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
Adhäsiolyse 54
Adhäsion 34
Aktiv unloaded/loaded 90
All-in-Anlage 92
Alter, Mobilitätsverlust 54
Anamnese 86
Anatomy trains 42
Anisotropie 91
Ankerpunkte, myofasziale 34
Anlagerichtung
– external 84
– internal 84
– Way of barrier 84
– Way of ease 84
Ansatztendinose 129
Anwendungsprinzipien 82
Anwendungsregeln 88
Applikationsformen 92
– Daumengelenke 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, nichtchirurgisches 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
– Maladaption 40
– oberflächliche 28, 32–33
– Spannung, dauerhafte 39
– 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

aus: Sven Kruse, Easy Flossing (ISBN 9783132408302)
© 2018 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

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
myofaszialer Ankerpunkt 34
myofasziales System 28
– Beeinträchtigung der Koordination 48
– Dehydration 46
– Ernährung 49
– Fehlbelastung 44
– Flossband, Anlage 64
– pathologische Crosslinks 46
– Stress 44
– Übersäuerung 48
– Umwelteinfluss 49
– Verletzung 45
– Verletzungsanfälligkeit 47
Myofibroblasten 16

aus: Sven Kruse, Easy Flossing (ISBN 9783132408302)
© 2018 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

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
Repetetive 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, nichtmedikamentöse 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
Schwammeffekt, 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
Subkutis 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 Dumbell 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

aus: Sven Kruse, Easy Flossing (ISBN 9783132408302)
© 2018 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York