

1. Was ist Kinesio-Taping?

Dieser Begriff ist abgeleitet von Kinesiologie = Bewegungslehre. Tape ist das englische Wort für (Klebe-) Band. Beim Kinesio-Taping geht es also um eine Behandlung mit Klebebändern, mit denen man sich bewegen kann und soll. Mit Taping lässt sich verletztes Gewebe stützen und stabilisieren, ohne die erwünschte Beweglichkeit des Körpers einzuschränken.

Das Tape bleibt den ganzen Tag über auf der Haut und kann sogar über mehrere Tage hinweg getragen werden.

Einsatzmöglichkeiten

Schmerzen

Muskelschmerzen, Triggerpunkte, Verhärtungen, Muskelkater, Prellungen, Verspannungen, Bewegungseinschränkungen, Nervenschmerzen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Menstruationsbeschwerden

→ Ziel ist Schmerzlinderung, Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit

Schwellungen/Ödeme

Schwellungen bei Muskel – und Gelenkproblemen, postoperativ, bei Lymphödemen, bei Blutergüssen

→ Ziel ist eine Schwellungsreduktion und schnellere Heilung, Unterstützung des Lymphgefässsystems

2. Funktion und Wirkung des Tapes

Durch das elastische Tape wird die Haut bei jeder Bewegung ganz sanft massiert, so werden Lymph- und Blutfluss angeregt. Entzündungen klingen so schneller ab, der Druck lässt nach und damit auch der Schmerz, meist schon kurz nach dem Taping.

Schutzfunktion: Bewegungen begrenzen, um verletztes Gewebe zu schützen, zur Vorbeugung von Gelenksverletzungen

Korrekturfunktion: Bewegungsabläufe verbessern, Muskeln automatisch aktivieren

Durchblutungsverbesserung: fördert die Selbstheilung des Körpers

Massage- und Lymphdrainagefunktion: um die örtliche Flüssigkeitsdynamik anzukurbeln

Nervenendigungen aktivieren: Schmerzhemmung, Muskelaktivierung, Entspannung

3. Was muss man beim Taping beachten?

Es ist wichtig, dass sich das angelegte Tape von Anfang an angenehm anfühlt.

Es soll weder schmerzen noch brennen, soll nicht einengen oder Gewebe einschnüren.

Falls dies der Fall ist, wurde falsch geklebt und man sollte es wieder wegnehmen.

Die Tapes sind luft- und wasserdurchlässig. Sie lösen sich selbst bei Schwitzen, Duschen und Schwimmen nicht ab.

Die Tragedauer auf der Haut richtet sich nach der gewünschten Wirkung und reicht von wenigen Stunden bis zu einer Woche. Das Entfernen des Tapes gelingt am besten mit Wasser, so lassen sie sich leichter ablösen.

4. Wann ist das Taping nicht geeignet?

- offene Wunden (Tape sollte auf unversehrte, stabile Hautpartien geklebt werden)
- dünne, empfindliche oder schlaffe Haut (Haut sollte stabil und fest sein)
- Hauterkrankungen- oder Unverträglichkeiten (Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme)
- Schwangerschaft (nicht im Bauchbereich)
- tiefe Venenthrombosen
- Krampfadern

5. Farben der Tapes

Die Wirkungen der Tapes haben nichts mit der Farbe zu tun. Die Farben haben somit keinen Einfluss auf die Stärke bzw. Elastizität des Tapes. Die Wirkungen hängen vielmehr mit der Farbpsychologie zusammen, wobei rot eher aktiviert und wärmt, und blau eher beruhigt und kühlt.

6. Verwendung der Tapes

1. Die Haut sollte vorbereitet werden, d.h. sie sollte sauber, fettfrei, trocken und unbehaart sein
2. Tape in der richtigen Länge abmessen und kürzen
3. Alle Ecken des Tapes sollten abgerundet werden, um die Haftung der Tape-Enden zu verbessern
4. Tape in der richtigen Position aufkleben (ohne Zug, mit Zug)

Wenn man das Tape falsch angelegt hat, merkt man dies ziemlich schnell.

Es fühlt sich unangenehm an, schmerzt, zieht, juckt oder schnürt ein.

Das Tape sitzt dann richtig, wenn man unmittelbar eine positive Wirkung fühlt.

Die Beweglichkeit nimmt zu, der Schmerz geht zurück und man fühlt sich befreiter.

