

Kinesio-Taping

Die Taping-Therapie (Pflaster-Therapie) kommt aus China und wird seit einigen Jahren in Deutschland angewandt. Durch ein speziell entwickeltes **elastisches Tape** und eine **entsprechende Technik** ist es möglich, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen erfolgreich zu therapieren. Die Wirkung wird somit nicht durch einen Wärmeeffekt erzielt. Auch Wirkstoffe sind nicht aufgebracht. Die unterschiedlichen Farben des Pflasters haben keine unterschiedliche Zugkraft. Durch die spezifische Art des Tapens erzielt man eine stimulierende Wirkung auf:

Muskelpartien

Gelenke

Lymphsystem

Nervensystem



Wirkung von Kinesio-Taping

• **Verbesserung der Muskelfunktionen**

Je nach Anbringung des Tapes wird eine tonisierende (z.B. bei Muskelschwund) oder eine detonisierende (z.B. bei muskulärer Verspannung) Wirkung erzielt. Hierdurch wird die statische und dynamische Koordination positiv beeinflusst.

• **Verbesserung des Lymphsystems**

Bei einem Lymphstau sorgt das Taping durch Druckreduktion in den betroffenen Geweben für einen beschleunigten Lymphstrom und somit für eine raschere Heilung.

• **Verbesserung des Schmerzsystems**

Durch die Reizung der Mechanorezeptoren wird das körpereigene Schmerzdämpfungssystem aktiviert.

• **Unterstützung der Gelenke**

Durch Beeinflussung bestimmter Rezeptoren erreicht man ein besseres Bewegungsgefühl der Gelenke. Bei allen Tape-Anwendungen ist eine uneingeschränkte Bewegungsfreiheit gewährleistet.



HWS-Tape



Anwendungsgebiete

Kopfschmerzen

- Spannungskopfschmerz
- Clusterkopfschmerz
- Migräne
- Masseterschmerzen
- Trigeminusneuralgie

Rückenschmerzen

- HWS - Syndrom
- BWS – Syndrom
- LWS – Syndrom
- Ischialgie
- Diskusprolaps
- Lymphödem

Gelenkschmerzen

- Tennisellenbogen
- Golfellenbogen
- Schulter-Arm-Syndrom
- Finger-, Zehengelenkarthrose
- Sprunggelenkarthrose
- Kniegelenkserguss
- Kniearthrose, Knieschmerzen
- Hüftarthrose, Hüftschmerzen

allgemeine Beschwerden

- chronischer Schnupfen
- chronische Sinusitis
- Ohrfunktionsstörungen
- muskulärer Tinnitus
- Zahnschmerzen
- Schwindel
- Schnarchen
- Zähneknirschen- Gicht Großzehe
- Achillessehnenverletzung

Neuropathische Schmerzen

- Polyneuropathie
- Restlesslegs-Syndrom
- Karpaltunnelsyndrom
- Nervenverletzungen
- Missempfindungen

Viszerale Schmerzzustände

- Magen-und Darmstörungen
- Gallestörungen
- Obstipation
- Periodenschmerzen
- Leistenbruch

Muskuläre Schmerzzustände

- Nackenverspannung
- Muskelverkrampfungen
- Muskelfaserriss
- Rheumatische Erkrankungen
- Fersensporn
- Fibromyalgie
- Schiefhals

Kontraindikationen

- offene Wunden
- noch nicht verheilte Narben
- Neurodermitis, Psoriasis
- Allergie gegen Acryl bzw. Kleber
- schwere Gerinnungsstörungen
(z.B. Hämophilie oder Quick-Wert = 20 %
wegen möglicher Hämatombildung durch
Verschiebung von Haut zur Unterhaut)

Wichtige Hinweise für den Patienten

- Vor der Behandlung nicht eincremen.
- Mit dem Tape darf geduscht werden, das Tape beim Abtrocknen mit einem Handtuch abtupfen oder mit dem Fön trocknen.
- Lösen sich die Tapes an den Enden, jene abschneiden oder mit einem Pflaster fixieren.
- Bewegen Sie sich viel! Jede Bewegung ist eine Massage und unterstützt die Therapie.

- Ein Kribbeln unter dem Tape ist ein Hinweis auf eine vermehrte Stoffwechselaktivität.
Bitte viel trinken!
- Sollte es wider Erwarten zu einer Allergie z.B. auf den Kleber kommen, lösen sie das Tape und setzen Sie sich mit dem Therapeuten in Verbindung.
- Es kann zu einer Erstverschlechterung kommen. Die Beschwerden sollten jedoch nach einigen Tagen verschwunden sein.
- Das Tape hält ca. 1 Woche bis 10 Tage. Ziehen Sie es unter der Dusche langsam ab.
- Die privaten Krankenkassen erstatten i. d. R. die Kosten, die gesetzlichen nicht.