

Roland Kreutzer

Taping in der Schwangerschaft

**Tapeanwendungen bei typischen
Beschwerdebildern
während der Schwangerschaft
und nach der Entbindung**

Inhaltsverzeichnis

GRUNDLAGEN

Wissenswertes über bunte und elastische Tapes 2

- › Vorteile des Tapings in der Schwangerschaft 2
- › Grundidee der Tapeanlagen 2
- › Wie ist das Tape aufgebaut? Wie funktioniert das Tape? 2
- › Indikationen in der Schwangerschaft 4
- › Kontraindikationen 4

Ziele und Wirkungsweisen des Tapens 4

- › Behandlung 4
- › Schmerzlinderung 5
- › Einfluss auf die Muskulatur 5
- › Wirkung auf Bänder und Gelenke 5
- › Wirkung auf Schwellungen 5
- › Verbesserung der Durchblutung 6
- › Unterstützung des Bauches 6
- › Vorbeugung 6

Welche Tapeformen gibt es und wie schneide ich es zu? 7

Welche Bedeutung haben die Tapefarben? 9

Zugrichtung, Wirkungsrichtung und Zugstärke 10

Wann wende ich das Tape an? 12

Vorbereitende Maßnahmen zur Tapeanlage 12

- › Was möchte ich tapen? 12
- › Wo möchte ich tapen? 12
- › Welches Tape verwende ich? 12
- › Wie lang muss das Tape sein? 12
- › Wie soll das Tape aussehen? 13
- › Wie kann ich das Papier an der Rückseite ablösen? 13
- › Wie kann ich die Klebewirkung des Tapes verbessern? 13

Tapeanlagen 14

- › Tapeanlage bei Muskelschmerzen 14
- › Tapeanlage bei Schmerzen der Bänder und Gelenke 16
- › Tapeanlage bei Schwellungen und Nervenirritationen 18
- › Tapeanlage bei punktuellen Schmerzen 20
- › Tapeanlage zur Unterstützung 22
- › Kombinationen von verschiedenen Tapeanlagen und Spezialtapes 24

Allgemeine Tipps 24

- › Wie verträglich ist das Tape und wie lange kann ich es tragen? 24
- › Sollten die Haare entfernt werden? 24
- › Klebeeigenschaften 25
- › Kombination mit anderen Materialien 25
- › Wie entferne ich das Tape? 25
- › Wie lagere ich das Tape? 25
- › Vorbeugen statt regelmäßiger Tapeanlagen 25
- › Wichtiger Hinweis vor der Anwendung 25

PRAXIS

Tapeanlagen bei Problemen im Hals-, Schulter- und Armbereich 27

- › Schmerzen an Halswirbelsäule und Nacken 28
- › Ausstrahlende Schmerzen von der Halswirbelsäule 30
- › Kopfschmerzen/Migräne 32
- › Schulter-Nacken-Schmerz 34
- › Schmerzen bei der Armhebung 36
- › Schultergelenkschmerzen 38
- › Instabilität der Schulter 40
- › Schmerzen am Schulterblatt (und Nacken) 42
- › Schleimbeutelentzündung 44
- › Handgelenkschmerzen 46
- › Einschlafende Finger (Karpaltunnelsyndrom) 48
- › Schwellung am Unterarm 50
- › Schwellung am Oberarm 52

Tapeanlagen bei Beschwerden am Rücken, Becken und Bauch **53**

- › Verspannungen im Bereich der Brustwirbelsäule 54
- › Haltungsschwäche 56
- › Schmerzen beim Atmen/im Bereich der Rippen 58
- › Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule 60
- › Gelenkschmerzen in der Lendenwirbelsäule 62
- › Schmerzen im Kreuzdarmbeingelenk (ISG)
 - Frühschwangerschaft 64
 - Spätschwangerschaft 66
- › Ischialgie 68
- › Schwellung am Brustkorb 69
- › Unterstützendes Bauch-Tape 70
- › Unterstützung der quer verlaufenden Bauchmuskulatur 72
- › Unterstützung der geraden Bauchmuskulatur 74
- › Unterstützung der schrägen Bauchmuskulatur 76
- › Übelkeit und Erbrechen 78
- › Stabilisierung der Rektusdiastase 80

Tapeanlagen bei Beschwerden an der Hüfte, im Bein- und Fußbereich **81**

- › Seitlicher Hüftschmerz 82
- › Seitenbänder des Kniegelenks 84
- › Schmerzen an der Kniescheibe 86
- › Schmerzen an der Kniescheibensehne 88
- › Waden- und Achillessehnen-schmerz 90
- › Schmerzen im Sprunggelenk 92
- › Umknicken 94
- › Unterstützung des Fußgewölbes 96
- › Schwellung am Oberschenkel 98
- › Geschwollenes Knie 99
- › Schwellung am Unterschenkel 100

Tapeanlagen nach der Entbindung **101**

- › Innere Oberschenkelmuskulatur/ Adduktoren 102

- › Rückbildung – gerade Bauchmuskulatur 104
- › Rückbildung – schräge Bauchmuskulatur 106
- › Rektusdiastase 108
- › Lochialstau 109
- › Unterstützung der Brustwirbelsäule beim Stillen 110
- › Narben nach Kaiserschnittgeburt 112

Literaturverzeichnis **114**

Index **115**



Grundlagen

Wissenswertes über bunte und elastische Tapes

› Vorteile des Tapings in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit, besondere Ereignisse stehen bevor! Man möchte die Zeit genießen und vor allem kein Risiko für die Mutter oder das Kind eingehen. Was ist also zu tun, wenn der Rücken schmerzt, Übelkeit plagt, die Beine geschwollen sind oder die Finger einschlafen?

Während der Schwangerschaft treten typische Veränderungen im Körper auf: Gewichtszunahme, Veränderung der Statik, Wassereinlagerungen oder eine veränderte hormonelle Lage können zu typischen Beschwerden führen, die dieser besonderen Situation geschuldet sind! Das Taping ist eine sanfte und vor allem medikamentenfreie Behandlung von Muskulatur, Sehnen, Bändern, Gelenken, dem Lymphsystem u.v.m. Mutter und Kind werden auf diese Weise unterstützt, um beschwerdefrei und ohne Risiko die Schwangerschaft genießen zu können.

Das Taping ist eine leicht zu erlernende Technik, sodass Sie sich selber oder von Ihrem Partner oder Ihrer Hebamme bei Bedarf schnell und effektiv behandeln (lassen) können. Eine medikamentöse Behandlung hingegen sollte stets mit der Hebamme oder der behandelnden Ärztin besprochen werden!

› Grundidee der Tapeanlage

Auch wenn das Taping in den letzten Jahren mehr und mehr bekannt wurde – in Therapie und Sport ist es etabliert und nicht mehr wegzudenken –, so sollte man dennoch den Blick zurückwerfen auf die Grundidee des Taping, seine Wirkungsweise und Einsatzmöglichkeiten.

Das Taping ist nicht mit dem klassischen Taping zu verwechseln. Beim klassischen Taping werden Gelenke mit unelastischen Klebeverbänden stabilisiert. Das möchten wir nicht. Das Tape hat seine größte Wirkung, wenn sich die Anwenderin mit ihrer Tape-

anlage nicht etwa ausruht und schont, sondern im Gegenteil, wenn sie sich bewegt!

In der Bezeichnung »Kinesiologisches Taping« steckt das Wort Kinesis und bedeutet Bewegung. Leben ist Bewegung. Bewegung und Beweglichkeit sind grundlegende Qualitäten des Menschen. Leider bewegen sich viele Menschen in der heutigen Zeit (auch vor der Schwangerschaft) viel zu wenig. Diese Bewegungsarmut führt dazu, dass die Muskulatur, die Gelenke, Bänder und Sehnen nicht mehr ausreichend »durchbewegt« werden. Gleichförmige Bewegungs- und Verhaltensmuster im Beruf und Alltag führen zu einer einseitigen Belastung und können zu Muskelverkürzungen, Gelenkschmerzen u. Ä. führen. Während der Schwangerschaft kann sich diese Situation noch verstärken, Gewichtszunahme, höhere Belastungen für Muskulatur, Sehnen, Bänder und Gelenke sowie Wassereinlagerungen können dazu führen, dass man (Frau) etwas bewegungsärmer wird und Beschwerdebilder entstehen.

Hier kann das Taping therapeutisch eingesetzt werden. Das Tape wird direkt auf die Haut geklebt. Die Haut besitzt sehr viele Rezeptoren, die durch das Tape aktiviert werden. Diese Rezeptoren haben nun eine Wirkung auf die gesamte Muskulatur, auf Bänder, Gelenke, Nerven, das Lymphsystem und die Durchblutung.

Über die Aktivierung der Rezeptoren kommt es zu einer Normalisierung des Muskeltonus, zur Durchblutungsförderung und einem schnelleren Abtransport von Schadstoffen. Somit werden die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert.

› Wie ist das Tape aufgebaut?

Wie funktioniert es?

Das Tape ist ein selbstklebendes, elastisches Band. Es besteht aus einem 100%igen Baumwollstoff, der mit einer Klebebeschichtung auf der Rückseite versehen ist.

Das Tape ist in Längsrichtung um 30 bis 40 % seiner Länge dehnbar, in Querrichtung ist es nicht dehnbar. Durch diese Elastizität und eine spezielle Anlagetechnik ist es möglich und gewollt, dass das Tape die Rezeptoren der Haut stimuliert, der Anwender

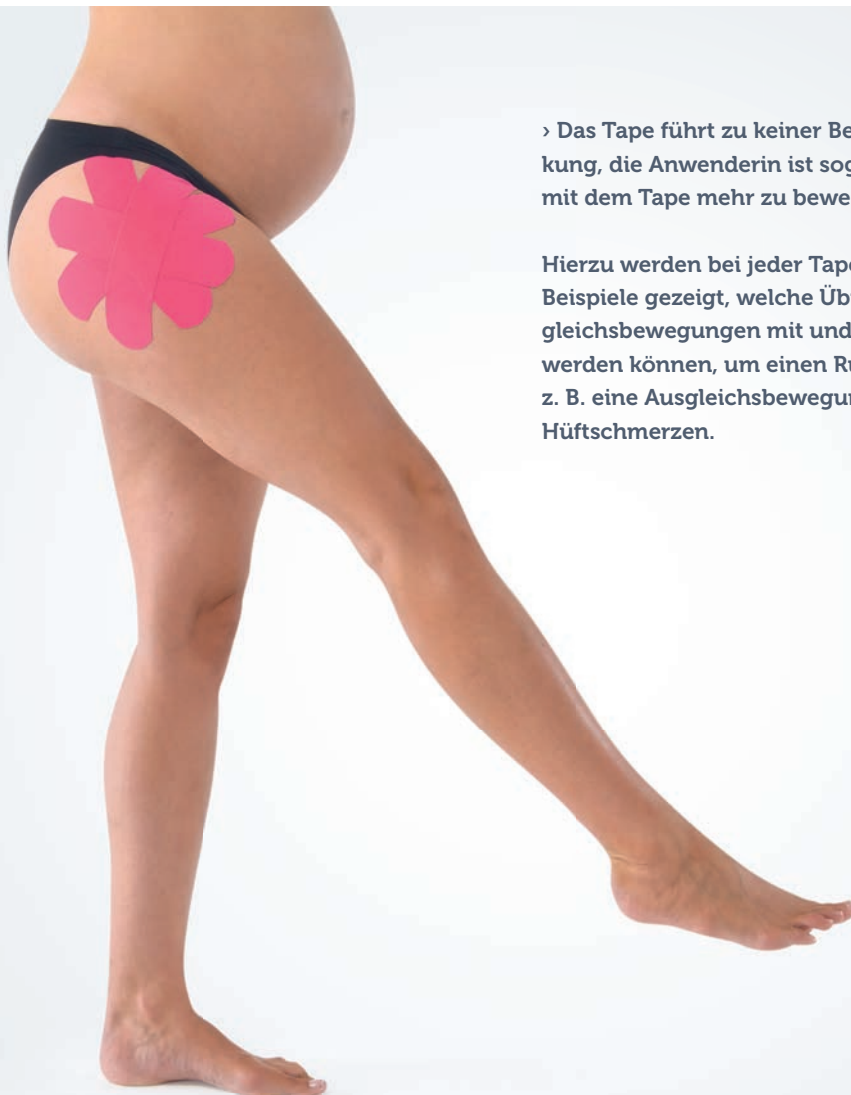
aber keine Bewegungseinschränkung verspürt! Das Tape ist antiallergisch und atmungsaktiv, sodass Hautirritationen selten auftreten. Zudem ist es recht wasserfest, sodass das Tape auch beim Schwimmen oder Duschen getragen werden kann. Treten keine Beschwerden oder Allergien (Juckreiz) auf, so kann das Tape bis zu einer Woche an Ort und Stellen gelassen werden.

Da das Tape elastisch ist und mit einem gewissen Zug auf die Haut geklebt wird, entstehen leichte Hautfalten; das Tape hebt die Haut im Minibereich an. Bei jeder Bewegung verschiebt sich nun die Haut gegen das Unterhautgewebe. Es kommt zu einer Lockerung des Gewebes, einer besseren Durchblutung (Versorgung mit Nährstoffen) und zu einem schnel-

leren Abtransport von Zerfallsprodukten. Im Weiteren stimuliert das Tape die Rezeptoren der Haut und hat somit Einfluss auf Muskeln, Gelenke, Gelenkkapseln und Sehnen. Dies führt zu einer Beeinflussung der Muskelanspannung; die Gelenkstrukturen werden stabilisiert, der Gelenkstoffwechsel und die Knorpelernährung verbessert.

Durch die verbesserte »Versorgung und Entsorgung« der betroffenen Regionen wird bei Verletzungen oder Überbelastungen die Selbstheilungskraft des Körpers unterstützt und beschleunigt.

Durch die Anlage des Tapes und die Bewegung der Anwenderin werden Bewegungsrezeptoren aktiviert und die Schmerzrezeptoren gedämpft; eine reflektorische Schmerzlinderung ist die Folge.



› Das Tape führt zu keiner Bewegungseinschränkung, die Anwenderin ist sogar aufgefordert, sich mit dem Tape mehr zu bewegen!

Hierzu werden bei jeder Tapeanlage praktische Beispiele gezeigt, welche Übungen oder Ausgleichsbewegungen mit und ohne Tape gemacht werden können, um einen Rückfall zu vermeiden, z. B. eine Ausgleichsbewegung bei seitlichen Hüftschmerzen.

Wann wende ich das Tape an?

Bei folgenden Beschwerden während und nach der Schwangerschaft können Tapes werden:

- Muskelschmerzen (Verspannung, Überbelastung, Ermüdung oder Zerrung)
- Bänder- und Gelenkschmerzen (Bänderdehnung, Zerrung, Überbelastung des Gelenks)
- Ödeme (Schwellungen durch vermehrte Wassereinlagerungen oder nach einer Verletzung)
- punktuelle Schmerzen (Hartspann, Gelenkblockaden, Entzündung)
- unterstützend (bauchunterstützend bei fortgeschrittener oder Zwillings- bzw. Mehrlingsschwangerschaft)
- Narbenbehandlung (nach Kaiserschnitt)
- muskelaktivierend (Rückbildung oder rückenunterstützend beim Stillen)

Vorbereitende Maßnahmen zur Tapeanlage

Um bei der Tapeanlage Fehler zu vermeiden und eine optimale Wirkung zu erzielen, sollten einige Regeln beachtet werden. Durch eine strukturierte Vorgehensweise werden Sie schnell die nötige Sicherheit beim Vorbereiten und Anlegen des Tapes erlangen.

› Was möchte ich tapen?



Tasten Sie die Struktur (Muskel, Band usw.), die Sie tapen möchten.

› Wo möchte ich tapen?



Zur Orientierung können Sie am Körper den Anfangs- und Endpunkt für das zu klebende Tape markieren.

› Welches Tape verwende ich?



Wählen Sie die geeignete Tafefarbe aus: Soll die Körperstruktur durch das Tape beruhigt (Blau) oder angeregt (Rot) werden, soll das Tape dezent (Beige) oder prominent (Schwarz) sichtbar sein?

› Wie lang muss das Tape sein?

Messen Sie die zu behandelnde Struktur aus, am besten direkt mit dem Tape als »Maßband«. Da das Tape

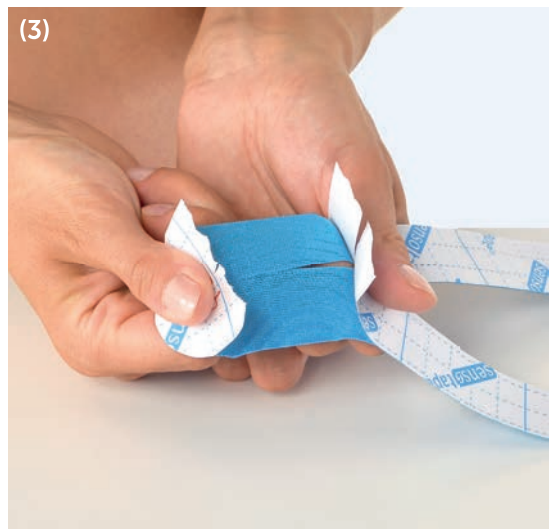
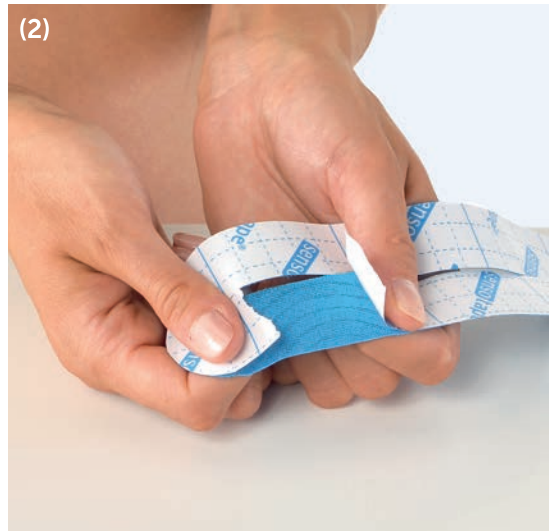
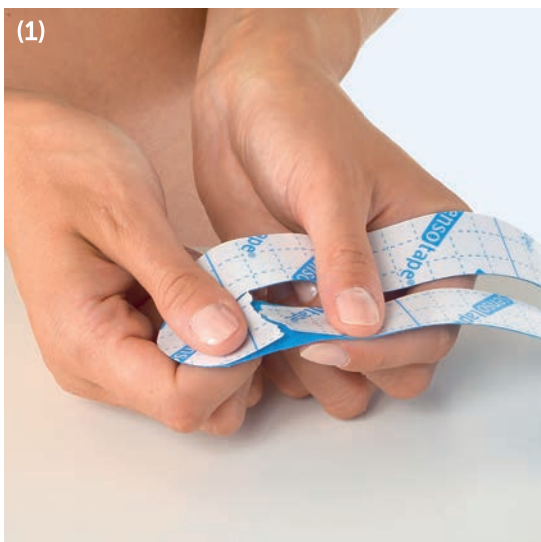
noch gedehnt wird, ziehen Sie von dieser Länge bei Muskelanlagen ca. 10 % ab. Schneiden Sie die entsprechende Länge von der Taperolle ab.

› **Wie soll das Tape aussehen?**



Entscheiden Sie, welche Tapeform angewendet werden soll (I-Tape, Y-Tape o. A.) (1). Um ein Y-Tape zu erhalten, wird ein I-Tape auf einer Seite mittig eingeschnitten, am Tapeende bleibt ein Anker von ca. 3 cm stehen (2). Auf der geteilten Seite ergeben sich zwei Y-Zügel. Alle Ecken des Tapes werden stets abgerundet, um die Haftung auf der Haut zu verbessern.

› **Wie kann ich das Papier an der Rückseite ablösen?**



Das Papier auf der Taperückseite wird mittig oder im Bereich des Ankers eingerissen (1). Wird nun leicht am Tape gezogen (2), so löst sich das Papier ab und kann umgeknickt werden (3). Unter der Anlage wird das Papier dann komplett abgelöst.

› **Wie kann ich die Klebewirkung des Tapes verbessern?**

Ist das Tape erst einmal angelegt, sollte es zu den Bandenden hin mehrfach angerieben werden. Durch die Wärmeentwicklung verbessert sich deutlich die Klebekraft des Tapes. Bei kombinierten, sich überlappenden Tapeanlagen empfiehlt es sich zur Verbesserung der Klebekraft, jede einzelne Tapeanlage komplett anzureiben und zu fixieren.

Unterstützung der quer verlaufenden Bauchmuskulatur



Quer verlaufende Bauchmuskulatur (Transversusmuskel)

Neben den geraden und den schrägen Bauchmuskeln befindet sich in der Tiefe ein horizontal (transversal) verlaufender Muskel, der maßgeblich für die Stabilität der Wirbelsäule und des Rumpfes verantwortlich ist. Werden die unteren Anteile des Muskels aktiviert, so unterstützt er den Bauch, indem das Gewicht des Bauches weiter nach oben und hinten verlagert wird. Dies kann zu einer merklichen Entlastung führen.

Die Tapeanlage → So funktioniert's

- 1: Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Der Anker des ersten roten I-Tapes wird am oberen Teil des Kreuzbeins angelegt. Der Zügel des I-Tapes wird mit leichtem Zug (Muskeltape) oberhalb des Beckenkamms nach vorne aufgeklebt. Vor dem Beckenkamm wird das Tape bis deutlich unterhalb des Bauchnabels angebracht (kleines Bild). Das Tapeende soll ohne Zug bleiben. Das Tape wird angerieben und fixiert.
- 2: Ein zweites Tape wird mit der gleichen Technik auf der anderen Seite angelegt. Das gesamte Tape wird angerieben und fixiert.
- 3: Ein drittes und viertes Tape wird mit der gleichen Technik von der mittleren Lendenwirbelsäule bis unterhalb des Nabels aufgeklebt und fixiert.

Fertige Tapeanlage (seitlich)





1



2



3



Material: 4 rote I-Tapes

Breite: 5 cm

Länge: jeweils ca. 45 cm

Zugstärke: leicht



Aktive Unterstützung

Unter der Tapeanlage kann der Bauch aktiv leicht gehoben werden, was die Intensität des Tapes noch verstärkt.

Hinweise > Sollte eine Instabilität der Lendenwirbelsäule vorliegen, so kann diese Tapeanlage vermehrte Rückenschmerzen hervorrufen. Dann sollte das Tape wieder entfernt werden!

Lassen Sie sich dieses Tape von Ihrem Partner oder Ihrer Hebamme anlegen.

Seitlicher Hüftschmerz



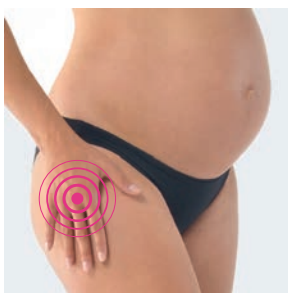
Seitlicher Hüftschmerz

Seitlich an der Hüfte befinden sich die Muskeln, die das Bein abspreizen bzw. das Becken stabilisieren, wenn man auf einem Bein steht (Standbeinphase beim Gehen, Joggen usw.). In der Schwangerschaft erhöht sich das Körpergewicht, das bei jedem Schritt getragen und stabilisiert werden muss, daher kann es, besonders in der Spätschwangerschaft, zu Muskel- oder Sehnschmerzen in diesem Bereich kommen. Im Weiteren befindet sich hier ein Schleimbeutel, der ebenfalls gereizt sein könnte.

Die Tapeanlage → So funktioniert's

- 1: Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Mitte des roten I-Tapes (Hälfte des Tapes) wird direkt über dem äußeren Hüftknochen unter starkem Zug nach beiden Seiten angelegt. Die Tapeenden sollten ohne Zug nach vorne und hinten aufgeklebt werden. Das gesamte Tape wird angerieben und fixiert.
- 2: Mit der gleichen Technik wird ein weiteres I-Tape im 90°-Winkel über dem äußeren Hüftknochen angebracht. Das gesamte Tape wird angerieben und fixiert.
- 3: Bei starken Schmerzen können noch ein drittes und viertes Tape mit gleicher Technik diagonal angelegt werden. Die Tapeenden sollten jeweils ohne Zug bleiben. Das gesamte Tape wird angerieben und fixiert.

Schmerzhafte Region





1



2



3



Material: 4 rote I-Tapes

Breite: jeweils 5 cm

Länge: jeweils ca. 20 cm

Zugstärke: stark



Aktive/vorbeugende Übung

Stellen Sie sich auf ein Bein und schwingen Sie das betroffene Bein im schmerzfreien Bereich nach vorne, hinten und zur Seite. Schwimmen hat auch einen positiven Effekt, da das Hüftgelenk viel bewegt wird und das Körpergewicht nicht auf dem Gelenk lastet.

Hinweis > Eine deutliche Bewegungseinschränkung, besonders nach hinten und nach außen, deutet auf einen Knorpelschaden hin, der ärztlich untersucht werden sollte.

Schmerzen, die nach längerem Liegen auf der Seite auftreten, deuten auf eine Schleimbeutelreizung hin. Dies sollte ärztlich abgeklärt werden.

Seitenbänder des Kniegelenks



Seitenbänder des Kniegelenks

Während der Schwangerschaft erhöht sich das Körpergewicht und die Bänder werden aufgrund der hormonellen Umstellung etwas lockerer. Neigt man zu einer X-Beinstellung, so wird das Innenband des Knies stark belastet, was unter zunehmenden Gewicht zu Schmerzen führen kann. Im Weiteren können die Seitenbänder des Knies wie auch die Gelenkkapsel leicht verletzt werden, wenn seitlich eine Kraft auf das Knie einwirkt. Das können Kontakt- oder Ballsportarten sein, aber auch ein Stoß in einer Alltagssituation. Das Sitzen im Schneidersitz oder eine Krafteinwirkung von innen auf das Knie stresst das Außenband.

Die Tapeanlage → So funktioniert's

- 1: Strecken Sie das Knie. Kleben Sie die Mitte des I-Tapes unter starkem Zug nach beiden Seiten auf die Innenseite des Knies direkt auf das Innenband. Das Tape sollte ca. 2 Fingerbreit von der Kniescheibe entfernt sein.
- 2: Beugen Sie das Bein ca. 90° an. Die Tapeenden sollten nun ohne Zug nach oben und unten im Verlauf des Ober- und Unterschenkels angelegt werden. Das gesamte Tape wird angerieben und fixiert.
- 3: Ein zweites I-Tape wird ggf. mit der gleichen Technik an der Außenseite des Knies angebracht, ebenfalls ca. 2 Fingerbreit von der Kniescheibe entfernt. Der untere Anteil des Tapes sollte zum Wadenbeinköpfchen verlaufen. Mit gebeugtem Knie werden auch hier die Tapeenden ohne Zug aufgeklebt. Das gesamte Tape wird angerieben und fixiert.

Schmerzhafte Region





Aktive/vorbeugende Übung

Stellen Sie sich aufrecht hin und machen Sie eine leichte Kniebeuge. Verlagern Sie Ihr Gewicht wechselseitig auf das rechte und das linke Bein. Achten Sie darauf, dass Ihr Knie nicht nach innen oder außen fällt (X- oder O-Bein).

Hinweis > Verletzungen der Kniebänder sind oft schmerzhaft und langwierig. Weiterer Stress auf die betroffenen Strukturen sollte vermieden werden. Radfahren ist günstig, da das Knie viel bewegt wird, ohne dass das Körpergewicht voll auf das Knie einwirkt.