

## Medical Flossing

Medical Flossing ist eine neue, effektive Trainings- und Therapiemethode im Bereich der medizinischen Behandlungsmöglichkeiten. Schmerzen z. Bsp. nach intensivem Lauftraining werden schnell reduziert und die Mobilität von Gelenken und Gewebe gesteigert. Auch eine schnellere Regeneration ist durch das Medical Flossing möglich.



Dabei wird ein Flossing-Band (dehnbares, 1-2 mm starkes Gummiband) grossflächig auf die zu behandelnde Stelle angelegt, um anschliessend gezielte Übungen für die betroffene Muskulatur durchzuführen.

Dabei ist darauf zu achten, dass die Dauer der Applikation des Flossing-Bands 2 Minuten nicht überschreitet. Ausserdem ist bei Herzbeschwerden, Tumoren, Thrombosen, akuten Entzündungen sowie Latexallergien vom Flossing abzuraten. Der hohe Druck während der Applikation führt zum Lösen von Verklebungen und nach Entfernung des Bandes reagiert der Körper mit einer Mehrdurchblutung des betroffenen Gebietes was den Abtransport von Abfallstoffen ankurbelt.

Während der Applikation werden gezielte Übungen für die Betroffene Stelle durchgeführt, um den Effekt der Mehrdurchblutung noch zu verstärken.