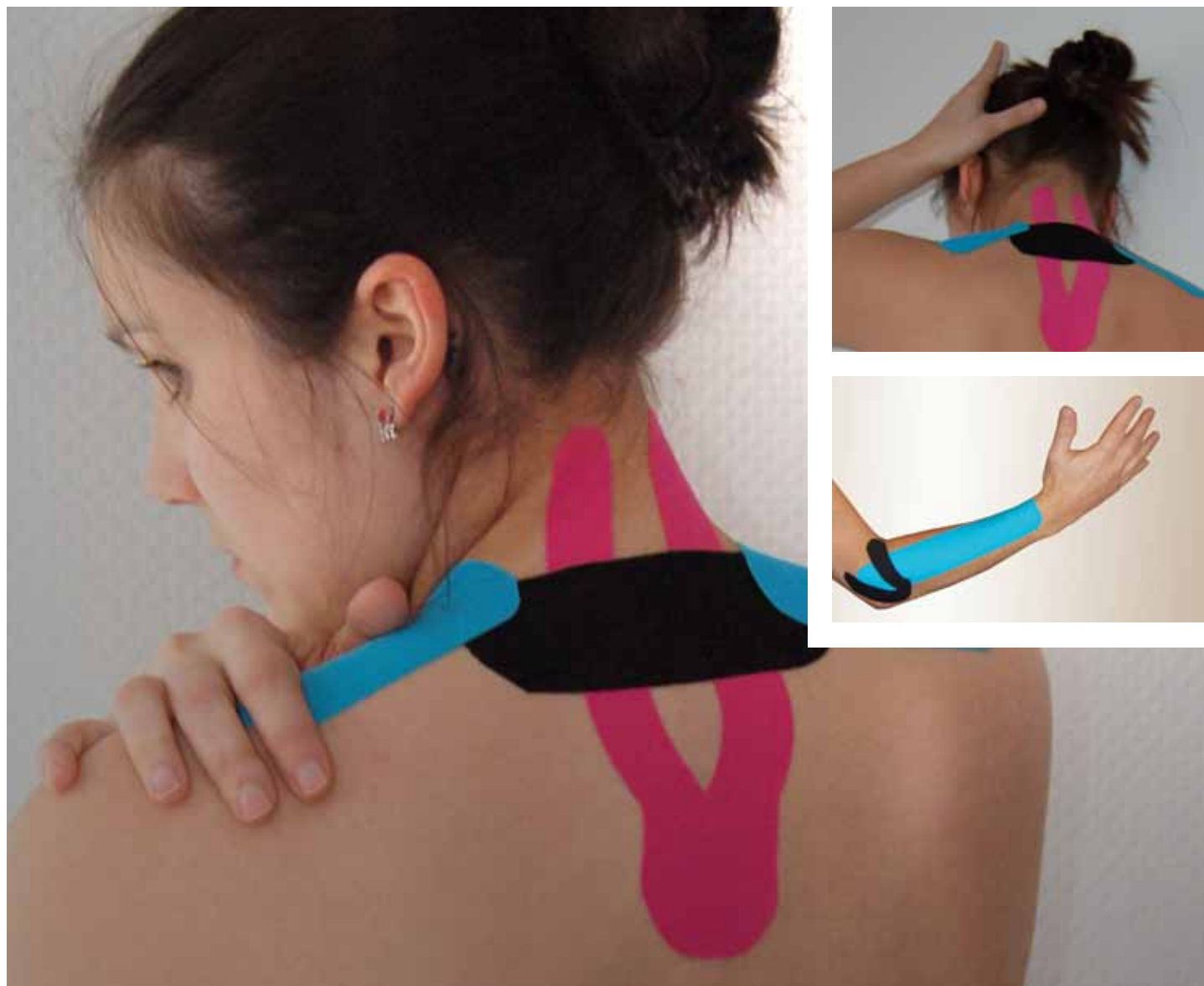


# PHYSIO INFORMATION

Aus Ihrer Praxis für Krankengymnastik, Physiotherapie & Wellness Ulrike Fischer



## KINESIO-TAPING - BUNTE PFLASTER MIT GROSSER WIRKUNG

Das Kinesio-Taping ist eine äußerst effektive und rasche Hilfe in der Physiotherapie und hat sich selbst im Höchstleistungssport längst etabliert. Auch in unserer Praxis ist diese Behandlungsmethode seit vielen Jahren nicht mehr wegzudenken. Dabei werden wir immer wieder gefragt: Was ist ein Kinesio-Tape überhaupt? Wie wirkt es? Welche Einsatzmöglichkeiten gibt es? Dieses Informationsblatt gibt Antworten auf Ihre wichtigsten Fragen. In unserer Praxis beraten wir Sie selbstverständlich auch gerne persönlich.

### WAS IST EIN KINESIO-TAPE?

Ein Kinesio-Tape ist ein farbiges, elastisches Tape/Pflaster, das mit unterschiedlicher Spannung auf die Haut geklebt wird. Es verbleibt von wenigen Tagen bis ein- oder zwei Wochen auf dem entsprechenden Areal. So kann es eine Schmerzreduktion bewirken, die Spannung und Ansteuerung der Muskulatur positiv beeinflussen sowie Gelenkfunktionen unterstützen. Entwickelt wurden diese Tapes von dem japanischen Chiropraktiker Kenzo Kase.

### AUS WELCHEM MATERIAL SIND KINESIO-TAPES?

Kinesio-Tapes sind immer aus reiner, feiner Baumwolle. Sie sind hochelastisch, atmungsaktiv und hautverträglich. Auf der Rückseite verfügen die Tapes über einen wärmeaktiven Polyacryl-Klebstoff. Grundsätzlich garantieren die Tapes dem „Träger“ absolute Bewegungsfreiheit. Auch Duschen sowie Schwimmen ist möglich, da die Tapes sehr schnell trocknen.

### WIE WIRKT EIN KINESIO-TAPE?

Kinesio-Tapes werden mit entsprechend mehr oder weniger Vorspannung aufgeklebt. Dies bewirkt eine leichte Anhebung der Haut - und das ist auch der Trick: Es entsteht eine Druckentlastung zu den unteren Gewebsschichten. Schmerzsensoren werden durch die Entlastung positiv stimuliert. Im Prinzip ist dies wie eine mikrozelluläre Massage - und das nach der Anbringung rund um die Uhr. Auf diese Weise können die Tapes die Muskelfunktion verbessern, die Muskelspannung anregen oder entspannen. Zudem regen sie den Lymphfluss und die Durchblutung an, wirken schmerzreduzierend und verbessern die Gelenkfunktion, da auch Fehlstellungen mit Hilfe der Tapes korrigiert werden können.

### WELCHE EINSATZMÖGLICHKEITEN GIBT ES?

- Muskelverspannungen
- Kopf-/Nackenschmerzen
- Schulterbeschwerden
- Tennis-Ellenbogen/Golfer-Arm
- Kreuzschmerzen
- Hüftbeschwerden
- Knie-/Kniescheiben (Stabilisation/Korrektur)
- Sprunggelenk (Stabilisation/Korrektur)
- Gelenkinstabilität oder Fehlstellungen
- Bänderinstabilität
- Schwellungen (nach Operationen)
- Arthrose/Gelenksentzündliche Prozesse

### WELCHE ANLAGETECHNIKEN GIBT ES?

Kinesio-Tapes können ebenso präventiv wie therapeutisch eingesetzt werden, müssen jedoch immer fachgerecht angelegt werden. Je nach Einsatzzweck kommen verschiedene Anlagetechniken zur Anwendung: von der Muskeltechnik, der Bänderteknik, der Korrekturtechnik, über die Faszienteknik bis hin zur Lymphenteknik.

### ENTHALTEN DIE TAPES EINE WIRKSUBSTANZ?

Immer wieder werden wir gefragt, ob die Kinesio-Tapes eine spezielle Wirksubstanz enthalten? Die Antwort lautet ganz klar NEIN! Alleine die Anlagetechnik macht die Wirkung aus.

### KANN MAN DIE TAPES AUCH SELBST ANLEGEN?

Auch auf diese Frage gibt es ein deutliches NEIN. Ganz klar sei gesagt, dass nur anatomische und medizinische Kenntnisse zu Erfolgen führen. Ihre Physiotherapeuten erlernen diese Methode sowie die besonderen Anlagetechniken in gezielten Zusatzausbildungen.

### GIBT ES KONTRAINDIKATIONEN?

Zu beachten ist lediglich, dass die Tapes auf eine möglichst fettfreie Haut aufgebracht werden. Bei Körperbehaarung werden die entsprechenden Stellen vor der Anlage rasiert. Ansonsten gibt es keine Kontraindikationen!

### WAS KOSTET EINE BEHANDLUNG MIT KINESIO-TAPES?

Die Kosten der Behandlung richten sich immer nach der Größe der Tapes. In der Regel übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten leider nicht. Wir beraten Sie gerne!

### WARUM SIND KINESIO-TAPES SO BUNT?

Auf vielen internationalen Sportveranstaltungen - von Olympia bis zu Fußballweltmeisterschaften - sind die farbenfrohen Tapes auf der Haut der Athleten zu sehen. Der Zuschauer ist fasziniert bis irritiert: Warum erstrahlen die Pflasterstreifen hauptsächlich in den Farben blau, pink, schwarz und beige?

Den Farben werden nach der Farbenheilkunde verschiedene Wirkungen nachgesagt. Das blaue Tape steht zum Beispiel für Kühlung/Eis und soll die Spannung des Muskels senken. Pink steht für Feuer/Anregung/Anfeuerung und mehr Spannung im Muskel. Die physikalische Wirkung des Tapes ist im Gegensatz zur Farbenwirkung jedoch immer gleich.

Ob im Leistungssport, als Prävention oder als Therapie: Kinesio-Tapes sind wahre „Mehrkämpfer“ gegen den Schmerz und aus der Physiotherapie und unserer Praxis kaum noch weg zu denken. Wir informieren Sie gerne ausführlicher!

Telefonisch unter: 0621 /7188144

Per E-Mail unter: [info@praxis-fischer.de](mailto:info@praxis-fischer.de)

