrachii, Septum intermusculare mediale und laterale)	130			
10	Fallbeispiele				154
10.1	Fußballspieler mit Sprung- gelenksdistorsion	154	10.3	Patientin mit Wadenschmerzen.	156
10.2	Männlicher Patient nach Polytrauma	154	10.4	Behandlungsbeispiele aus dem Leistungssport	158
10.2.1	Behandlung der Schulter	155	10.4.1	Single Leg Squat.	158
10.2.2	Behandlung des Handgelenks	155	10.4.2	Deep Side Lunge	159
			10.4.3	Kettlebell-Squat mit Kombinationsanlage	159
			10.4.4	Walking Dumbbell Lungen	161

11	Ausbildung Easy Flossing	163
11.1	Zielgruppe	163
11.2	Kursinhalte	163
	Sachverzeichnis	166
11.3	Literatur	164