

Flossing v praxi fyzioterapeuta a dalších odborníků

Metoda flossingu v České republice není příliš rozšířená, ale postupně se těší stále větší popularitě. Oblibu si u mnoha terapeutů získala díky své jednoduchosti a dobrému účinku na širokou škálu bolestivých stavů. Flossingem lze dobře uvolnit ztuhlé svaly a zvýšit rozsah pohybu v ošetřovaném kloubu.

Flossband je gumová páska, obvykle vyrobená z přírodního latexu, se specifickými vlastnostmi. Přestože může připomínat jakousi bandáž, její využití je jiné. Oproti bandáži se zde využívá pouze krátkodobé komprese tkání v kombinaci s cílenými pohyby (aktivními nebo pasivními). Oproti bandáži, jejímž úkolem je stabilizovat kloub nebo sval, při flossingu kombinujeme kompresi s kinezioterapií a manuálními technikami pro uvolnění měkkých tkání.

Nejčastěji se flossing využívá při léčbě bolestí kloubů a svalů končetin, v poúrazové i pooperační rehabilitaci. Díky svým malým rozměrům lze kompresní gumu vzít kamkoliv s sebou, čehož využívají zejména fyzioterapeuti, maséři a trenéři pracující se sportovci. Oproti běžným manuálním technikám je ovíjení kompresní páskou méně fyzicky náročné a terapeutům tak šetří ruce.

Cílem tohoto semináře je zejména předání praktických dovedností potřebných pro správnou aplikaci flossbandu. K tomu se pojí i teoretický základ, který je mimo jiné potřebný už pro počáteční posouzení vhodnosti využití flossingu u daného pacienta.

Ze semináře by měl každý účastník odcházet se schopností správně vyhodnotit KDY, KAM a JAK flossing aplikovat. Své využití najde jak při léčbě bolestí pohybového aparátu, tak v rámci prevence a regenerace.

Určeno pro:

fyzioterapeuty, lékaře a další zdravotnické odborníky

Harmonogram:

8:30 – 9:00 registrace

9:00 – 10:45 přivítání, představení lektora

Vysvětlení pojmů flossband, flossing, historie metody, materiál a vlastnosti flossbandu.

Teoretická část – indikace, kontraindikace, mechanismus účinku, vysvětlení základních pravidel flossingu.

10:45 – 11:00 pauza

11:00 – 12:30 Aplikace flossbandu v praxi. Svalové techniky + Trigger pointy (lýtko, stehno, předloktí, paže, trup...)

12:30 obědová pauza

13:30 – 15:30 Vědecká evidence – studie. Kloubní techniky – prsty, hlezno, koleno, kyčel, rameno, loket, zápěstí.

15:30 – 15:45 pauza

15:45 – 17:30 Fasciální techniky + jizva: Vybrané diagnózy a jejich léčba pomocí flossbandu (tenisový loket, golfový loket, tendinopatie Achillovy šlachy, artróza kolenních a kyčelních kloubů, zmrzlé rameno, stav po distorzi hlezna, skokanské koleno, M. Osgood – Schlatter atd.). Propojení s jinými koncepty (DNS, McKenzie, PNF, silový trénink, joga...), propojení s jinými pomůckami (theragun, válec, míček...). Výhody a nevýhody.

17:30 – 18:00 závěr, diskuze, předání diplomů, zakončení