

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einführung</b> .....	11
1.1	Geschichte .....	12
<b>2</b>	<b>Bindegewebe</b> .....	14
2.1	<b>Aufbau und Funktion</b> .....	14
2.1.1	Zellen .....	14
2.1.2	Fasern .....	17
2.1.3	Extrazelluläre Matrix .....	21
2.2	<b>Ernährung des Bindegewebes</b> ...	25
2.3	<b>Klassifikation des Bindegewebes</b>	26
2.3.1	Lockeres Bindegewebe .....	26
2.3.2	Dichtes oder faseriges Bindegewebe .....	26
<b>3</b>	<b>Myofasziales System</b> .....	28
3.1	<b>Fasziales Netzwerk</b> .....	28
3.1.1	Fernwirkungen im Fasziennetz ....	28
3.1.2	Myers Anatomy Trains .....	31
3.2	<b>Anatomie der Faszien</b> .....	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	<b>Mechanische Eigenschaften</b> ....	37
3.3.1	Elastizität .....	37
3.3.2	Plastizität .....	39
3.4	<b>Kommunikation</b> .....	41
3.4.1	Kommunikation im Fasziennetz ...	41
3.4.2	Kommunikation mit anderen Netzwerken .....	43
3.5	<b>Ursachen für Veränderungen im myofaszialen System</b> .....	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
<b>4</b>	<b>Wirkweisen und Hypothesen</b> .....	50
4.1	<b>Myofasziale Kompression</b> .....	51
4.1.1	Gelenkdistraktion .....	51
4.1.2	Separierende Translation der interfaszialen 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	<b>Refill</b> .....	61
4.2.1	Rehydration .....	63
4.2.2	Verbesserte Viskoelastizität/ Verbesserung der Mobilität .....	63
4.3	<b>Releasing</b> .....	64
4.3.1	Fest, aber sanft .....	64
4.3.2	Druckinhibition .....	64
4.3.3	Rhythmische Bewegungen .....	65

## Inhaltsverzeichnis

<b>4.4</b>	<b>Movement Development</b> .....	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	<b>4.6</b>	<b>Abschwellung/Wirkung auf das Lymphsystem</b> .....	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			
<b>4.5</b>	<b>Wundheilung</b> .....	67			
<b>5</b>	<b>Anwendungsgebiete, Indikationen und Kontraindikationen</b> .....	76			
<b>5.1</b>	<b>Anwendungsgebiete</b> .....	76	<b>5.3</b>	<b>Kontraindikationen</b> .....	77
<b>5.2</b>	<b>Indikationen</b> .....	77			
<b>6</b>	<b>Materialkunde</b> .....	78			
<b>6.1</b>	<b>Latex</b> .....	78	<b>6.3</b>	<b>Verschiedene Bandlängen und -breiten</b> .....	80
6.1.1	Verträglichkeit von Flossbändern aus Latex .....	78	<b>6.4</b>	<b>Pflege und Desinfektion der Bänder</b> .....	80
<b>6.2</b>	<b>Bandstärke</b> .....	78			
6.2.1	Vorteil der unterschiedlichen Bandstärken.....	79			
<b>7</b>	<b>Prinzipien der Anwendung, allgemeine Richtlinien</b> .....	82			
<b>7.1</b>	<b>Basis</b> .....	82	<b>7.3</b>	<b>Allgemeine Grundsätze</b> .....	84
<b>7.2</b>	<b>Ermitteln der Anlagerichtung</b> ... ..	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			
<b>8</b>	<b>Praktische Durchführung</b> .....	86			
<b>8.1</b>	<b>Vorbereitung</b> .....	86	<b>8.2</b>	<b>Prozedere</b> .....	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			

<b>8.3</b>	<b>Behandlungstechniken</b> .....	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
<b>9</b>	<b>Applikationsformen</b> .....				92
<b>9.1</b>	<b>Gelenkanlagen</b> .....	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	<b>9.4</b>	<b>Muskuläre Anlage (Sponge-Techniken)</b> .....	146
9.1.8	Ellenbogen .....	114	9.4.1	Oberschenkel .....	146
<b>9.2</b>	<b>Sonderformen der Gelenkanlage</b>	116	9.4.2	Arm .....	150
9.2.1	Glenohumeralgelenk .....	116	<b>9.5</b>	<b>Posttraumatische Anlage</b> .....	151
9.2.2	Hüftgelenk .....	117	<b>9.6</b>	<b>Lymphanlage</b> .....	153
<b>9.3</b>	<b>Myofasziale Anlagen</b> .....	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	Subtuberale Anlage .....	129			
9.3.6	Unterarm (Fascia antebrachii, Septum intermusculare mediale und laterale) .....	130			
<b>10</b>	<b>Fallbeispiele</b> .....				154
<b>10.1</b>	<b>Fußballspieler mit Sprung- gelenksdistorsion</b> .....	154	<b>10.3</b>	<b>Patientin mit Wadenschmerzen</b> ..	156
<b>10.2</b>	<b>Männlicher Patient nach Polytrauma</b> .....	154	<b>10.4</b>	<b>Behandlungsbeispiele aus dem Leistungssport</b> .....	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 Dumbell Lungen .....	161

## Inhaltsverzeichnis

---

<b>11</b>	<b>Ausbildung Easy Flossing .....</b>	<b>163</b>			
<b>11.1</b>	<b>Zielgruppe .....</b>	<b>163</b>	<b>11.3</b>	<b>Literatur .....</b>	<b>164</b>
<b>11.2</b>	<b>Kursinhalte.....</b>	<b>163</b>			
	<b>Sachverzeichnis .....</b>				<b>166</b>