Obsah

O autorovi 2

Seznam použitých zkratek 8

Předmluva 9

Úvod 11

1 Historie flossingu 13

2 Flossband a jeho vlastnosti 15

3 Indikace 19
3.1 V jaké fázi poranění lze flossing využít? 20

4 Kontraindikace 23
4.1 Relativní kontraindikace 23
4.2 Kontrola prokrvení 24

5 Flossing 26
5.1 Navíjení pásky 27
5.2 Flossing vs. Blood Flow Restriction Training 29

6 Základní pravidla flossingu 31
6.1 V jaké pozici flossband navíjet 33

7 Mechanismus účinku 35
7.1 Další možné mechanismy účinku 41

8 Vyšetření končetiny před flossingem 45

9 Techniky flossingu 47
9.1 Kompresní technika 47
9.2 Technika posouvání 47
9.3 Rebound technika 49

10 Pohybová složka flossingu 51

11 Manuální složka flossingu 53

12 Svalové aplikace **55**
12.1 Noha 57
12.2 Bérec 61
12.3 Stehno 63
12.4 Trup 65
12.5 Ruka 68
12.6 Předloktí 70
12.7 Paže 72

13 Úzce lokalizovaná komprese, terapie trigger pointů **75**

14 Kloubní aplikace **77**
14.1 Metatarzofalangeální kloub palce 79
14.2 Hlezenní kloub 81
14.3 Kolenní kloub 84
14.4 Kyčelní kloub 87
14.5 Karpometakarpální kloub palce 89
14.6 Ostatní prsty ruky 90
14.7 Zápěstní kloub 92
14.8 Loketní kloub 95
14.9 Ramenní kloub 96

15 Korekční aplikace **99**
15.1 Korekční aplikace ramenních pletenců 99
15.2 Rotačně korekční aplikace dolní končetiny 99
15.3 Korekční aplikace hallux valgus 100
15.4 Korekční aplikace na patellu 101

16 Fasciální aplikace **102**

17 Aplikace na jizvu **103**
17.1 Čtyři základní techniky aplikace flossingu na jizvu 103

18 Kombinace s jinými terapeutickými koncepty **105**

19 Kombinace s jinými pomůckami **106**

20 Výhody flossingu **107**

21 Nevýhody flossingu **109**

22 Vědecká evidence **110**

23 Flossing u konkrétních diagnóz **112**
23.1 Syndrom bolestivého ramene 113
23.2 Mediální epikondylitida 114
23.3 Laterální epikondylitida 115

23.4 Coxalgie 116
23.5 Iliotibiální syndrom 117
23.6 Patellární tendinopatie, Osgoodova-Schlatterova choroba 118
23.7 Gonartróza 119
23.8 Achillodynie 120
23.9 Distorze hlezenního kloubu 121
23.10 Plantární fasciopatie, patní ostruha 122

Závěr **123**

Zdroje **125**

Rejstřík **131**

Souhrn **134**

Summary **135**