



Le flossing

Le MyoFloss permet de pratiquer la technique du flossing. Celle-ci vise à faire la mobilisation de différents plans tissulaires et musculaires assistés d'une bande élastique de compression. La compression vient bonifier les effets thérapeutiques des mobilisations musculaires, des bandes neuro-proprioceptives, des techniques propres aux points gâchettes et encore plus.

Bénéfices du flossing

En général, la technique du flossing est employée pour soulager la douleur et rétablir les restrictions d'amplitudes des membres supérieurs et inférieurs causées par :

- Les douleurs musculaires.
- Les raideurs musculosquelettiques amenant des douleurs ligamentaires et restrictions articulaires.
- Les œdèmes.
- Les élancements localisés.
- Les adhésions tissulaires et les cicatrices postopératoires.

Le flossing peut également être utilisé pour :

- Favoriser le processus de récupération ou réduire les courbatures après un effort physique intense.
- Les troubles neuromusculaires tels que les spasticités (spasmes) et les hémiparésies (déficits de la force musculaire).
- Augmenter l'amplitude et la mobilité.
- Stimuler et renforcer la musculature.

Utilisation sommaire

1. Vérifier l'amplitude des mouvements de l'articulation avant d'appliquer le MyoFloss.
2. Enrouler la bande de l'extrémité en allant vers le cœur.
3. Étirer la bande jusqu'à 70% à 80% de l'élasticité maximale.
4. Bouger le groupe articulaire / musculaire dans la direction dans laquelle il se déplace normalement
5. Laisser la bande en place pour 1 à 2 minutes
6. Retirer la bande et vérifier l'amplitude du mouvement de l'articulation.
7. Formation pour les professionnels disponible chez notre partenaire Académie de massage scientifique.*

Instruction d'entretien

Comme le latex se dégrade tranquillement au contact de la sueur et de la chaleur corporelle, il est important d'entretenir correctement les bandes de compression.

- Conserver le MyoFloss dans un endroit sec et sombre (dans son sac de rangement).
- Éviter la lumière directe du soleil. Celle-ci peut causer une décoloration et un dessèchement prématuré.
- Éviter d'entreposer dans des températures en dessous de 6 degrés Celsius.
- Après utilisation, laver simplement à l'eau tiède avec du savon doux (ex. : savon à vaisselle) puis rincer et assécher avec un chiffon doux.
- Ne pas mettre dans la machine à laver ni dans la sècheuse.
- Faire l'inspection avant chaque usage. Si des fissures apparaissent sur la bande, cesser l'utilisation de cette dernière et renouveler le produit.

Contre-indications

Ne pas pratiquer la technique du flossing:

- Sur une plaie ou une brûlure.
- Directement sur la peau en cas d'allergie au caoutchouc ou au latex. Au besoin, l'application peut s'effectuer par-dessus les vêtements ou une couche de tissus.
- Si un état inflammatoire aigu causé par une infection microbienne est présent.
- Si des troubles inflammatoires chroniques sont connus.
- En cas d'atrophies et maladies musculaires.
- En cas d'ostéoporose sévère.
- Sur des varices.
- En cas de maladies artérielles occlusives ou toutes autres affectations circulatoires qui réduisent la lumière (calibre) des artères.
- En cas d'insuffisances cardiaques chroniques.
- En cas d'utilisation d'anticoagulant ou d'antiplaquettaire.
- En cas de tumeurs cancéreuses puisqu'il y a un risque de métastases.
- En cas de refus du client à l'application du soin.

Effets secondaires indésirables

Puisque le flossing est idéalement appliqué avec un puissant stimulus, les effets secondaires suivants sont possibles :

- Des hématomes.
- Un malaise à court terme.
- Des inconforts au niveau de la peau.
- Des symptômes neurovégétatifs tels des palpitations, des transpirations, un étourdissement ou un vertige.

Ceux-ci partiront d'eux-mêmes après un certain temps.

Comme la bande de compression est habituellement enroulée de manière plutôt serrée, il se peut que le soin soit inconfortable, mais il devrait toujours demeurer tolérable. Assurez-vous régulièrement du confort du client durant l'utilisation du MyoFloss.

Si des picotements ou une douleur aiguë apparaissent durant le soin, enlevez la bande immédiatement.

Si une irritation de la peau ou une douleur survient lors de l'application, employez n'importe quelle technique de pacification efficace et adaptée.

Spécificités du MyoFloss

- Matériel : Latex naturel très résistant
- Couleur : Bleu
- Dimensions : 208 cm x 5 cm (82" x 2")
- Épaisseur : 1.3 mm
- Tube central en acrylique (très durable et facilite l'enroulement)
- Sac de rangement inclus

Pour toute information supplémentaire, contacter :

Clinique  Lafontaine

Tél.: 1.800.329.1304

Courriel : info@cliniquelafontaine.com

* Puisque le Flossing comporte des contre-indications et spécificités, une formation professionnelle est fortement suggérée.