

taping

Wirksame Selbsthilfe
bei Schmerzen
und Sportverletzungen

Roland Kreutzer

2., überarbeitete und erweiterte Auflage

Mit 600 Abbildungen und 20 Videos

KVM – DER MEDIZINVERLAG

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 3
Der Autor 4
Inhaltsverzeichnis 5

GRUNDLAGEN 7

Wissenswertes über bunte und elastische Tapes 8
 › Grundidee der Tapeanlage 8
 › Wie ist das Tape aufgebaut?
 Wie funktioniert es? 8

Wann sollte ich das Tape anwenden und wann nicht? 9
 › Indikationen 9
 › Kontraindikationen 10

Ziele und Wirkungsweise des Tapens 10
 › Vorbeugung (Prävention) 10
 › Heilung (Rehabilitation) 10
 › Welche Tapeformen gibt es? 12
 › Welche Bedeutung haben die Tafefarben? 14
 › Zugrichtung und Wirkungsrichtung 16
 › Zugstärke 16

Bei welchen Beschwerden wende ich das Tape an? 18

Vorbereitende Maßnahmen zur Tapeanlage 18
 › Tapeanlage bei Muskelschmerzen 20
 › Tapeanlage bei Schmerzen der Bänder und Gelenke 22
 › Tapeanlage bei Schwellungen 24
 › Tapeanlage bei punktuellen Schmerzen (Space- bzw. Sterntape) 26
 › Kombination von verschiedenen Tapeanlagen ... 28

Allgemeine Tipps 28

PRAXIS 33

Kapitel 1: Tapeanlagen bei Schmerzen im Schulter-Oberarm-Bereich 33
 Schulterreckgelenk 34
 Seitliche Armhebung (Deltamuskel) 36
 Armdrehung nach innen (Brustmuskel) 38
 Armhebung nach vorne und Ellenbogenbeugung (Bizepsmuskel) 40

Schultergelenk 42
 Schulterheber (Kapuzenmuskel) –
 Schulter-Nacken-Schmerz 44
 Schulterblatt (Schulterheber) 46
 Armdrehung nach außen 48
 Oberarm- und/oder Ellenbogenstreckung 50
 Schwellung im Bereich des Oberarms 52

Kapitel 2: Tapeanlagen bei Schmerzen im Unterarm-Hand-Bereich 53
 Unterarmdrehung 54
 Handgelenks- und Fingerbeugung 56
 Ellenbogengelenk 58
 Ellenbogenüberstreckung 60
 Musikantenknochen/Ulnarisnerv 62
 Karpaltunnelsyndrom/Medianusnerv 64
 Handgelenksstreckung 66
 Fingerstreckung 68
 Handgelenk 70
 Fingergelenke 72
 Daumengrundgelenk 74
 Daumensattelgelenk 76
 Schwellung im Bereich des Unterarms 78

Kapitel 3: Tapeanlagen bei Schmerzen im Kopf-Hals-Bereich 79
 Kiefergelenk 80
 Kiefermuskulatur/Zähneknirschen 82
 Schluckbeschwerden/vordere Halsmuskulatur 84
 Halswirbelsäule/Nacken 86
 Kopfschmerzen 88
 Migräne 89
 Schnupfen/Nasennebenhöhlenentzündung 90
 Schnarchen 91

Kapitel 4: Tapeanlagen bei Schmerzen am Rücken und Bauch 93
 Brustwirbelsäule/Rückenmuskulatur 94
 Rippen/Atmen 96
 Blockiertes Rippengelenk 98
 Lendenwirbelsäule 100
 Kreuzdarmbeingelenke 102
 Kreuzdarmbeingelenke (Akutphase) 104
 Bauchmuskulatur 106
 Haltungsschwäche 108
 Ischialgie 110
 Menstruationsbeschwerden 111
 Schwellung im Bereich des Brustkorbs 112

INHALTSVERZEICHNIS

Kapitel 5: Tapeanlagen bei Schmerzen

im Hüft-Oberschenkel-Bereich	113
Gehen/äußere Gesäßmuskulatur	114
Gehen/äußerer Oberschenkel	116
Hüftstreckung/hintere Oberschenkel-	
muskulatur.....	118
Hüftgelenk.....	120
Hüftbeugung	122
Innere Oberschenkelmuskulatur/	
Adduktoren	124
Kniestreckung	126
Schwellung im Bereich des	
Oberschenkels	128

Kapitel 6: Tapeanlagen bei Schmerzen

im Knie-Unterschenkel-Fuß-Bereich	129
Kniescheibe oben/Kniestreckung	130
Kniescheibe seitlich/Kniestreckung	132
Kniescheibensehne	134
Seitenbänder des Kniegelenks	136
Fußbewegung nach außen/äußere	
Wadenmuskulatur	138
Laufen, Zehenstand/Wadenmuskulatur,	
Achillessehne	140
Fußhebung	142
Sprunggelenk	144
Knickfuß	146
Zehenbeugung	148
Großzehengrundgelenk (Hallux valgus)	150
Fußgewölbe	152
Schwellung im Bereich des Unterschenkels	154

Kapitel 7: Tapeanlagen bei Sportverletzungen..... 155

Laufen:

> Wadenschmerz/Achillessehnen-	
beschwerden	156
> Achillessehnenreizung.....	158
> Umknicken	160
> Schienbeinschmerz	162
> Kniescheibenschmerz	164
> Läuferknie	166
> Luxation der Kniescheibe	168
> Muskelzerrung (Oberschenkel)	170
> Atemnot (Zwerchfell)	172

Tennis:

> Tennisellenbogen.....	174
> Schulter-Sehnen-Schmerz	176
> Schleimbeutelentzündung (Schulter)	178

Golf:

> Golferellenbogen.....	180
> Golferschulter (Schulterschmerz)	182

> Rückenschmerz	184
-----------------------	-----

Skifahren:

> Skidaumen	186
> Bänderverletzung (Knie)	188

Handball:

> Werferschulter (Schulterschmerz).....	190
> Instabilität der Schulter	192
> Fingerverletzung/Überstreckung	194
> Fingerverletzung/Seitenbänder	196

Fußball:

> Adduktorenprobleme/weiche Leiste	198
> Bauchmuskelnzerrung	200

Kraftsport/Klettern:

> Überlastung der Unterarmmuskulatur.....	202
> Instabilität des Handgelenks	204
> Reizung der Bizepssehne	206
> Hinterer Schulterschmerz (Trizepsmuskel)	208
> Verkürzung der Brustmuskulatur	210

Sport allgemein:

> Geschwollenes Knie	212
> Bluterguss	213
> Narben	214

Literatur	216
-----------------	-----

Videoregister	217
---------------------	-----

Index	218
-------------	-----

INHALTSVERZEICHNIS DVD

1. **Machen Sie sich mit dem Tape vertraut**
2. **Anlage eines Muskeltapes**
3. **Anlage eines Bändertapes**
4. **Anlage eines Lymphtapes**
5. **Schwellung im Bereich des Oberarms**
6. **Bluterguss am Oberschenkel**
7. **Wadenzerrung/Achillessehnenbeschmerz**
8. **Schulterschmerz**
9. **HWS-/Nackenschmerz**
10. **Verspannungen im Schulter-/Nackengebiet**
11. **Kopfschmerzen**
12. **Umknicken des Sprunggelenks**
13. **Zerrung des Oberschenkels**
14. **Rückenschmerz lumbal**
15. **Adduktorenzerrung**
16. **Tennisellenbogen**
17. **Golferellenbogen**
18. **Seitenbandverletzung Knie**
19. **Karpaltunnelsyndrom**
20. **Menstruationsbeschwerden**

taping
GRUNDLAGEN

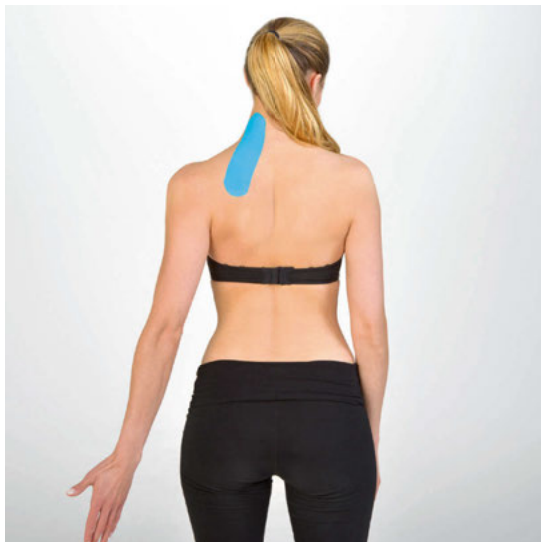


Wissenswertes über bunte und elastische Tapes

Grundidee der Tapeanlage

Auch wenn das Taping in den letzten Jahren mehr und mehr bekannt wurde – und inzwischen könnte man „neudeutsch“ sagen, es ist hip –, so sollte man dennoch den Blick zurückwerfen auf die Grundidee des Tapens, seine Wirkungsweise und Einsatzmöglichkeiten.

Das Taping ist nicht mit dem klassischen Taping zu verwechseln. Beim klassischen Tape werden Gelenke mit unelastischen Klebeverbänden stabilisiert. Das möchten wir nicht. Das Tape hat seine größte



Das Tape führt zu keiner Bewegungseinschränkung, der Patient 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 beim Schulter-Nacken-Schmerz.

Wirkung, wenn sich der Patient mit seiner Tapeanlage nicht etwa ausruht und schont, sondern, im Gegenteil, wenn er sich bewegt!

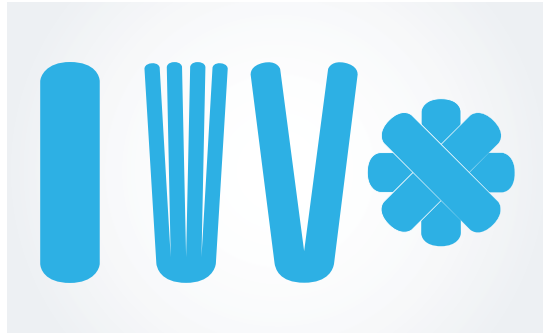
In der Bezeichnung *Kinesiologisches Taping* steckt das Wort *Kinesis* und bedeutet „Bewegung“. Leben ist Bewegung. Bewegung und Beweglichkeit sind grundlegende Qualitäten des Menschen. Leider bewegen sich viele Menschen in der heutigen Zeit viel zu wenig. Diese Bewegungsarmut führt dazu, dass die Muskulatur, 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.

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 30–40 % 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 auf, so kann das Tape bis zu einer Woche getragen werden.

Welche Bedeutung haben die Tapefarben?



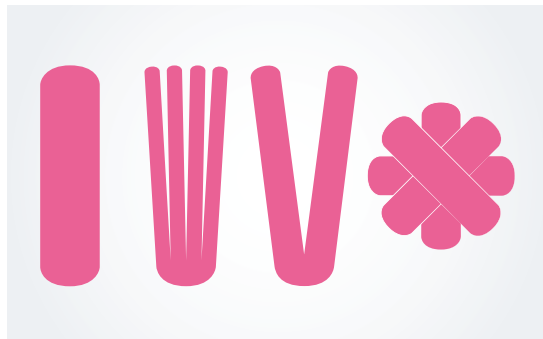
Blaue Tapes wirken beruhigend. Blau symbolisiert in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) das Element Wasser und steht für Ruhe. Das blaue Tape wird eingesetzt bei:

- Muskelverspannungen
- akuten Schmerzen
- Entzündungen
- Schwellungen



Beige Tapes wirken neutral. Beige symbolisiert in der TCM das Element Erde und steht für Unabhängigkeit. Das beige Tape wird eingesetzt bei:

- Anwendungen im Kopf- und Gesichtsbereich
- Anwendungen, die gut sichtbar sind, aber nicht weiter auffallen sollen



Rote Tapes wirken anregend und aktivierend. Rot symbolisiert in der TCM das Element Feuer und steht für Wärme. Es wird eingesetzt bei:

- Muskelschwäche
- chronischen Schmerzen
- zur Durchblutungsförderung
- zur allgemeinen Aktivierung



Schwarz besitzt je nach Kulturkreis unterschiedlichste Bedeutungen und wird ebenso wie die Farbe Beige als energetisch neutral eingestuft. Ein schwarzes Tape ist sehr auffällig, strahlt Härte aus und wird deshalb unter anderem gerne im Kampfsport und Crosstraining eingesetzt.

Nach der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) besitzen Farben unterschiedliche energetische Eigenschaften, die sich therapeutisch nutzen lassen.

Die Wirkung von Farben wird häufig nicht bewusst wahrgenommen und auch oft belächelt. Farben haben zweifelsohne Einfluss auf den Menschen: Farben stimulieren die Psyche und die Körperfunktionen des Menschen und können beruhigend oder anregend wirken. Farben des warmen Spektrums (z. B. Rot) wirken anregend, Farben des kalten Spektrums (z. B. Blau) wirken beruhigend auf die Körperstrukturen. Der Anblick von Rottönen lässt z. B. den Blutdruck und die Herzfrequenz steigen, während die Wahrnehmung von Blau beides sinken lässt.

Farben besitzen zudem eine psychologische Wirkung. Gefällt mir eine Farbe, so zeige ich sie gerne, Körperhaltung und -spannung und auch die Bewegungsfreude ändern sich. Zeigt jemand eine Abneigung gegen eine Farbe, so wird er das Tape verstecken und sich zurückhaltender bewegen. Ältere Menschen mögen häufig die grellen Farben nicht, oder chronisch betroffene Patienten möchten nicht immer auf ihre Leiden angesprochen werden. Hier empfiehlt sich eine dezente Farbe.

> Andere Farben

Natürlich können auch andere Tapefarben verwendet werden. Da die bunten Tapes recht auffällig sind, sollte man darauf achten, dass einem das Tape auch selber gefällt. Ist dies nicht der Fall, so wird man das Tape verstecken und sich anders bewegen als im Normalfall. Hat man z. B. persönlich eine Abneigung gegen Schwarz, so sollte diese Tapefarbe auch nicht verwendet werden.

Nach der TCM sollten besonders das blaue und das rote Tape zur Anwendung kommen, aber auch deren energetische Wirkung entfaltet sich meist nur dann, wenn man gegenüber der entsprechenden Tapefarbe keine Abneigung zeigt.



Bei welchen Beschwerden wende ich das Tape an?

In der Praxis werden Tapes am häufigsten bei folgenden Beschwerden angewendet:

- **Muskelschmerzen (Verspannung, Zerrung, Überbelastung, Ermüdung usw.)**
- **Bänder- und Gelenkschmerzen (Bänderdehnung, Zerrung, Überbelastung des Gelenks, arthrotische Veränderungen usw.)**
- **Ödeme (Schwellungen nach einer Verletzung oder Operation)**
- **punktueller Schmerzen (Hartspann, Gelenkblockaden, Entzündung usw.)**

Vorbereitende Maßnahmen für die 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, die Sie tapen möchten.

› Welches Tape verwende ich?

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

› Wo möchte ich tapen?



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

› 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, Fächertape 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 des Tapes ablösen?

Das Papier auf der Taperückseite wird mittig oder im Bereich des Ankers eingerissen (3). Wird nun leicht am Tape gezogen (4), so löst sich das Papier ab und kann umgeknickt werden (5). 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 die Klebekraft des Tapes deutlich. Bei kombinierten, sich überlappenden Tapeanlagen empfiehlt es sich zur Verbesserung der Klebekraft, jede einzelne Tapeanlage komplett anzureiben und zu fixieren.



Machen Sie sich mit dem Tape vertraut!



Space- bzw. Sterntape



Ein Stern- oder Spacetape setzt sich aus 4 I-Tapes zusammen. Das Wort *Space* kann mit dem Begriff „Raum“ übersetzt werden. Das Sterntape hat einen sehr starken Liftingeffekt auf die Haut. Dadurch entsteht ein größerer Zirkulationsraum direkt über einer

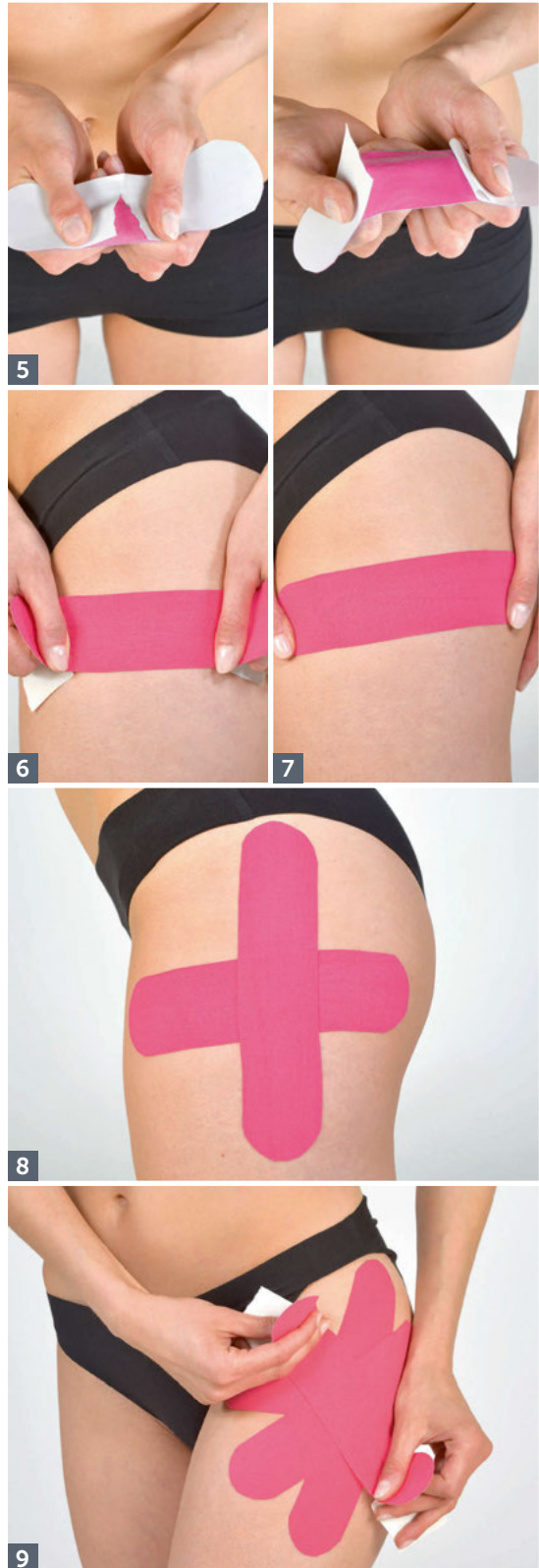
schmerzhaften Region, es kommt zu einer Entlastung und Druckminderung. Sowohl die Durchblutung und der Lymphabfluss werden verbessert. Auf diese Weise wird die Heilung des umliegenden Gewebes unterstützt.



› Fertige Tapeanlage bei seitlichem Hüftschmerz

Bei der Anlage eines Space- oder Stern-tapes wird wie folgt vorgegangen (Schritte 1–4 ohne Abbildung):

- (1) Die Schmerzregion oder der Schmerzpunkt sollte möglichst exakt lokalisiert und markiert werden, da hier das Zentrum des Sterntapes sein wird.
- (2) Die Schmerzregion sollte so eingestellt werden, dass die betroffene Region gedehnt ist, aber nicht zusätzlich schmerzt!
- (3) Die Tapelänge wird bestimmt und entsprechend von der Rolle geschnitten.
- (4) Die Ecken werden abgerundet, um eine längere Klebedauer zu bewirken, da sich die Enden andernfalls leichter lösen.
- (5) Das Papier auf der Rückseite des Tapes wird mittig eingerissen. Unter leichtem Zug löst sich das Papier ab.
- (6) Der zentrale Anker wird mit mittlerem Zug nach beiden Seiten über die schmerzhafteste Region angelegt. Die beiden I-Tapeenden werden ohne Zug aufgeklebt.
- (7) Das Tape wird angerieben und erwärmt. Dies ist wichtig für eine optimale Haftung.
- (8) Ein zweites I-Tape wird in gleicher Weise im 90°-Winkel zum ersten Tape angelegt. Auch dieses Tape wird angerieben und fixiert.
- (9) Ein drittes und viertes I-Tape werden nun diagonal mit der gleichen Technik angelegt.



Armdrehung nach innen (Brustmuskel)



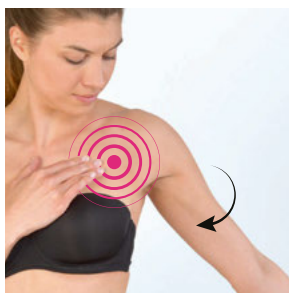
Schmerzen bei der Armdrehung nach innen

Der große Brustmuskel dreht den Oberarm nach innen und zieht die Schulter nach vorne. Bei Arbeiten vor dem Körper und durch die Einnahme der krummen Körperhaltung verkürzt und verspannt sich dieser Muskel. Starke Aktivitäten nach vorne (Vorhand beim Tennis) können zu Sehnenreizungen führen. Daher sollten der Brustmuskel entspannt, die aufrechte Körperhaltung und die Außendrehung im Schultergelenk trainiert werden.

Die Tapeanlage → So funktioniert's

- 1: Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Lassen Sie den Oberarm seitlich am Körper. Kleben Sie den Anker des Y-Tapes von außen auf den Oberarmkopf.
- 2: Spreizen Sie den Arm seitlich ab und drehen Sie den Arm nach außen. Kleben Sie den oberen Zügel des Tapes mit leichtem Zug in einem Bogen zum oberen Anteil des Brustbeins hin. Das Tapeende sollte ohne Zug angelegt werden.
- 3: Kleben Sie den unteren Zügel des Tapes mit leichtem Zug in einem Bogen, oberhalb der Brustwarze, zum mittleren oder unteren Anteil des Brustbeins hin. Das Tapeende sollte ohne Zug angelegt werden. Das Tape wird angerieben und fixiert. Bei Frauen kann der untere Zügel ggf. auch direkt unterhalb der Brust angelegt werden.

Schmerzhafte Bewegung





1



2



3



Material: 1 blaues Y-Tape

Breite: 5 cm

Länge: Messen Sie das Tape vom Brustbein bis zum Oberarmkopf aus.

Zugstärke: leicht



Aktive/vorbeugende Übung

Strecken Sie sich bestmöglich und spreizen Sie den betroffenen Arm ab. Drehen Sie den Daumen nach hinten (Außendrehung in der Schulter) und ziehen Sie den Arm nach hinten. Wiederholen Sie diese Bewegung 3–5-mal.

Hinweis > Sollte es nachts zum Einschlafen des Arms oder der Finger kommen, kann es sein, dass der große oder kleine Brustmuskel bei einer Anhebung des Arms auf das Nervengeflecht des Arms drückt und es somit zu Irritationen kommt.

Halswirbelsäule/Nacken



Video
Tapeanlage bei
Nackenschmerzen

Schmerzen an der Halswirbelsäule und im Nacken

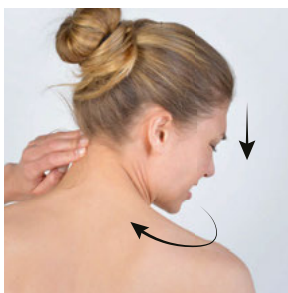
Schmerzen im Bereich der Halswirbelsäule und der Nackenmuskulatur können entstehen, wenn die Muskulatur verspannt oder überbelastet ist. Verspannungen sind häufig haltungsbedingt, wenn eine krumme Körperhaltung eingenommen und der Kopf in den Nacken gezogen wird. Überkopfarbeiten oder Sportarten, bei denen viel nach oben geschaut wird (Volleyball, Basketball, Badminton usw.), können ebenfalls diese Problematik fördern.

Die Tapeanlage → So funktioniert's

Lassen Sie sich dieses Tape bitte von einem Partner anlegen.

- 1: Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin. Kleben Sie den Anker des Y-Tapes im Bereich der oberen Brustwirbelsäule direkt auf die Dornfortsätze der Wirbelsäule.
- 2: Neigen Sie den Kopf nach vorne und drehen Sie den Kopf nach rechts. Fixieren Sie den Anker und kleben Sie den linken Zügel des Tapes mit leichtem Zug über die Nackenmuskulatur zum Haaransatz hin. Das Tapeende sollte ohne Zug angelegt werden. Die Haare am Hinterkopf sollten nicht überklebt werden.
- 3: Neigen Sie den Kopf nach vorne und drehen Sie den Kopf nach links. Fixieren Sie den Anker und kleben Sie den rechten Zügel des Tapes mit leichtem Zug über die Nackenmuskulatur zum Haaransatz hin. Das Tapeende sollte ohne Zug angelegt werden. Das Tape wird angerieben und fixiert.

Schmerzhafte Bewegung





1



2



3



Material: 1 blaues Y-Tape

Breite: 5 cm

Länge: Messen Sie das blaue Tape von der oberen Brustwirbelsäule bis zum Haaransatz aus.

Zugstärke: leicht

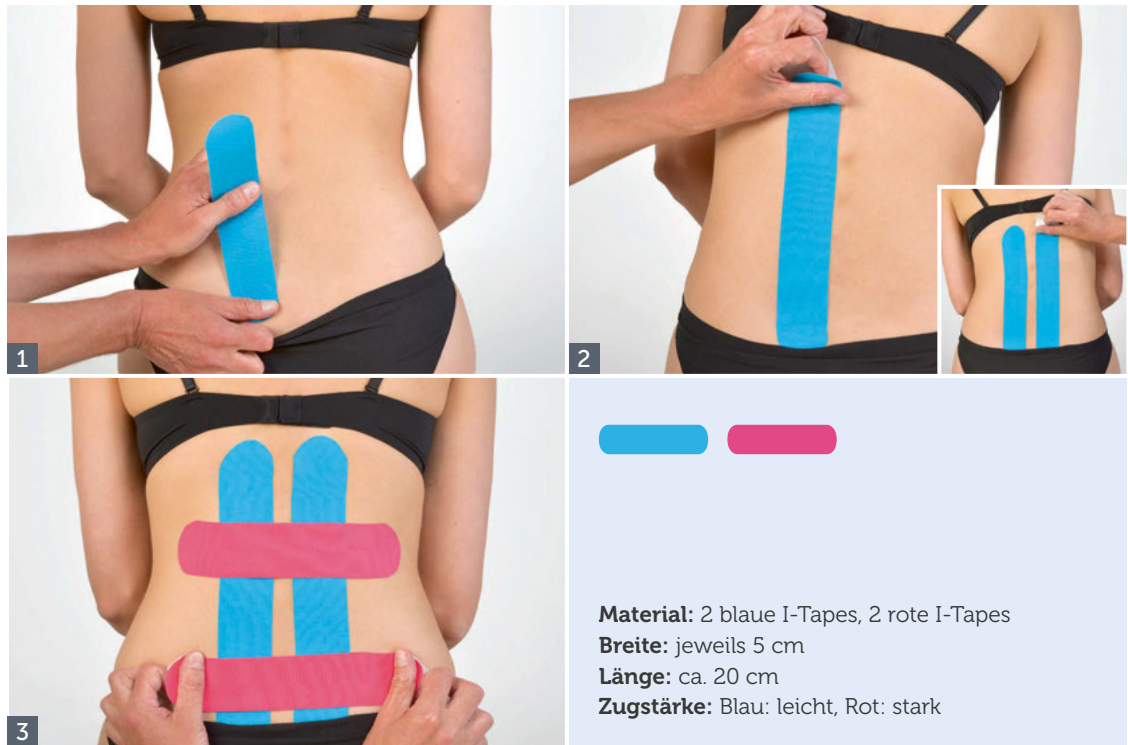


Aktive/vorbeugende Übung

Setzen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie Ihren Nacken. Dann machen Sie ein leichtes Doppelkinn und neigen den Kopf leicht nach vorne. Führen Sie diese Bewegung mehrfach nacheinander durch.

Hinweis > Verspannungen und Überbelastungen dieser Muskulatur können zu Kopfschmerzen und Schwindel führen.

Ischialgie



Ischialgie

Viele kennen den „Hexenschuss“, der meist durch eine „falsche“ Bewegung oder Drehung ausgelöst wird. Der Ischiasnerv kann hier irritiert werden, was zu Rückenschmerzen, einem Steifheitsgefühl und evtl. leichten Ausstrahlungen in den Po oder ins Bein führen kann. Die Rückenmuskulatur ist verspannt und man fühlt sich im Rücken instabil.

Die Tapeanlage → So funktioniert's

Lassen Sie sich dieses Tape bitte von einem Partner anlegen.

1: Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin. Kleben Sie den Anker des I-Tapes unterhalb der schmerzhaften Region links neben die Wirbelsäule auf die Rückenmuskulatur oder auf das Kreuzbein (bei sehr tiefen Schmerzen).

2: Beugen Sie den Rumpf etwas nach vorne und neigen Sie sich nach rechts, soweit es die Schmerzen zulassen. Fixieren Sie den Anker und kleben Sie den Zügel des Tapes mit leichtem Zug über die Rückenstrecker, parallel zur Wirbelsäule auf der linken Seite, nach oben. Die schmerzhafteste Region sollt komplett überklebt werden. Das Tapeende sollte ohne Zug angelegt werden. Ein zweites Tape wird mit gleicher Technik auf der rechten Seite der Wirbelsäule angelegt (kleines Bild). Das Tapeende sollte ohne Zug angelegt werden. Beide Tapes werden angerieben und fixiert.

3: Neigen Sie den Rumpf leicht nach vorne. Zur Stabilisierung wird zusätzlich ein quer verlaufendes rotes Tape angelegt. Hierzu wird der mittlere Anteil des Tapes unter starkem Zug nach beiden Seiten quer über die obere Lendenwirbelsäule, ein zweites mit gleicher Technik über die untere Lendenwirbelsäule angelegt. Die Tapes werden angerieben und fixiert.

Menstruationsbeschwerden



Menstruationsbeschwerden

Menstruationsbeschwerden können mit dieser Tapeanlage gelindert werden. Somit kann möglicherweise auf die Einnahme von schmerzstillenden und krampflösenden Arzneimitteln verzichtet werden.

Die Tapeanlage → So funktioniert's

1: Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin. Halten Sie das Tape horizontal und kleben Sie die mittleren 2/3 des ersten I-Tapes mit mittlerem Zug nach beiden Seiten auf den Unterbauch.

- 2:** Die Tapeenden sollten jeweils ohne Zug nach rechts und links zu den Beckenknochen hin angelegt werden. Das Tape wird angerieben und fixiert.
- 3:** Kleben Sie das zweite I-Tape mit der gleichen Technik im rechten Winkel zum ersten Tape auf den Unterbauch. Die Tapes bilden ein Kreuz. Das Tape wird angerieben und fixiert.

 **Video**
Tapeanlage bei
Menstruationsbeschwerden



Großzehengrundgelenk (Hallux valgus)



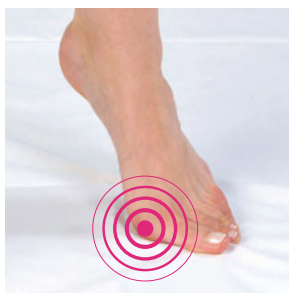
Schmerzen im Bereich der Großzehe (Hallux valgus)

Eine Schiefstellung der Großzehe im Grundgelenk (Hallux valgus) führt zu einer Überbelastung der Gelenkkapsel, der Bänder und des Gelenks selber. Häufig führen enge Schuhe oder Absatzschuhe zum Abknicken des großen Zehs nach innen, aber auch das Absinken der Fußwölbungen (Spreiz- oder Knickfüße) können diese Situation hervorrufen. Häufig liegen auch familiäre Veranlagungen vor, sodass es dann noch wichtiger ist, früh mit der Eigentherapie zu beginnen.

Die Tapeanlage → So funktioniert's

- 1: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie den betroffenen Fuß auf Ihren Oberschenkel. Kleben Sie die kurzen Zügel des blauen Y-Tapes um den 1. Zeh, sodass sich die Zügelenden auf der Innenseite der Zehe überlappen (kleines Bild). Richten Sie das Tape zum Fersenbein hin aus.
- 2: Spreizen Sie die 1. Zehe passiv oder aktiv ab und kleben Sie das Tape mit starkem Zug über die Innenseite des Fußes zum Fersenbein hin. Lassen Sie das Tapeende ohne Zug auslaufen. Das Tape wird angerieben und fixiert.
- 3: Zusätzlich kann ein weiteres Y-Tape angelegt werden. Hierzu kleben Sie den Anker des roten Tapes unter den Großzehenballen und die Zügel mit leichtem Zug über die Fußinnenseite auf den Fußrücken. Das Tape wird angerieben und fixiert.

Schmerzort bei Belastung





1



2



3



Material: 1 blaues Y-Tape, 1 rotes Y-Tape
Breite: jeweils 5 cm
Länge: Messen Sie das blaue Y-Tape von der 1. Zehe bis zum Fersenbein ab, die Zügel sind ca. 4 cm lang. Rotes Y-Tape: ca. 10 cm
Zugstärke: Blau: stark, Rot: leicht



Aktive/vorbeugende Übung

Setzen Sie sich auf einen Hocker und stellen Sie den betroffenen Fuß nach vorne. Spreizen Sie den 1. Zeh mehrfach zur Seite hin ab. Auch wenn es schwer fällt, es wird funktionieren!

Hinweis > Ein Hallux valgus kann zu Knorpel-schäden führen (Arthrose) und sollte deswegen frühzeitig konservativ behandelt werden.

Reizung der Bizepssehne

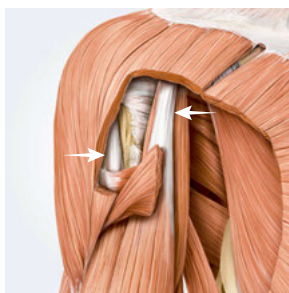


Reizung der Bizepssehne

Der Bizepsmuskel ist ein kräftiger Ellenbogenbeuger und Stabilisator des Schultergelenks. Sowohl beim Hanteltraining als auch beim Klettern (Klimmzug) ist der Muskel sehr aktiv. Im Bereich der Schulter verlaufen die beiden Sehnen des Muskels zum Fortsatz des Schulterblatts und um den Oberarmkopf zum Rand der Gelenkpfanne. Die Sehne, die um den Oberarmkopf zieht, kann bei hoher Aktivität des Muskels schmerzhaft sein, da sie durch eine knöcherne Rinne verläuft und mechanisch gereizt wird. Meist bei der Armhebung oder Armdrehung im Schultergelenk kommt es dann zum Auslösen der Schmerzen. Dieses Kombinationstape entspannt den Muskel, führt so zu einer verbesserten Durchblutung und fördert somit Heilung der Sehne.

Die Tapeanlage → So funktioniert's

Betroffene anatomische Körperstrukturen



Auf S. 40 wird das Tape zur Behandlung des Bizepsmuskels erklärt. Nehmen Sie bitte dieses Tape als Grundlage für die weitere Tapeanlage.

- 1: Lassen Sie den betroffenen Arm locker neben dem Körper hängen. Kleben Sie die Mitte des roten I-Tapes direkt über die schmerzhafteste Stelle des Schultergelenks.
- 2: Ziehen Sie nun den äußeren Anteil des roten I-Tapes mit mittlerem Zug nach außen über den Oberarmkopf. Das Tapeende läuft ohne Zug aus.
- 3: Mit der gleichen Technik ziehen Sie den zweiten Anteil des I-Tapes nach innen. Das Tape wird angerieben und fixiert.



1



2



3

1. Tape: s. S. 40, zusätzlich:



Material: 1 rotes I-Tape

Breite: 5 cm

Länge: ca. 10 cm

Zugstärke: mittel



Aktive/vorbeugende Übung

Öffnen Sie die Hand und strecken Sie kräftig den Ellenbogen. Führen Sie ein Außendrehung im Schultergelenk durch und ziehen Sie das Schulterblatt nach hinten und unten.

Hinweis > Überkopparbeiten oder Sportarten über Kopf sollten vermieden werden, um die Bizepssehne nicht weiter zu reizen!

Hinterer Schulterschmerz (Trizepsmuskel)



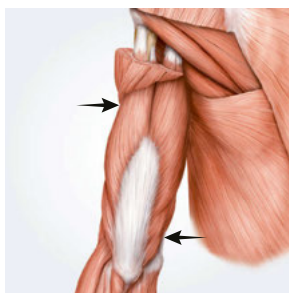
Hinterer Schulterschmerz (Trizepsmuskel)

Der hintere Oberarmmuskel – der Trizepsmuskel – streckt den Ellenbogen und stabilisiert das Schultergelenk von hinten. Beim Klettern kommt der Muskel z. B. beim Stütz oder beim Hochziehen (Streckung im Schultergelenk) zum Einsatz. Beim Kraftsport wird er gerne beim Hanteltraining, Seilzug, Dips o. Ä. aktiviert. Ist die Intensität zu hoch, kann es zu einer Reizung im schulternahen, sehnigen Bereich kommen. Dieses Kombinationstape entspannt den Muskel, führt zu einer verbesserten Durchblutung und fördert somit die Heilung der Sehne.

Die Tapeanlage → So funktioniert's

Auf S. 50 wird das Tape zur Behandlung des Trizepsmuskels erklärt. Nehmen Sie bitte dieses Tape als Grundlage für die weitere Tapeanlage. Lassen Sie sich das weitere Tape von einem Partner anlegen.

Betroffene anatomische Körperstrukturen



- 1: Lassen Sie den betroffenen Arm locker neben dem Körper hängen und beugen Sie den Ellenbogen maximal an. Ziehen Sie das erste rote I-Tape mit mittlerem Zug auseinander und kleben Sie die Mitte des Tapes direkt über die schmerzhafte Stelle des Schultergelenks.
- 2: Die Tapeenden laufen ohne Zug aus und werden kräftig angerieben und fixiert.
- 3: Das zweite I-Tape wird mit der gleichen Technik im 90°-Winkel zum ersten Tape über der schmerzhafte Region angelegt.



1

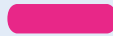


2



3

1. Tape: s. S. 50, zusätzlich:



Material: 2 rote I-Tapes

Breite: 2,5 cm

Länge: ca. 10 cm

Zugstärke: mittel



Aktive/vorbeugende Übung

Neben der Übung auf S. 51 sollten Sie leichte Kräftigungsübungen für den Bizepsmuskel durchführen, denn die Aktivierung dieses Muskels führt zur reflektorischen Entspannung des Trizepsmuskels.

Hinweis > Vermeiden Sie eine lange Ruhigstellung des Schultergelenks, da es sekundär zu Verkürzungen der Muskulatur und der Gelenkkapsel kommen kann. Bewegen Sie die Schulter im schmerzfreien Bereich!