

Jakub Remer

---

# Flossing v praxi

---



Kompresní guma

*COMPREFloss™*



**EASYFLOSSING**

Kurzy s licenci

REVOLUCE V REHABILITACI A SPORTOVNÍ MEDICÍNĚ



**KURZY A PODPORA**

[www.eureko.cz](http://www.eureko.cz) • [www.flossband.cz](http://www.flossband.cz)

## KURZ EASYFLOSSINGU:

Výhradní dovozce  
materiálu pro FLOSSING  
T: +420 725 907 666  
**[www.eureko.cz](http://www.eureko.cz)**

Ovládněte metodu EasyFlossing a pomozte pacientům novou technikou, která je překvapí svou účinností. Koncepce EasyFlossing je skvělá jak pro fyzioterapii, tak pro sport, fitness i při masážích.



## O autorovi

### **Mgr. Jakub Remer, MBA, Cert. MDT**

Autor je fyzioterapeut se zápallem pro obor. Od dětství se zajímal o fungování lidského těla a přirozeně tíhnul ke sportu, což jej nasměrovalo ke studiu fyzioterapie – oboru, který propojuje medicínu s pohybem. Od dokončení bakalářského studia v roce 2019 uběhla řada let, během kterých nasbíral zkušenosti z kvalitních pražských pracovišť, jako je Centrum pohybové medicíny Pavla Koláře nebo Klinika komplexní rehabilitace Monada. Nadále sleduje vývoj oboru a pokračuje v dalším odborném vzdělávání.

Skrze lektorskou činnost ve Fitness akademii Ronnie.cz a FTVS UK zjistil, že předávání naučených dovedností je pro něj spíše zábavou než prací. Po letech používání flossingu v praxi pochopil, že je to téma, které zná dostatečně na to, aby mohl uspořádat svůj první kurz flossingu, který se uskutečnil na jaře 2025. Od té doby jsou jeho semináře pořádány pravidelně v Čechách i na Moravě.

Ve fyzioterapeutické praxi se ambulantně věnuje převážně dospělým pacientům, dětem pouze ve starším školním věku a adolescentům. Specializuje se primárně na ortopedické, posttraumatické a pooperační stavy, z neurologie pak často řeší radikulární syndromy. V jeho ordinaci se objevují jak profesionální sportovci, tak i běžná populace sportující rekreačně nebo zcela bez sportovní minulosti.



***Termíny kurzů flossingu naleznete na:  
[www.fyziohned.cz/kurzy](http://www.fyziohned.cz/kurzy)***

Jakub Remer

---

# Flossing v praxi

---

Grada Publishing

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

*Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.*

**Mgr. Jakub Remer, MBA, Cert. MDT**

Centrum pohybové medicíny Pavla Koláře, Praha

## **Flossing v praxi**

**Recenzentky:** MUDr. Karolína Velebová

Mgr. Veronika Kristková

Vydání odborné knihy schválila Vědecká redakce nakladatelství Grada Publishing, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2026

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2026

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 10 691. publikaci

Odpovědná redaktorka Bc. Gabriela Glezgová

Sazba a zlom Jan Šístek

Obrázky dodal autor

Počet stran 136

1. vydání, Praha 2026

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

*Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.*

*Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění však pro autory ani pro nakladatelství nevyplývají žádné právní důsledky.*

ISBN 978-80-271-8648-8 (ePub)

ISBN 978-80-271-8647-1 (pdf)

ISBN 978-80-271-6080-8 (print)

# Obsah

|                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| <b>O autorovi</b> .....                                | <b>2</b>  |
| <b>Seznam použitých zkratk</b> .....                   | <b>8</b>  |
| <b>Předmluva</b> .....                                 | <b>9</b>  |
| <b>Úvod</b> .....                                      | <b>11</b> |
| <b>1 Historie flossingu</b> .....                      | <b>13</b> |
| <b>2 Flossband a jeho vlastnosti</b> .....             | <b>15</b> |
| <b>3 Indikace</b> .....                                | <b>19</b> |
| 3.1 V jaké fázi poranění lze flossing využít? .....    | 20        |
| <b>4 Kontraindikace</b> .....                          | <b>23</b> |
| 4.1 Relativní kontraindikace .....                     | 23        |
| 4.2 Kontrola prokrvení .....                           | 24        |
| <b>5 Flossing</b> .....                                | <b>26</b> |
| 5.1 Navíjení pásky .....                               | 27        |
| 5.2 Flossing vs. Blood Flow Restriction Training ..... | 29        |
| <b>6 Základní pravidla flossingu</b> .....             | <b>31</b> |
| 6.1 V jaké pozici flossband navíjet .....              | 33        |
| <b>7 Mechanismus účinku</b> .....                      | <b>35</b> |
| 7.1 Další možné mechanismy účinku .....                | 41        |
| <b>8 Vyšetření končetiny před flossingem</b> .....     | <b>45</b> |
| <b>9 Techniky flossingu</b> .....                      | <b>47</b> |
| 9.1 Kompresní technika .....                           | 47        |
| 9.2 Technika posouvání .....                           | 47        |
| 9.3 Rebound technika .....                             | 49        |
| <b>10 Pohybová složka flossingu</b> .....              | <b>51</b> |
| <b>11 Manuální složka flossingu</b> .....              | <b>53</b> |

|                                                              |            |
|--------------------------------------------------------------|------------|
| <b>12 Svalové aplikace</b>                                   | <b>55</b>  |
| 12.1 Noha                                                    | 57         |
| 12.2 Běrec                                                   | 61         |
| 12.3 Stehno                                                  | 63         |
| 12.4 Trup                                                    | 65         |
| 12.5 Ruka                                                    | 68         |
| 12.6 Předloktí                                               | 70         |
| 12.7 Paže                                                    | 72         |
| <b>13 Úzce lokalizovaná komprese, terapie trigger pointů</b> | <b>75</b>  |
| <b>14 Kloubní aplikace</b>                                   | <b>77</b>  |
| 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         |
| <b>15 Korekční aplikace</b>                                  | <b>99</b>  |
| 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        |
| <b>16 Fasciální aplikace</b>                                 | <b>102</b> |
| <b>17 Aplikace na jizvu</b>                                  | <b>103</b> |
| 17.1 Čtyři základní techniky aplikace flossingu na jizvu     | 103        |
| <b>18 Kombinace s jinými terapeutickými koncepty</b>         | <b>105</b> |
| <b>19 Kombinace s jinými pomůckami</b>                       | <b>106</b> |
| <b>20 Výhody flossingu</b>                                   | <b>107</b> |
| <b>21 Nevýhody flossingu</b>                                 | <b>109</b> |
| <b>22 Vědecká evidence</b>                                   | <b>110</b> |
| <b>23 Flossing u konkrétních diagnóz</b>                     | <b>112</b> |
| 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        |
| <b>Závěr .....</b>    |                                                               | <b>123</b> |
| <b>Zdroje .....</b>   |                                                               | <b>125</b> |
| <b>Rejstřík .....</b> |                                                               | <b>131</b> |
| <b>Souhrn .....</b>   |                                                               | <b>134</b> |
| <b>Summary .....</b>  |                                                               | <b>135</b> |

## Seznam použitých zkratek

|              |                                                                                            |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ACT</b>   | Acral Coactivation Therapy (akrální koaktivační terapie)                                   |
| <b>ART</b>   | Active Release Techniques (techniky aktivního uvolnění)                                    |
| <b>BFR</b>   | Blood Flow Restriction (omezení průtoku krve)                                              |
| <b>BFRT</b>  | Blood Flow Restriction Training (trénink s omezením průtoku krve)                          |
| <b>CMC</b>   | Carpometacarpal (karpometakarpální)                                                        |
| <b>DOMS</b>  | Delayed Onset Muscle Soreness (opožděná svalová bolest po zátěži)                          |
| <b>IASTM</b> | Instrument Assisted Soft Tissue Mobilization (mobilizace měkkých tkání za pomoci nástrojů) |
| <b>IP</b>    | Interphalangeal (interfalangeální)                                                         |
| <b>MCP</b>   | Metacarpophalangeal (metakarpofalangeální)                                                 |
| <b>MDT</b>   | Mechanical Diagnosis and Therapy (mechanická diagnostika a terapie)                        |
| <b>MTP</b>   | Metatarsophalangeal (metatarzofalangeální)                                                 |
| <b>NSAID</b> | Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs (nesteroidní protizánětlivé léky)                    |
| <b>ROM</b>   | Range of Motion (rozsah pohybu)                                                            |
| <b>TENS</b>  | Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (transkutánní elektrická nervová stimulace)    |

## Předmluva

Od roku 2019 se flossingu věnuji nejen prakticky, ale i teoreticky: studuji ho, zdokonaluji jeho použití a sdílím své zkušenosti s kolegy a studenty na odborných kurzech. Flossing mě oslovil svou jednoduchostí, praktičností a překvapivě širokým spektrem využití. Přestože jde o relativně mladou metodu založenou na principech komprese, pohybu a neuromuskulární stimulace, její účinky bývají rychlé, dobře vnímatelné a terapeuticky velmi cenné – od zlepšení kloubní mobility a ovlivnění fascií přes úlevu od bolesti až po podporu regenerace a propriocepce.

Flossing vnímám jako součást širšího terapeutického rámce. Stejně jako tejpování, baňkování, IASTM nebo válcování zpravidla tvoří základ léčby, ale může účinně doplňovat ostatní metody. Klíčová je schopnost terapeuta vybírat z více přístupů ten nejvhodnější pro konkrétní situaci a pacienta.

Tato kniha vznikla z potřeby systematizovat a předat zkušenosti nasbírané během let práce s flossingem, od základních principů přes indikace a kontraindikace až po konkrétní aplikace v praxi. Vychází nejen z odborné literatury, ale i z každodenní klinické zkušenosti s různými typy klientů a pacientů. Nenabízí jen teoretický rámec, ale také konkrétní postupy a doporučení pro efektivní použití této metody.

Kniha je psána srozumitelným jazykem, aby nabídla plné porozumění nejen zkušeným fyzioterapeutům a lékařům, ale také studentům, masérům či trenérům, kteří chtějí tuto metodu poznat a začlenit do své praxe.

Věřím, že flossing si zaslouží větší odbornou pozornost, další výzkum i širší uplatnění v každodenní terapeutické práci. Doufám, že tato publikace přispěje k rozvoji kompresní terapie v České republice i na Slovensku a pomůže flossingu najít pevné místo mezi respektovanými terapeutickými metodami současné rehabilitace.

Praha, březen 2026

*Jakub Remer*



# Úvod

V posledních letech až desetiletích dochází v oblasti rehabilitace a fyzioterapie k významnému posunu. Tradiční přístupy, které kladly důraz zejména na pasivní techniky, jako jsou různé formy manuálního ošetření či elektroterapie, jsou stále častěji doplňovány nebo nahrazovány aktivními formami terapie. Výzkumy i klinická praxe ukazují, že aktivní pohybová intervence, edukace pacienta a jeho vlastní participace na léčbě mají často zásadní vliv na dlouhodobý výsledek terapie. Manuální techniky, jako jsou mobilizace, manipulace či techniky měkkých tkání, si stále udržují své místo, ale stále více se na ně pohlíží jako na podpůrný prostředek – nikoli hlavní nástroj léčby. Stejně tak i elektroléčebné procedury jsou dnes vnímány spíše jako doplněk komplexní terapie než její stěžejní část.

Současným trendem ve fyzioterapii je vycházet z principů evidence-based practice. Tento posun přirozeně vede terapeutickou práci směrem k intervencím integrujícím aktivní pohyb, edukaci pacienta a promyšlený výběr doplňkových metod. V tomto kontextu nachází své místo na poli rehabilitace i flossing – moderní kompresní metoda, která spojuje prvky manuální i aktivní terapie.

## Co je flossing?

Terapeutická technika využívající flossband (kompresní pásku) k vytvoření vnějšího tlaku na tkáň, čímž dochází k ovlivnění lokálních a částečně i globálních tělesných vlastností. Flossing je dynamická terapie kombinující cílenou kompresi, dočasnou ischemii a pohyb.

Z hlediska klasifikace můžeme flossing řadit mezi tzv. Instrument Assisted Soft Tissue Mobilization (IASTM) techniky, tedy metody, které využívají specifickou pomůcku k ovlivnění měkkých tkání. Do této skupiny lze teoreticky zařadit i baňkování, válcování (foam rolling), Grastonovu metodu využívající tzv. fasciální nože nebo perkusní terapii masážní pistolí. Na rozdíl od technik typu IASTM, perkusní terapie či fasciální manipulace u flossingu dochází k aktivní participaci pacienta.



**Obr. 1.1** Baňky (a), masážní pistole (b) a masážní válec (c)

Při flossingu se typicky využívá elasticity flossbandu, který můžeme natáhnout do určitého napětí (podobně jako kinesioteape). Jeho obtáčením kolem určité části těla vzniká **komprese**, která tvoří základní prvek metody a podílí se na většině jejích terapeutických účinků. Tato komprese se dále kombinuje s aktivním nebo pasivním pohybem, případně s manuální terapií.

## Pojmy a terminologie

Pro správné pochopení metody je vhodné vymezit základní pojmy. Existují dva základní, bez kterých se neobejdeme:

1. **flossband** – elastická kompresní páska
2. **flossing** – technika využívající flossband k dosažení terapeutického účinku

V odborné i populární literatuře se lze setkat s několika synonymy pro výraz *flossing*, která se používají zejména v zahraničí. Tyto termíny vznikly mimo jiné proto, že samotné slovo *flossing* v angličtině znamená „čištění zubů zubní nití“. Nelekněte se tedy, až budete někdy slovo „flossing“ zadávat samostatně do Googlu nebo se snažit překladačem přeložit cizojazyčný text. Tři níže vypsane pojmy jsou jakýmsi upřesněním pro cílené vyhledávání na internetu (velmi často tato sousloví nalezneme i v odborných článcích a vědeckých studiích):

- **Tissue flossing**
- **Voodoo flossing**
- **Easy flossing**

Flossing nemá žádný oficiální český překlad, proto se v odborné komunitě i nadále běžně používají původní anglické termíny. Pro označení flossbandu jsou významově nejbližší výrazy jako „kompresní páska“ a „kompresní guma“.



**Obr. 1.2** Spophy Flossbandy