



## Medi-Flossing ciblé membre supérieur

### Cours n°2 – 2026

Le **Flossing** est une technique consistant à **enrouler fermement des bandes élastiques (Flossbands)** autour d'une articulation ou d'un muscle.

#### Objectifs :

- Comprendre les effets et les mécanismes d'action du Flossing.
- Expérimenter l'utilisation des Flossbands sur les doigts, la main, le poignet, l'avant-bras, le coude, le bras et l'épaule.

#### Contenu :

- Explication des effets thérapeutiques du Flossing appliqués aux domaines suivants :
  - Amélioration de la mobilité articulaire
  - Diminution des douleurs
  - Augmentation de la force musculaire
  - Stimulation de l'hyperémie réactive
  - Optimisation de la coordination
  - Action sur les fascias
  - Réduction des œdèmes
  - Prise en charge des cicatrices
  - Accélération de la régénération post-effort

**Intervenant :** Daniel Griesser, Physiothérapeutes HES et préparateur physique

**Date :** SA 9 mai 2026 (demi-journée)

**Heure :** 1<sup>ère</sup> session : 8h00-12h00  
2<sup>ème</sup> session : 13h00-17h00

**Lieu :** DINO physiothérapie et rééducation  
Rue de Lausanne 60, 1020 Renens

**Public cible :** Ergothérapeutes, physiothérapeutes  
Nombre de participants max. : **22 personnes** (11 par demi-journée)

#### Prix (y compris pause matin/après-midi) :

Membres SSRM : CHF 115.-  
Non-membres : CHF 145.-

#### Matériel inclus :

- 2 Flossbands (d'une valeur de CHF 30.-)
- Un film avec des démonstrations pratiques

**Délai d'inscription 28 février 2026**