

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**

Wissenswertes über bunte und elastische Tapes

Grundidee der Tapeanlage

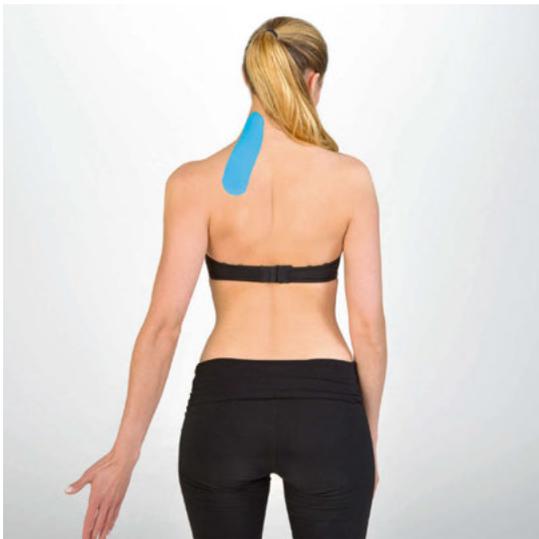
Auch wenn das Taping in den letzten Jahren mehr und mehr bekannt wurde – und inzwischen könnte man „neudeutsch“ sagen, es ist hip –, so sollte man dennoch den Blick zurückwerfen auf die Grundidee des Taping, seine Wirkungsweise und Einsatzmöglichkeiten.

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

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.



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.

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.

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 schnelleren 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 des Patienten werden Bewegungsrezeptoren aktiviert und die Schmerzrezeptoren gedämpft; eine reflektorische Schmerzlinderung ist die Folge.



Das Tape kann vorbeugend zum Schutz vor Überbelastungen oder Verletzungen eingesetzt werden, im Weiteren nach einer Verletzung, um die Heilung und Regeneration bestmöglich zu fördern. Häufige Gründe für eine Tapeanlage sind unter anderem Muskelschmerzen, Verspannungen, Zerrungen, Dehnungen oder Schmerzen im Bereich der Bänder, Sehnen oder Gelenke.

Wann sollte ich das Tape anwenden und wann nicht?

Ziele des Tapens

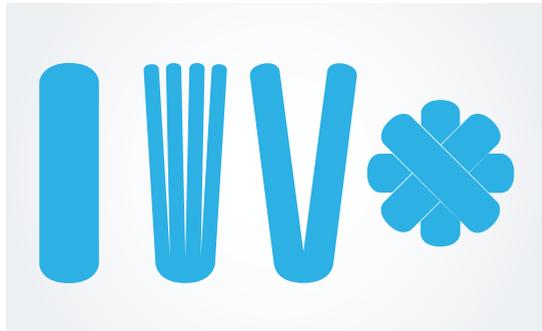
- **Schmerzreduktion**
- **Regulation der Muskelspannung**
- **bessere Beweglichkeit**
- **Förderung der Durchblutung und der Regeneration**
- **Aktivierung des Lymphflusses**
- **Reduktion von Schwellungen**
- **Unterstützung von Bändern und Gelenkkapseln**
- **verbesserte Propriozeption**
- **Verbesserung der Gelenkmechanik**
- **allgemeine Prophylaxe bei sportlichen Aktivitäten und bei unterschiedlichsten Belastungen im Alltag**

Indikationen

Grundsätzlich sollte vor jeder Tapeanlage abgeklärt werden, dass keine Kontraindikation vorliegt. Bei Zweifeln sollte ein Arzt oder Therapeut hinzugezogen werden! Folgende Indikationen stehen beispielhaft für die vielfältigen Anwendungsbereiche des Tapens:

- **verspannte oder zu schwache Muskulatur**
- **Überbelastung von Sehnen und Bändern**
- **Überbelastung von Gelenken**
- **Schwellungen**
- **allgemeine Schmerzen** wie Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Bandscheibenprobleme, Schulter- und Armschmerzen, Tennis- und Golferarm, Karpaltunnelsyndrom, Hüft- und Knieprobleme, Achillessehnenprobleme, Verletzungen des Sprunggelenks usw.

Welche Bedeutung haben die Tapefarben?



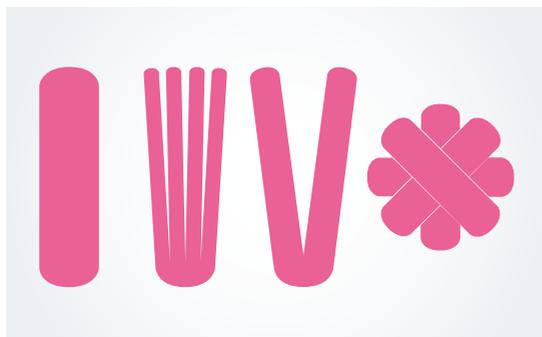
Blaue Tapes wirken beruhigend. Blau symbolisiert in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) das Element Wasser und steht für Ruhe. Das blaue Tape wird eingesetzt bei:

- 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!



Schulterergelenk



Schmerzen im Bereich des Schulterergelenks

Das Schulterergelenk ist die Verbindung zwischen dem Schlsselbein und dem Schulterblatt. Bei allen Armbewegungen kommt es zur Mitbewegung in diesem Gelenk. Bei einer Verletzung des Schulterergelenks kommt es daher zu Schmerzen, wenn groe Armbewegungen durchgefuhrt werden. Verletzungen in diesem Gelenk sind meistens Zerrungen der umgebenden Bänder. Zerrungen treten in der Regel nach einem Sturz direkt auf die Schulter auf, im Weiteren auch bei starken Belastungen des Schultergürtels (z. B. Handstand bei Turnern).

Die Tapeanlage → So funktioniert's

- 1: Stellen Sie sich aufrecht hin. Lassen Sie den Oberarm seitlich am Körper. Kleben Sie die Mitte des roten I-Tapes als zentralen Anker auf das Schulterergelenk.
- 2: Ziehen Sie nun den vorderen Anteil des Tapes mit starkem Zug nach vorne und leicht innen. Kleben Sie das Tape auf die Haut auf. Das Tapeende sollte ohne Zug angelegt werden.
- 3: Ziehen Sie den hinteren Anteil des Tapes mit starkem Zug nach hinten und leicht außen. Kleben Sie das Tape auf die Haut auf. Das Tapeende sollte ohne Zug angelegt werden. Das Tape wird angerieben und fixiert.

Schmerzhafte Bewegung



Ein zweites blaues Tape wird nun mit gleicher Technik, leicht diagonal zum ersten, angelegt, angerieben und fixiert.



1



2



3



Material: 1 rotes I-Tape, 1 blaues I-Tape

Breite: jeweils 5 cm

Länge: jeweils ca. 20 cm

Zugstärke: stark



Aktive/vorbeugende Übung

Stellen Sie sich aufrecht hin, der Rücken sollte gestreckt und die Schulterblätter sollten nach hinten/unten gezogen werden. Um das Gelenk aktiv zu stabilisieren und die Bandstrukturen zu schützen, drücken Sie die Fingerspitzen vor dem Körper mit unterschiedlichem Druck zusammen. Halten Sie die Stellung jeweils mindestens 5 Sekunden lang.

Hinweis > Wenn es zu Geräuschen bei Armbewegungen im Schultergelenk kommt, sollte ein Arzt aufgesucht werden, um stärkere Verletzungen auszuschließen.

Musikantenknochen/Ulnarisnerv



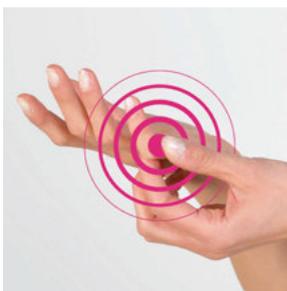
Musikantenknochen/Ulnarisnerv

Jeder kennt wohl das unangenehme „Ameisenlaufen“ bis in den kleinen Finger, wenn man sich unglücklich die Innenseite des Ellenbogens gestoßen hat. Natürlich ist es nicht der Knochen, der empfindlich reagiert, sondern der Ulnarisnerv, der an der Innenseite des Ellenbogens durch eine Rinne verläuft und an der Unterarminnenseite bis zum kleinen Finger zieht. Irritationen des Nervs können zu einem Kribbeln oder Taubheitsgefühl im Bereich des kleinen Fingers führen.

Die Tapeanlage → So funktioniert's

- 1: Legen Sie den Unterarm auf der Unterlage ab, sodass die Handfläche nach oben zeigt. Ziehen Sie das Handgelenk weit zurück. Kleben Sie den Anker des I-Tapes auf die Kleinfingerseite der Handfläche. Das Tape sollte zum inneren Ellenbogenbereich, d. h. zur körpernahen Seite des Ellenbogens, hin ausgerichtet sein.
- 2: Halten Sie die Handstellung bei und beugen Sie den Ellenbogen an. Kleben Sie den Zügel des Tapes mit leichtem Zug über den Unterarm zum inneren Ellenbogenbereich.
- 3: Umrunden Sie den Ellenbogen und lassen Sie das Tape an der Innenseite des Oberarms auslaufen. Das Tapeende sollte ohne Zug angelegt werden. Das Tape wird angerieben und fixiert.

Schmerzort





1



2



3



Material: 1 blaues I-Tape

Breite: 5 cm

Länge: Messen Sie das blaue Tape von der Handfläche, über den inneren Ellenbogen, bis zur Mitte des Oberarms aus, ziehen Sie 10 % ab.

Zugstärke: leicht



Aktive/vorbeugende Übung

Vermeiden Sie, sich an der Ellenbogeninnenseite zu stoßen. Um einen irritierten Nerv zu mobilisieren, strecken Sie die Finger, ziehen Sie das Handgelenk zurück und beugen Sie den Ellenbogen, danach den Arm wieder locker strecken (kleines Bild). Wiederholen Sie diese Bewegung mindestens 5-mal.

Hinweis > Stützbelastungen der Hand können ebenfalls zu einer Reizung des Ulnarisnervs führen (Radfahren, Gehen an Unterarmgehstützen usw.).

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 angeklebt 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

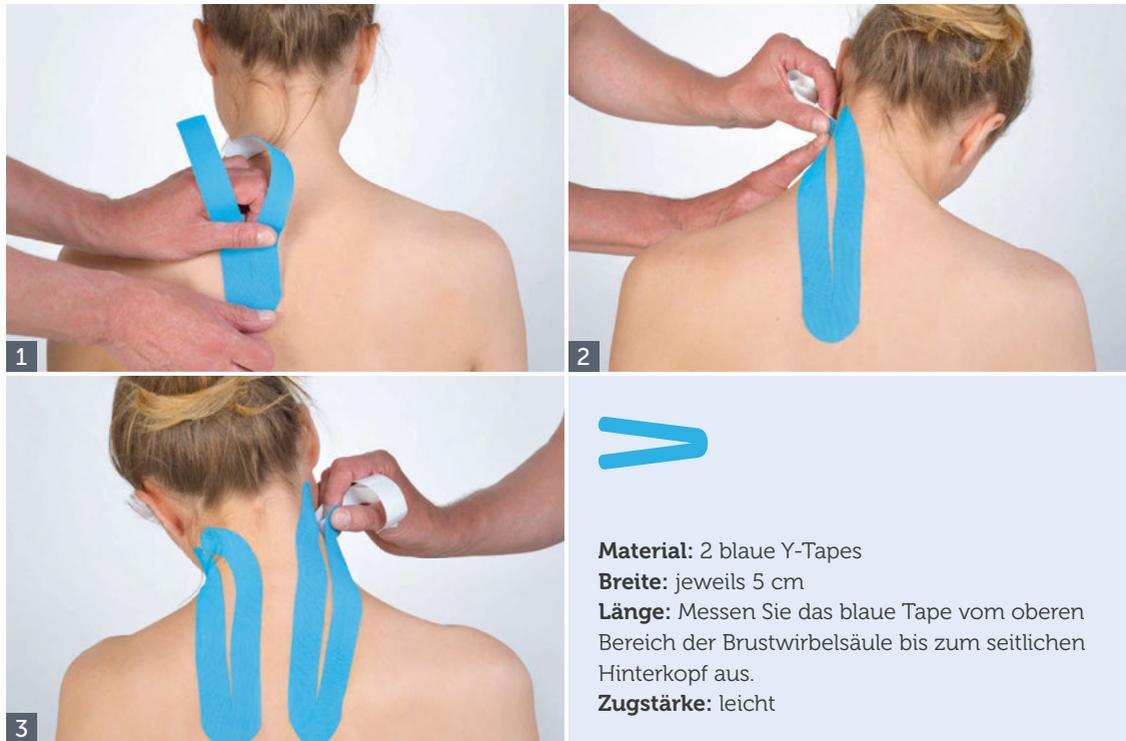


Aktive/vorbeugende Übung

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.

Kopfschmerzen



Kopfschmerzen

Kopfschmerzen haben häufig ihre Ursache im Bereich der Schultergürtel- und Nackenmuskulatur (Verspannungskopfschmerz). Dadurch können Adern und Nerven gedrückt werden, die verschiedene Bereiche des Kopfes versorgen. Kälte, Stress und psychische Belastungen können diese Ursachen noch verstärken.

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 ersten Y-Tapes im Bereich der oberen Brustwirbelsäule seitlich der Dornfortsätze auf den Rücken (hier links).
- 2: Neigen Sie den Kopf nach vorne und drehen Sie den Kopf nach rechts. Fixieren Sie den An-

- ker und kleben Sie den inneren (hier: rechten) Zügel des Tapes mit leichtem Zug entlang der Wirbelsäule bis zum mittleren Nacken, dann macht das Tape einen Bogen und zieht in Richtung Ohr. Der äußere Zügel wird mit gleicher Technik seitlich des ersten Zügels angelegt. Das Tapeende sollte jeweils ohne Zug angelegt werden. Das Tape wird angerieben und fixiert.
- 3: Das zweite Y-Tape wird (hier rechts) mit der gleichen Technik wie links angelegt. Hierzu neigen Sie den Kopf nach vorne und drehen Sie den Kopf nach links. Das Tape wird angerieben und fixiert.

Video

Tapeanlage bei
Kopfschmerzen



Migräne



Migräne

Ein Migräneanfall geht in der Regel mit deutlichen Kopfschmerzen und Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich einher. Mit dem Tape ist die Migräne mit Sicherheit nicht zu beheben oder ursächlich zu behandeln, das Tape kann aber die Symptome im Schulter-, Nacken- und Kopfbereich lindern!

Die Tapeanlage → So funktioniert's

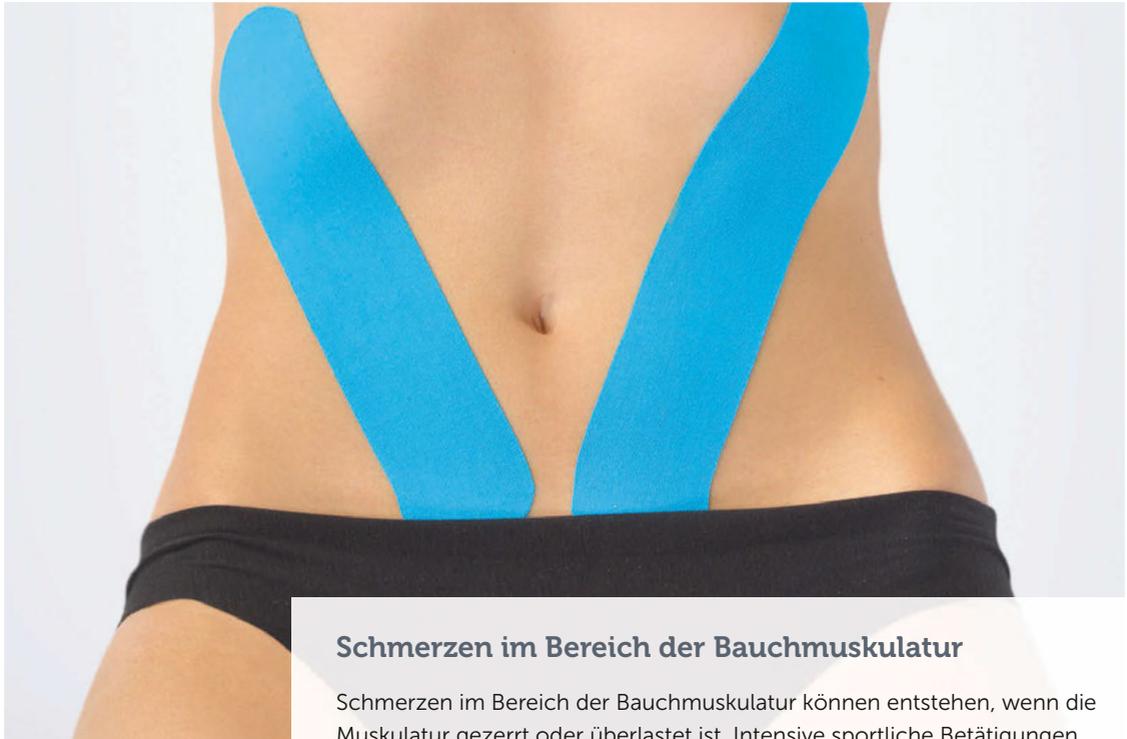
Lassen Sie sich dieses Tape bitte von einem Partner anlegen.

- 1: Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin. Kleben Sie den Anker des I-Tapes im Bereich der oberen Brustwirbelsäule rechts der Dornfortsätze auf den Rücken. Neigen Sie den Kopf nach vorne und drehen Sie den Kopf nach links. Fixieren Sie den Anker und kleben Sie den Zügel des Tapes mit leichtem Zug

entlang der Wirbelsäule bis zum Haaransatz. (Im Bild wurde bereits ein zweites I-Tape mit der gleichen Technik links der Wirbelsäule mit entsprechend zur Gegenseite geneigtem Kopf angelegt.) Das Tapeende sollte jeweils ohne Zug angelegt werden.

- 2: Neigen Sie den Kopf nach rechts. Kleben Sie den Anker des I-Tapes auf die linke Schulterhöhe und kleben Sie das Tape mit leichtem Zug über die Schulterhöhe zum Haaransatz hin. Ein zweites I-Tape wird mit der gleichen Technik auf der rechten Schulter angelegt, entsprechend neigen und drehen Sie den Kopf zur Gegenseite (kleines Bild).
- 3: Kleben Sie den mittleren Anteil des roten I-Tapes mit starkem Zug nach beiden Seiten im Bereich des Übergangs von Halswirbelsäule/ Brustwirbelsäule horizontal auf den Rücken/ Nacken. Das Tapeende sollte jeweils ohne Zug angelegt werden. Alle Tapes werden jeweils angerieben und fixiert.

Bauchmuskulatur



Schmerzen im Bereich der Bauchmuskulatur

Schmerzen im Bereich der Bauchmuskulatur können entstehen, wenn die Muskulatur gezerrt oder überlastet ist. Intensive sportliche Betätigungen (Kraftsport, Klettern usw.) können die Ursache sein. Auch kann eine schlechte Körperhaltung zur Verkürzung der Bauchmuskulatur führen, die dann unter Extremlastungen (z. B. Sprung beim Volleyball) nicht mehr dehnfähig genug ist und eventuell gezerrt wird.

Die Tapeanlage → So funktioniert's

Lassen Sie sich dieses Tape bitte von einem Partner anlegen.

Schmerzhafte Bewegung



- 1: Legen Sie sich flach hin oder setzen Sie sich aufrecht hin. Kleben Sie den Anker des I-Tapes seitlich der Körpermitte auf den Unterbauch.
- 2: Bleiben Sie gestreckt und kleben Sie den Zügel des Tapes mit leichtem Zug gerade nach oben bis zu den Rippen. Das Tapeende sollte ohne Zug angelegt werden. Legen Sie mit der gleichen Technik ein zweites Tape auf der anderen Seite an (kleines Bild). Das Tape wird angerieben und fixiert.
- 3: Sollte der Schmerz seitlicher sein, so legen Sie die beiden Tapes mit der gleichen Technik, aber in schrägem Verlauf zu den seitlichen Rippen hin an. Die Tapeenden sollten ohne Zug angelegt werden. Das Tape wird angerieben und fixiert.



1



2



3



Material: 2 blaue I-Tapes

Breite: jeweils 5 cm

Länge: Messen Sie das blaue Tape vom Unterbauch bis zum Rippenbogen aus.

Zugstärke: leicht



Aktive/vorbeugende Übung

Setzen Sie sich aufrecht hin, atmen Sie tief in den Bauch. Bei der Einatmung sollte sich die Bauchdecke nach vorne wölben, die Bauchmuskulatur wird gedehnt. Atmen Sie in dieser Ausgangsstellung mehrmals tief ein und wieder aus.

Hinweis > Verspannungen der Bauchmuskulatur können zu Verstopfungen führen. Das Tape sollte nicht über den Bauchnabel geklebt werden!

Hüftgelenk



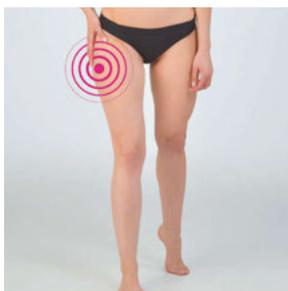
Hüftgelenk

Schmerzen im Bereich des Hüftgelenks, der Gelenkkapsel oder des äußeren Hüftknochens können verschiedene Ursachen haben. Knorpelveränderungen (Arthrose) gehen häufig mit einem tiefen Leistenschmerz einher. Überbelastungen im Sport oder Beruf sowie Übergewicht können die Ursache sein. Schmerzen am äußeren Hüftknochen gehen meist auf muskuläre Probleme zurück, die hier ihren Ansatzpunkt haben. Lange Läufe (Jogging usw.), besonders nach Ruhephasen, können zu einer Überreizung der hüftumgebenden Muskulatur führen.

Die Tapeanlage → So funktioniert's

- 1: Stellen Sie sich hin, sodass die Hüfte bestmöglich gestreckt ist. Die Mitte des I-Tapes (Hälfte des Tapes) wird direkt über dem äußeren Hüftknochen unter starkem Zug nach beiden Seiten angelegt. Die Tapeenden sollten ohne Zug nach oben und unten angelegt werden. Das Tape wird angerieben und fixiert.
- 2: Mit der gleichen Technik wird ein rotes I-Tape im 90°-Winkel über dem äußeren Hüftknochen angebracht. Das 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 angelegt werden. Die Tapes werden angerieben und fixiert.

Schmerzort bei Belastung





1



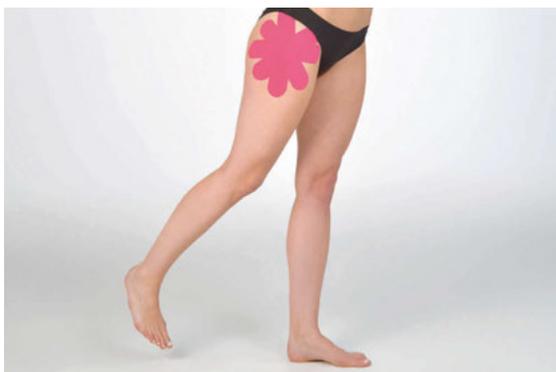
2



3



Material: 4 rote I-Tapes
Breite: jeweils 5 cm
Länge: jeweils ca. 20 cm
Zugstärke: stark

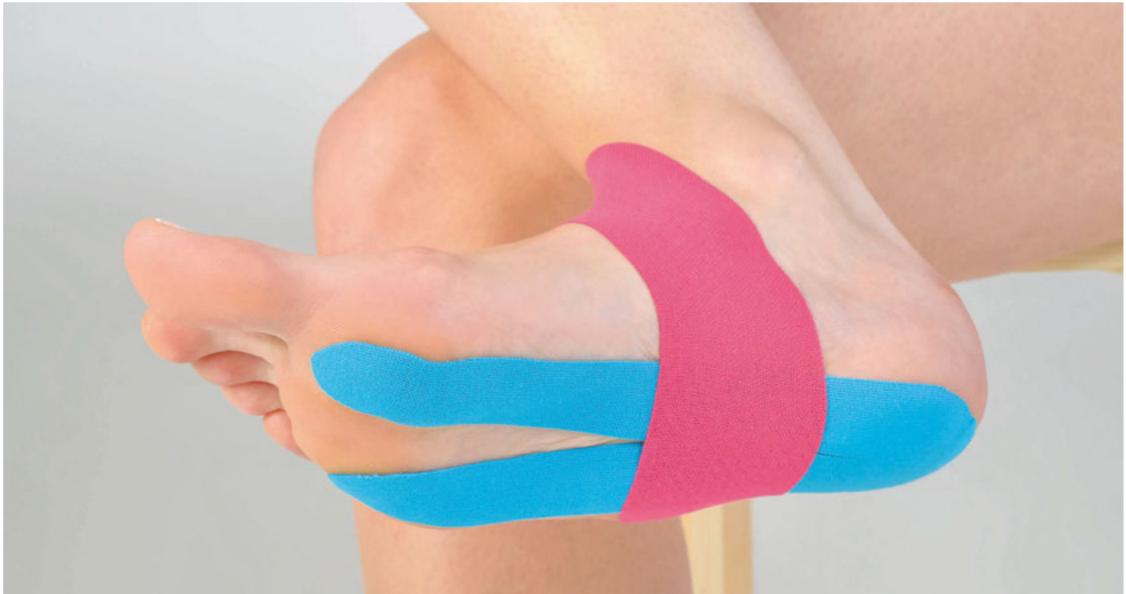


Aktive/vorbeugende Übung

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 außen, deutet auf einen Knorpelschaden hin, der ärztlich untersucht werden sollte.

Fußgewölbe



Schmerzen im Bereich des Fußes

Senk- und Spreizfüße treten leider immer häufiger auch bei Jugendlichen auf. Das Laufen in Schuhen mit zu harten Sohlen (fehlende Fußdynamik), Muskelungleichgewichte, Bewegungsarmut oder Übergewicht sind nur einige Beispiele, die zum Absinken der Längs- und Querwölbungen der Füße führen können. Das Absinken der Fußwölbungen führt dann zu einer Überdehnung der Bänder und Überbelastung der Muskulatur, die weiterhin versuchen, die Füße aktiv zu stabilisieren.

Die Tapeanlage → So funktioniert's

- 1: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie den betroffenen Fuß auf Ihren Oberschenkel. Kleben Sie den Anker des Y-Tapes von unten auf das Fersenbein. Richten Sie das Tape zu den Zehen hin aus.
- 2: Ziehen Sie die Zehe hoch und kleben Sie den inneren Zügel des Tapes mit starkem Zug über die Innenseite der Fußsohle zum Großzehballen hin. Kleben Sie nun den äußeren Zügel des Tapes mit starkem Zug über die Außenseite der Fußsohle zum Kleinzehballen hin. Lassen Sie die Tapeenden ohne Zug auslaufen. Das Tape wird angerieben und fixiert.
- 3: Halten Sie die Fußstellung und kleben Sie den Anker des roten I-Tapes vor das Fersenbein auf die Fußaußenseite. Der Zügel wird mit starkem Zug bis zum höchsten Punkt der Fußwölbung angelegt und läuft dann zum Sprunggelenk hin aus (kleines Bild). Das Tape wird angerieben und fixiert.

Schmerzort bei Belastung





1



2



3



Material: 1 blaues Y-Tape, 1 rotes I-Tape
Breite: jeweils 5 cm
Länge: Messen Sie das blaue Y-Tape vom großen Zeh bis zum Fersenbein ab, rotes Tape: ca. 15 cm.
Zugstärke: stark



Aktive/vorbeugende Übung

Stellen Sie den Fuß ganz plan auf den Fußboden, sodass Sie eine gleichmäßige Belastung auf dem Großzehballen, Kleinzehballen und der Ferse haben. Geben Sie Gewicht auf den Fuß und aktivieren Sie Ihre Fußmuskulatur, versuchen Sie, sich mit dem Fuß am Boden „festzusaugen“.

Hinweis > Einlagen können die Fußform mechanisch korrigieren und unterstützen. Die Aktivierung der Fußmuskulatur ist aber sehr wichtig, um ein gutes Langzeitergebnis zu erzielen.

Muskelzerrung (Oberschenkel)



Video
Tapeanlage bei
einer Zerrung des
Oberschenkels

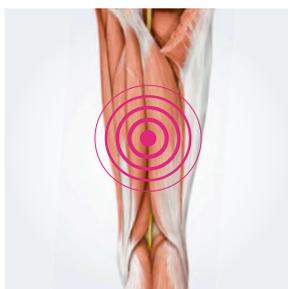
Muskelzerrung am Oberschenkel

Läufer zerren sich am häufigsten die hintere Oberschenkelmuskulatur, denn sie ist bei vielen Menschen verkürzt. Werden beim Laufen große Schritte gemacht oder wird ein Hindernis übersprungen, so ist die Muskulatur häufig nicht dehnfähig genug und es kommt leicht zu einer Zerrung. Diese schmerzt bei jedem Schritt, da sich der Läufer über diese Muskulatur abdrückt und die Hüfte streckt. Ebenso ist eine Dehnung der betroffenen Muskulatur sehr schmerzhaft.

Die Tapeanlage → So funktioniert's

- 1: Stellen Sie sich aufrecht hin und legen Sie den Fuß auf einen Stuhl. Das Knie ist gestreckt und die Hüfte so weit gebeugt, wie es nicht schmerzt. Kleben Sie den Anker des ersten blauen I-Tapes oberhalb des Knies außen auf den hinteren Oberschenkel. Kleben Sie den Zügel des Tapes mit leichtem Zug über den äußeren hinteren Oberschenkel bis knapp unter das Gesäß. Das Tapeende sollte ohne Zug angelegt werden. Das Tape wird angerieben und fixiert.
- 2: Kleben Sie mit der gleichen Technik das zweite blaue I-Tape (parallel zum ersten Tape) innen auf den hinteren Oberschenkel. Das Tapeende sollte ohne Zug angelegt werden. Das Tape wird angerieben und fixiert.
- 3: Kleben Sie zusätzlich die Mitte eines I-Tapes unter starkem Zug nach beiden Seiten direkt auf die schmerzhafteste Zerrung am Oberschenkel. Das Tape verläuft quer zu den ersten beiden Tapes. Die Tapeenden sollten ohne Zug angelegt werden. Das Tape wird angerieben und fixiert.

Betroffene anatomische
Körperstrukturen





1



2



3



Material: 2 blaue I-Tapes, 1 rotes I-Tape

Breite: jeweils 5 cm

Länge: Messen Sie das blaue Tape von der Kniekehle bis zur Gesäßfalte aus, ziehen Sie 10 % ab. Rotes Tape: ca. 20 cm

Zugstärke: Blau: leicht, Rot: stark



Aktive/vorbeugende Übung

Stellen Sie sich aufrecht hin. Strecken Sie das Bein und legen Sie den Fuß auf einem Stuhl ab. Lassen Sie den Rücken gerade und neigen Sie den Rumpf und das Becken nach vorne. Halten Sie diese Stellung mindestens 5 Sekunden lang. Die hintere Oberschenkelmuskulatur wird gedehnt und entspannt.

Hinweis > Wärme (Sauna, heißes Bad usw.) und Bewegungen im schmerzfreien Bereich (Radfahren im kleinen Gang) unterstützen die Regeneration.

Reizung der Bizepssehne

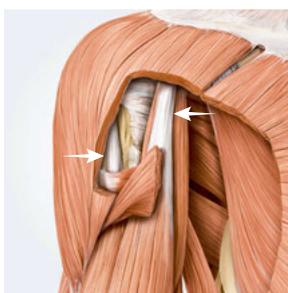


Reizung der Bizepssehne

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

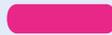


2



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

Hinterer Schulterschmerz (Trizepasmuskel)



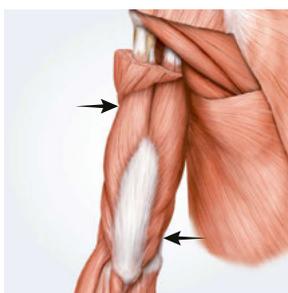
Hinterer Schulterschmerz (Trizepasmuskel)

Der hintere Oberarmmuskel – der Trizepasmuskel – 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 Trizepasmuskels 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



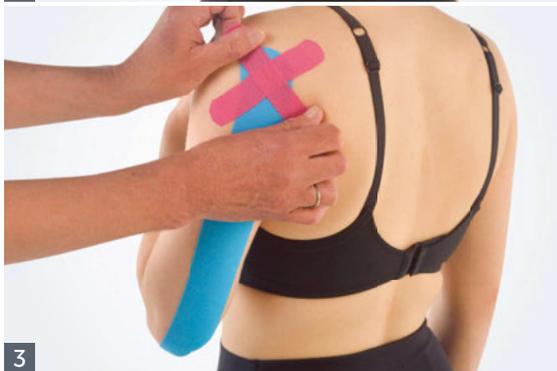
- 1: Lassen Sie den betroffenen Arm locker neben dem Körper hängen und beugen Sie den Ellenbogen maximal an. Ziehen Sie das erste rote I-Tape mit mittlerem Zug auseinander und kleben Sie die Mitte des Tapes direkt über die schmerzhafte Stelle des Schultergelenks.
- 2: Die Tapeenden laufen ohne Zug aus 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

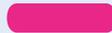


2



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!