



Langendoen, J./ Sertel, K. Das Taping-Selbsthilfe-Buch, mit DVD



zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Liebe Leserin, lieber Leser,

nun liegt bereits die zweite Auflage unseres Taping-Selbsthilfebuchs vor – der große Erfolg und die vielen positiven Rückmeldungen freuen uns sehr und zeigen: ja, Taping hilft! (Wenn die Tape-Anlage präzise appliziert wird und die Anzeige stimmt.)

Seit der ersten Auflage hat sich vieles geändert. Taping hat sich dauerhaft etabliert, im Sport und im Alltag. Taperollen gibt es nun tatsächlich, wie vorhersagt, im Supermarkt zu kaufen. Die Entwicklung der Anlagen ist für die Kenner bei Sportsendungen im Fernsehen sogar gut sichtbar. Demnach gibt es inzwischen auch vermehrt skeptische Stimmen gegenüber den herkömmlichen elastischen Tapes, wofür, wie fast 20 systematischen Literaturanalysen konkludiert haben, tatsächlich die wissenschaftliche Evidenz fehlt. Bessere Studienentwürfe und neue Tape-Anlagen waren und bleiben die Antwort. Unsere Tape-Anlagen stützen sich konsequent auf aktuelle mechanische, neuropsychologische und therapeutische Erkenntnisse. In verschiedenen Ländern dieser Welt, in Deutschland wie in Chile, in Korea und in der Türkei, ist die Wirksamkeit von einigen unseren Anlagen bereits nachgewiesen. Wir unterrichten mit Taping-Lehrerteams inzwischen auf vier Kontinenten und in zehn Sprachen. Die Betreuung von Sportlern wie auch der Unterricht hat uns und unser Taping-Konzept zum südlichen Afrika, inkl. Swasiland und Zimbabwe, zum nahen, mittleren und fernen Osten (wie Libanon, Iran, Thailand, Süd- und Nordkorea, Japan), nach Nord- und Südamerika (Chile, Peru, Argentinien, Kolumbien) gebracht. Unser Buch ist in acht Sprachen erhältlich. An mehreren Universitäten untersuchen Studenten unsere Tape-Anlagen.

Diese zweite Ausgabe ist um 16 Tape-Anlagen erweitert worden. Das anatomische und funktionelle Wissen über Faszien hat sich enorm entwickelt. Die Behandlung von Faszien hat an Bedeutung gewonnen. Neu entwickelte Faszien-Tapes, Tapes bei diagnostizierten Faszienproblemen und nach erfolgreichen Faszienbehandlungen, können zum anhaltenden Effekt dieser Therapie beitragen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Taping,

Karin Sertel und John Langendoen, im Sommer 2016.



8 Welche Tapes bei welchen Beschwerden?

- 21 Was Sie über Taping wissen sollten
- 22 Was ist Taping?
- 27 Wie wirkt Taping?
- 33 Die Grundlagen des Kinematic Tapings®
- 36 Wie funktioniert Taping?
- 41 Welche Rolle spielt die Farbe?
- 47 Tapes vorbereiten und anlegen – so geht's

FASZIEN
TAPE

Für Ihre Faszien!

Der Haupteffekt des Tapings beruht auf dem Zugeffekt des Tapes auf der Haut und den oberflächigen Faszien. Dadurch verändert sich das Bewegungsverhalten der Faszien-schichten und es entsteht Widerstand gegen Bewegungen. Die Effekte: Schwellungen klingen schneller ab, Muskeln entspannen sich und Faszien-schmerzen werden gelindert. Alle Tapes, die gezielt die Faszien ansteuern, sind entsprechend gekennzeichnet.

61 Alle Tape-Anlagen von Kopf bis Fuß

- 62 LY-Tape: Lymphtape
- 64 H1-Tape: Hämatom (Bluterguss)
- 66 H2-Tape: Hämatom (Bluterguss)
- 68 S3-Tape: Schmerz, allgemein
- 70 N1-Tape: frische Narbe
- 72 N2-Tape: alte, verklebte Narbe
- 74 L1-Tape: Längsgewölbe des Fußes
- 76 Q2-Tape: Quergewölbe des Fußes
- 78 G2-Tape: schiefer Großzeh
- 82 S7-Tape: Sprunggelenk
- 84 S8-Tape: Sprunggelenk-Bandhaft
- 86 A1-Tape: Achillessehne, Wade
- 88 F4-Tape: Fußsohle
- 90 S1-Tape: hinterer Schienbeinmuskel
- 92 S2-Tape: vorderer Schienbeinmuskel
- 94 U5-Tape: Unterschenkelmuskeln
- 96 K6-Tape: Kniegelenk, Beugung
- 98 K7-Tape: Kniegelenk, Streckung



Einfache Anwendung

Das Gute am Taping ist, dass man es selbstständig anwenden kann. Egal, ob Sie mit dem Knöchel umknicken, unter Menstruationsbeschwerden leiden, Hexenschuss oder einen Tennisarm haben, Knie- oder Hüftschmerzen, mit einer Rolle Tape können Sie sich selbst helfen. – Dieses Buch macht Sie mit 80 Tape-Anlagen für die unterschiedlichsten Beschwerden vertraut. Alles wird Schritt für Schritt und mit Fotos erklärt.

- 100 K8-Tape: Kniegelenk, Außendrehung
- 102 K9-Tape: Kniegelenk, Innendrehung
- 104 K10-Tape: Knie, Innenband
- 106 S4-Tape: Schneidersitzmuskel
- 108 Q1-Tape: Quadrizeps
- 110 P1-Tape: Patella, oben
- 112 P2-Tape: Patella, unten
- 114 P3-Tape: Patella, innen
- 116 P4-Tape: Patella, außen
- 118 O1-Tape: Oberschenkel, außen
- 120 O1-Tape: Oberschenkel, außen Teil 2
- 122 O1-Tape: Oberschenkel, außen Teil 3
- 124 I2-Tape: Ischios
- 126 I1-Tape: Ischias-Nerv
- 128 A2-Tape: Adduktoren
- 130 H6-Tape: Hüftbeuger
- 132 H7-Tape: Hüftgelenk
- 136 G1-Tape: Gesäßmuskeln
- 138 B6-Tape: Beckenboden
- 140 K12-Tape: Kreuzbein
- 142 B4-Tape: Unterbauch
- 144 B3-Tape: Oberbauch
- 146 L2-Tape: Lendenwirbelsäule
- 148 L3-Tape: Lendenwirbelsäule
- 150 L4-Tape: Lendenwirbelsäule, schräg
- 152 L5-Tape: Lendenwirbelsäule und Becken, schräg
- 154 B5-Tape: Beckenaufrichtung
- 156 B2-Tape: schräge Bauchmuskeln
- 158 Q3-Tape: Bauchmuskeln, quer
- 160 B1-Tape: gerade Bauchmuskeln
- 162 B8-Tape: Brustwirbelsäule
- 164 Z1-Tape: Zwerchfell/Diaphragma
- 166 A3-Tape: Atemnot
- 168 R1-Tape: Rippen
- 170 D1-Tape: Daumengrundgelenk
- 172 D2-Tape: Daumensattelgelenk
- 174 D3-Tape: Daumensehnen
- 176 F2-Tape: Fingergelenk
- 178 F1-Tape: Fingerbeuger
- 180 F3-Tape: Fingerstrecker
- 182 H5-Tape: Handgelenk



Sonderpunkte behandeln

Zusätzlich zu den Tapes stellen wir Ihnen kleine Gitter- und Magnetpflaster vor, die zum Beispiel im Gesicht eingesetzt werden können. Die punktuelle Behandlung ist bei Schmerz- oder Triggerpunkten angezeigt und auch Akupunkturpunkte lassen sich so behandeln. Häufig ist eine Kombination von kleinen und normalen Tapes sinnvoll, z. B. bei Kopfschmerzen.

- 184 E1-Tape: Ellbogen, Beugung
- 186 R4-Tape: Rückseite des Arms
- 188 E2-Tape: Ellbogen, Streckung
- 190 U1-Tape: Unterarmbeuger
- 192 U4-Tape: Unterarmstrecker
- 194 U2-Tape: Unterarmdrehung
- 196 U3-Tape: Unterarmdrehung
- 198 M1-Tape: Mittellarmnerv
- 200 S6-Tape: Schultergelenk
- 202 R2-Tape: Rotatoren-Manschette
- 204 R3-Tape: Rotatoren-Manschette
- 206 S5-Tape: Schulterblatt
- 208 K2-Tape: Kapuzenmuskel, Mitte
- 210 K123-Tape: Kapuzenmuskel, vollständig
- 214 K3-Tape: Kapuzenmuskel, unten
- 216 D4-Tape: Deltamuskel
- 218 B9-Tape: Brustmuskeln
- 220 H3-Tape: Halswirbelsäulen-Beugung und Streckung
- 222 K1-Tape: Kapuzenmuskel, oben
- 224 K1-Tape: Kapuzenmuskel, oben, 2. Variante
- 226 H4-Tape: Halswirbelsäule
- 228 R5-Tape: Der gesamte Rücken
- 230 K11-Tape: Kopfschmerzen
- 232 E3-Tape: erste Rippe
- 234 B7-Tape: Brachialis-Nerven
- 236 H4bis-Tape: Halswirbelsäule
- 238 M2-Tape: Mundboden, Hals
- 240 K4-Tape: Kaumuskeln
- 242 K5-Tape: Kiefergelenk
- 244 T1-Tape: Trigeminus-Nerv
- 246 N3-Tape: Nase und Nasennebenhöhlen
- 249 **Sonderpunkte kleben**
- 250 **Magnet-, Gitterpflaster & Co.**
- 266 **Service**



Was Sie über Taping wissen sollten

Auch wenn es sich um ein Praxisbuch handelt und Sie vor allem wissen wollen, wie Sie sich selbst tapen können, machen ein wenig Theorie und Hintergrundwissen Sinn.

Was ist Taping?

Das elastische Taping kommt ursprünglich aus Japan und hat sich von dort zunächst in den USA ausgebreitet, bevor die Taping-Welle auch nach Deutschland rollte.

In Sportsendungen, bei sportlichen Wettkämpfen, beim Joggen und mittlerweile auch schon im Supermarkt sieht man bunt beklebte Menschen. Möglicherweise gehören Sie schon zur „Tape-Gemeinde“ dazu oder werden bald dazugehören. Für diejenigen, die es lieber dezenter oder unauffällig haben, sei gesagt, dass es auch hautfarbene, weiße und schwarze Tapes gibt. Was genau bedeutet denn eigentlich „Taping“? Unter Taping versteht man das Anlegen von selbstklebenden Bändern (englisch „tape“). Dabei werden die Tapes direkt auf die Haut geklebt. Es gibt sowohl nicht dehbare als auch elastische Tapes.

WICHTIG Die Wirkungen und Arbeitsweisen mit den beiden Tape-Arten sind unterschiedlich. In diesem Buch geht es grundsätzlich um die Arbeit mit elastischen Tapes. Auch wenn wir meist nur „Tape“ schreiben, meinen wir die dehnbare Tape-Variante.

Wobei können Tape-Anlagen Ihnen helfen, wofür können Sie sie gebrauchen? Ein

wichtiger Effekt ist die Verminderung von Schmerzen. Wenn man weniger Schmerzen hat, kann man sich wieder besser bewegen, was wiederum den Schmerz weiter reduziert. Schmerz ist eines der Leitsymptome für die Tape-Anwendung. Das heißt, wenn ich irgendwo Schmerzen habe, könnte das ein möglicher Einsatzbereich für das Taping sein. Tatsächlich haben viele Menschen, die auf Taping zurückgreifen, Schmerzen, die sie lindern möchten. Dabei können diese Schmerzen unterschiedliche Ursachen haben, wie Muskelkater, Muskelverletzungen (Prellung, Faserriss), Schwellungen, steife Gelenke oder verklebte Narben.

Weniger Schmerz, bessere Beweglichkeit

Ein häufiges und sehr eindrucksvolles Praxisbeispiel für die gute Tape-Wirkung bei Schmerzen aufgrund einer Verletzung ist ein verstauchter Knöchel. Nach der Anlage des Tapes kann der Betroffene sofort wieder re-

lativ normal gehen. Denn die schmerzhaften Bewegungsrichtungen lassen sich durch das Taping verhindern. Das betroffene Gelenk erhält gezielte Führung und Stütze, wodurch das Umknicken vermieden wird. Die schmerzfreien Fußbewegungen beim Laufen werden jedoch nicht behindert. Nach diesem Prinzip lassen sich alle Körperteile tapen, bei denen verletzte Strukturen unterstützt und stabilisiert werden müssen. Mit Taping lässt sich verletztes Gewebe schützen, ohne die Beweglichkeit des Körpers einzuschränken.

Ein weiteres gutes Einsatzgebiet für Tapes sind Muskelverspannungen. Viele Menschen leiden unter schmerzhaften Nacken-, Schulter- oder Rückenmuskelverspannungen. Auch hier gilt wieder das Prinzip, dass die Tapes die schmerzfreie Beweglichkeit erhöhen. In diesem Falle wird mithilfe der Tapes die Muskelspannung so verändert, dass man sich schmerzfreier bewegen kann. Ist es beispielsweise die verkrampte Rückenmuskulatur, die einen daran hindert, sich zu bücken, führt das Tapen dieser Muskeln dazu, dass sich die Muskulatur entspannt. Beim Vorbeugen spürt man einen Gegenzug des Tapes, was zur Entspannung der Muskeln und zur Schmerzlinderung führt. Dieser Effekt ist meist sofort nach der Anlage des Tapes sichtbar und messbar; man kommt beispielsweise beim Bücken mit den Fingern näher zum Boden als zuvor.

Beim Tapen geht es oft um die Beziehung zwischen Schmerz und Bewegung – also weniger Schmerzen zu verspüren und damit mehr Bewegung zu ermöglichen. Häufig ist es so, dass Bewegungen die Schmerzen lindern könnten. Jedoch bewegen sich die meisten Menschen, wenn sie Schmerzen haben, eher nicht. Sie halten den betroffenen Körperteil als Schutzmaßnahme still,

damit die Schmerzen nicht stärker werden. Es ist aber durchaus empfehlenswert auszuprobieren, welche Bewegungen schmerzfrei möglich sind und bei welchen schmerzhaften Bewegungen der Schmerz durch mehrmaliges Wiederholen abnimmt. Schmerzen durch Bewegung zu therapieren – passiv oder aktiv – ist eine Hauptaufgabe von uns Physiotherapeuten.

Viele Menschen kennen Rückenschmerzen aus eigener Erfahrung; 80 % leiden ein- oder mehrmals im Leben darunter. Schmerzen in der unteren Lendenwirbelsäule sind häufig so stark, dass man sich am liebsten gar nicht mehr bewegen möchte. Die Angst vor dem starken, einschießenden Schmerz zwingt einen geradezu zum Ruhighalten. Man möchte einfach nur noch liegen. Das weiß ich, Karin Sertel, leider aus eigener Erfahrung. Eine entsprechende Tape-Anlage auf Lendenwirbelsäule und Becken, gibt mir das Gefühl von Halt und Bewegungsführung. Somit traue ich mich wieder mehr zu bewegen und kann meinen Alltag besser meistern. Ich lasse das Tape bis zu einer Woche dran.

Bei Problemen mit der Lendenwirbelsäule, z. B. bei einem Bandscheibenvorfall, kann Taping dabei helfen, möglichst rasch wieder beweglich zu werden. Heute weiß man, dass gezieltes Bewegen bei diesen Diagnosen das A und O ist. Früher hat man Betroffenen geraten, sich hinzulegen und zu schonen.

WICHTIG In vielen Fällen ist die Bewegung die eigentliche Medizin bzw. Therapie. Taping ist also kein Ersatz für Bewegung. Es ist vielmehr ein Hilfsmittel, das einerseits Bewegung gezielt begrenzt und schmerzhafte Bewegung verhindert und andererseits die Bewegung verändert, fördert und Schmerzen lindert.

Vielseitige Einsatzmöglichkeiten

Bei arthrotischen Gelenkveränderungen, die zu schmerzhaften Bewegungseinschränkungen führen, kann Taping in jedem Stadium hilfreich sein. Wenn zum Beispiel bei Arthrose im Sattelgelenk des Daumens das Abspreizen bei alltäglichen Bewegungen wehtut, wie z. B. eine Flasche greifen, eine Dose öffnen oder einen Putzlappen auswringen, kann dieses Gelenk gezielt getapet werden. Das Eintapen begrenzt die schmerzhafte Bewegung und fördert das schmerzfreie Bewegungsausmaß.

Gelenkverschleiß. Oft ist es auch so, dass Patienten mit Gelenkverschleiß abends nach der Arbeit, wenn sie zur Ruhe kommen, Schmerzen empfinden. Auch dies lässt sich durch Taping verbessern, indem die Alltagsbelastung schonender auf das Gelenk übertragen wird. Das Tape vermindert das Muskelungleichgewicht bzw. die veränderte Gelenkstellung. Am praktischen Beispiel wird es deutlich. Schmerzen im Kniegelenk unter Belastung: Die Belastung des Knies bei wiederholtem Treppenlaufen, Hinsetzen, Aufstehen und In-die-Hocke-Gehen ist besser erträglich, wenn ein Tape die Drehstellung des Unterschenkels gegenüber dem Oberschenkel verändert. Alle Gelenke und Wirbel, die von Arthrose oder Entzündungen betroffen sind, können getapet werden.

Verspannungen. Verspannte Muskeln könnten mit Taping, vor allem aber durch Üben mit Tape, schneller lockerer und flexibler werden. Verspannte Muskeln an der Rückseite des Oberschenkels („Ischios“) sind verletzungsanfälliger bei Sportlern, wie Fußballspielern, bzw. spielen häufig eine Rolle bei Lendenwirbelsäulenbeschwerden.

Im Gegenzug können schwache Muskeln mit Tape besser trainiert werden, wie z. B. der vierköpfige vordere Oberschenkelmuskel („Quadrizeps“) nach einer Kreuzbandoperation. Muskelverspannungen können auch bei Nervenschmerzen wie Ischias auftreten. Lange Tapes, die über zwei Gelenke angelegt werden, können diese Schmerzen lindern und die Muskeln entspannen.

Kopfschmerzen. Viele Menschen leiden regelmäßig unter Kopfschmerzen. Es gibt 14 verschiedene Hauptarten von Kopfschmerzen mit vielen Untergliederungen. Einige davon, z. B. haltungs- und wirbelsäulenbedingte Typen, die durch anhaltende Fehlhaltungen im Büroalltag ausgelöst werden, lassen sich erfolgreich durch Tape-Anlagen lindern.

Regelbeschwerden. Frauen berichten über Linderung von Regelbeschwerden mit horizontalen und/oder vertikalen Tapes auf dem Unterbauch.

Schwellungen. Schwellungen und Blutergüsse lassen sich ebenfalls sehr gut mit Taping verringern. Eine Wadenschwellung nach einem Tritt beim Fußball (Pferdekuss) oder eine Sprunggelenkschwellung nach dem Umknicken (Supinationstrauma) sind häufige Beispiele. Auch geschwollene Arme nach einer Brustoperation mit Entfernung der Lymphknoten lassen sich gut mit der entsprechenden Tape-Anlage verbessern.

Erkältung. Bei einer Erkältung oder bei Nebenhöhlenproblemen kann in diesem Bereich speziell über Nacht ein Tape angelegt werden. Der Schleim kann besser abfließen und das Gefühl einer verstopften Nase nimmt ab, man kann wieder freier durchatmen.

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die möglichen Anwendungsbereiche des Tapings. Bei schwerwiegenderen Erkrankungen oder Beschwerden sind oft kombinierte Behandlungen nötig. Physiotherapie oder eine medikamentöse Behandlung können durch Taping unterstützt werden. Auch

nach einer Operation erleichtert Taping die Anschlussheilbehandlung. Hier ist Taping also kein Therapieersatz, sondern eine zusätzliche, hilfreiche ergänzende Maßnahme. Während bei kleineren Alltagsbeschwerden Taping auch als alleinige Maßnahme ausreichen kann.

Mögliche Anwendungsbereiche des Tapings.

Anwendungsfeld	Indikationen	Therapieziel
Schmerzen	<ul style="list-style-type: none"> Schmerzen des Bewegungsapparats: Muskelschmerzen Triggerpunkte Muskelkater Muskelprellungen und -faserrisse Muskelverspannungen 	<ul style="list-style-type: none"> Schmerzlinderung Verbesserung der Beweglichkeit
	<ul style="list-style-type: none"> Gelenkschmerzen Bewegungseinschränkungen Gelenkinstabilitäten (unsicheres Gefühl) 	
	<ul style="list-style-type: none"> Nervenschmerzen wie z. B. Ischiasschmerzen manche Kopfschmerzarten 	
	<ul style="list-style-type: none"> Schmerzen im Bauchbereich und Unterleib wie Regelschmerzen 	
Schwellungen und Ödeme	<ul style="list-style-type: none"> Schwellungen bei Muskel- und Gelenkproblemen Schwellung nach Zahnextraktionen Lymphödem z. B. nach Operationen entzündete Neben- bzw. Stirnhöhlen 	<ul style="list-style-type: none"> Linderung der Schwellung bessere und schnellere Abheilung Unterstützung der Rehabilitation
Narben	<ul style="list-style-type: none"> frische Narben zur besseren Abheilung alte Narben, die verklebt sind oder stören (Herde oder Störfelder) 	<ul style="list-style-type: none"> bessere Abheilung Unterstützung der Rehabilitation und Behandlung von Störfeldern
Trainingsunterstützung	<ul style="list-style-type: none"> Ansteuerung eines Muskels Koordination dynamische Kontrolle/Stabilität Kraft 	<ul style="list-style-type: none"> besseres Bewegungsgefühl mehr Ausdauerkraft
Vorbeugung	<ul style="list-style-type: none"> Prävention z. B. als Absicherung des Hand- oder Fußgelenks beim Training bei längeren, ungewöhnlichen Belastungen bei Reisen oder Bergtouren 	<ul style="list-style-type: none"> Verletzungen oder Überlastungsreaktionen vorbeugen Regeneration unterstützen

Therapie ohne Nebenwirkungen

Taping wirkt ohne chemische oder pharmazeutische Substanzen, die das Stoffwechselfgeschehen ungünstig beeinflussen könnten. Wenn ich Knieschmerzen habe, kann ich Tabletten schlucken, mir eine Spritze geben lassen oder mich selbst tappen. Bei einer Medikamenteneinnahme könnten unerwünschte Nebenwirkungen auftreten. Das Schlimmste, was beim Taping passieren kann, ist das Auftreten von Hautreaktionen, z. B. bei empfindlichen Hauttypen oder fragwürdiger Qualität des Tape-Materials. Oder dass es nicht hilft, weil das Tape nicht korrekt angelegt wurde. Man kann auch zweigleisig fahren. Die Dosis notwendiger Schmerzmedikamente könnte durch effektive Tape-Anlagen möglicherweise reduziert werden. Eine Behandlung mit elastischen Tapes lässt sich auch mit anderen Methoden kombinieren, beispielsweise mit manueller Therapie, Aromatherapie, Akupressur, Magnetfeldtherapie bzw. durch nasses Tape Elektrotherapie.

Bessere Behandlungserfolge in der Physiotherapie

Taping ist eine mögliche ergänzende Maßnahme, um den Behandlungserfolg in der physiotherapeutischen Praxis zu verbessern, zu verstärken und zu erhalten. Wenn Sie ein- oder zweimal in der Woche eine physiotherapeutische Anwendung erhalten, könnte ein Teil der Fortschritte zwischen den Terminen verloren gehen. Dies lässt sich

häufig durchs Taping verhindern. Indem der erreichte Fortschritt gehalten wird, kommt die Physiotherapie in jeder Behandlung ihren Zielen schneller näher, was sowohl für den Patienten als auch für den Physiotherapeuten wünschenswert ist.

In der Regel berichten unsere Patienten, dass für sie das Tape sehr angenehm und hilfreich ist. Sie fühlen sich sicherer, zum Beispiel wenn ein instabiles Gelenk die Ursache der Beschwerden ist. Durch verbesserte Stabilität und das Gefühl der Sicherheit trauen sie sich wieder mehr zu belasten. Die Patienten werden durch die Möglichkeit des Taping selbstständiger. Das ist sowohl für uns Physiotherapeuten als auch für den Patienten ein erstrebenswerter Effekt. Der Patient ist weniger vom Therapeuten, der ihm das Tape anlegt, abhängig, wenn er lernt, es selbst anzulegen. Viele Patienten, die die guten Effekte des Tapens zunächst in der physiotherapeutischen oder ärztlichen Praxis kennenlernen, nutzen diese Möglichkeit auch in Eigenregie. Sie nehmen eine Taperolle mit nach Hause, um in den Behandlungspausen, auf Reisen oder beim Sport selbst tätig werden zu können.

Unsere Erfahrung ist, dass diese Eigeninitiative den Patienten motiviert und seine Mitarbeit unterstützt. Er übernimmt mehr Verantwortung für sein Gesundwerden. Die Tapes stellen auch eine optische Erinnerungshilfe dar, regelmäßig notwendige Übungen durchzuführen. Die innere Motivation und Eigenverantwortung („Compliance“) wird durch das Taping einfach und fast wie von selbst verbessert.

Wie wirkt Taping?

Die sofortige Wirkung des Tapings ist für Laien oft verblüffend. Es kann unmittelbar nach der Anlage des Tapes spürbare Veränderungen geben: Der Arm kann weiter gehoben werden. Beim Bücken kommen die Fingerspitzen näher zum Boden.

Dass Taping wirkt, ist also unbestritten. Doch bei der Frage, wie diese Wirkungen zustande kommen, bleibt es bei Mutmaßungen und Hypothesen. Im Grunde genommen sind alle Erklärungsversuche rein spekulativ, denn wissenschaftliche Belege für die vermuteten Wirkweisen gibt es bisher nicht. Belegt ist nur, dass der abschwellende Effekt über das Lymphsystem funktioniert und die Durchblutung gefördert wird.

Schmerzreduktion

Ein Erklärungsmodell, das uns sehr einleuchtend erscheint, ist die Anregung von bestimmten Nervenendigungen, Rezeptoren, in und unter der Haut. Diese dienen dazu, Reize, z.B. potenzielle Gefahren, die das Gewebe schädigen könnten (und zu Schmerzen führen), Temperaturen, Bewegungen und Berührungen wahrzunehmen. Es gibt sogar eigene „Streichelfasern“, die für sehr sanfte Berührungen zuständig sind und damit auch eine soziale Funktion im menschlichen

Miteinander erfüllen. Streicheleinheiten tun gut und helfen bei körperlichen und z.B. seelischen Problemen. Klebt man nun Tapes auf die Haut, hat das Auswirkungen auf die Rezeptoren. Um sich die möglichen Mechanismen vorstellen zu können, muss man zunächst wissen, dass die Haut unser größtes Organ und in Schichten aufgebaut ist. Vor allem an den Grenzflächen der verschiedenen Schichten befinden sich unzählige Nervenendigungen. Die Rezeptoren, die Bewegungen, Zug und Druck registrieren, sind für das Taping am wichtigsten.

Wird nun das Tape als Extraschicht auf die Haut aufgebracht, könnte sich das Gleitverhalten der Hautschichten bei einer Bewegung verändern, dadurch werden auch die Signale von den hier sitzenden Rezeptoren modifiziert. Diese Signale werden zum Hinterhorn des Rückenmarks gesendet. Das Hinterhorn ist die Eintrittsstelle des zentralen Nervensystems und von da aus werden hereinkommende Signale aufsteigend zum Gehirn geleitet und dort als Schmerz, Druck,

Zug, Kälte, Wärme oder Bewegung wahrgenommen. Diese Hypothese der Aktivierung der Bewegungsmelder auf den Grenzflächen der Gewebsschichten ist bislang die bevorzugte Erklärung für die sofortigen Effekte (Zunahme der schmerzfreien Beweglichkeit) des Taping.

Um zu vermeiden, dass sich das Nervensystem durch anhaltende, eintönige Signale zu schnell gewöhnt und abschaltet (adaptiert) und das Tape nur kurzfristig wirkt, ist es wichtig, die Ausgangsstellung beim Taping so zu wählen, dass bei Bewegungen die Zugwirkung vom Tape zu- und abnimmt. Man muss auch beachten, dass die Mechanorezeptoren in den Gelenkkapseln, vor allem am Bewegungsende, und die Rezeptoren des Bindegewebes vor allem während Bewegungen aktiviert werden. Auch die Geschwindigkeit der Nervensignale ist unterschiedlich. Schön für uns, dass Signale der Bewegung und Berührung schneller als Schmerzimpulse ins Rückenmark gelangen. Erstere scheinen die Letzteren unterdrücken zu können. Sowohl die Position des Körperteils als auch die Richtung des Tapes beeinflussen die Wirkung. Daher wird beides bei der Beschreibung der Tape-Anlagen genau dargestellt. Es ist oft verblüffend, dass schon kleine Änderungen, beispielsweise des Zuges, mit dem das Tape aufklebt wird, die Wirkung stark beeinflussen können. Was es mit dem Zug auf sich hat, wird später erläutert.

Stützfunktion

Mit stärkerem Tape-Zug ist es möglich, die Stellung von knöchernen Strukturen zu verändern. Zum Beispiel kann mithilfe von Tape-Anlagen die Stellung des Schlüsselbeins so korrigiert werden, dass bei Armbe-

wegungen das Schultergelenk nicht mehr aneckt und nicht mehr wehtut. Tatsächlich ist der Nachweis von einer Veränderung der Knochenposition am Kniegelenk durch ein Tape von Japanern erbracht worden. Es ist möglich, mit einem Tape sowohl den Unterschenkel gegenüber dem Oberschenkel nach innen als auch nach außen zu verdrehen. Vor allem das Erstere ist bei vielen Knieproblemen wichtig und schmerzlindernd. Solche Feinheiten entscheiden häufig darüber, ob die Tape-Anlage funktioniert oder nicht.

Taping reduziert Schwellungen

Einige Studien haben belegt, dass Taping Schwellungen wie Blutergüsse oder sekundäre Lymphödeme erstaunlich verringern kann, aber nur wenn der getapete Bereich bewegt wird. Die Tape-Anlage scheint den Abtransport der überschüssigen Flüssigkeit zu fördern. Auch hier gibt es nur Nachweise, dass es hilft, jedoch nicht, wie es wirkt. Die vorher beschriebene Wirkung auf das zentrale Nervensystem könnte eine Erklärung bieten. Es werden womöglich Nervenzellen und -bahnen des unwillkürlichen Nervensystems aktiviert, die die Aufgabe haben, die Blutgefäße zu entspannen und zusammenzuziehen, also die Durchblutung zu regeln. Zudem kann es auch direkt im Bereich der Tape-Anlage eine Anregung von örtlichen physiologischen Prozessen geben. Möglicherweise wird das lymphatische System stimuliert. Die Tapes bei Schwellungen, die lymphatisch wirkenden Tapes, werden im Gegensatz zu Muskel-, Nerv- oder Gelenk-Tapes immer ohne Zug auf einem entspannten Körperteil angelegt. Bei Bewegungen kann beobachtet werden, dass sich das Tape streckt oder faltet und somit die festgeklebte

Haut mitstreckt und mitfaltet. Diese Falten oder Wellen könnten, ähnlich wie bei einer manuellen Lymphdrainage, den Abtransport der Flüssigkeit aus dem geschwollenen Gewebe beschleunigen. Bei Schwellungen ist Lymph-Taping also sehr sinnvoll! Gerade bei akuten Ergüssen im Sport sind diese Tape-Anlagen unerlässlich geworden. Aber auch zur schnelleren Regeneration nach Anstrengungen ist es sehr empfehlenswert.

Das Anheben der Haut in Wellenform könnte auch den Flüssigkeitsdruck im direkt darunter liegenden Gewebe reduzieren. Das würde einen positiven Kreislauf in Gang setzen: weniger Flüssigkeitsdruck → weniger Schmerz → wenn es weniger schmerzt, ist mehr Bewegung möglich → mehr Bewegung verbessert den Lymphtransport → vermehrter Lymphabfluss verringert die Schwellung. Diese Modellvorstellung ist sehr verbreitet und wird oft sogar auf dem Beipackzettel des Tapes schematisch abgebildet.

Funktionen des Tappings

Prinzipiell können Tapes folgende Funktionen – auch oft in Kombination – haben:

- **Schutzfunktion:** Bewegungen begrenzen, um verletztes Gewebe zu schützen und damit auch Schmerzen zu vermeiden; im Sport zur Vorbeugung von Gelenkverletzungen.
- **Korrekturfunktion:** Stellung von knöchernen Strukturen verändern, um Bewegungsabläufe und -ausmaß zu verbessern und Muskeln automatisch zu aktivieren.
- **Durchblutungsverbesserung:** fördert die Selbstheilung des Körpers.
- **Massage- und Lymphdrainagefunktion:** um die örtliche Flüssigkeitsdynamik anzukurbeln.

- **Mechanorezeptoren aktivieren:** Aktivität der Rezeptoren erzeugt aufsteigende Signale zum zentralen Nervensystem, die Schmerzen hemmen, Muskeln aktivieren und entspannen können.
- **Erinnerung und Körperschmuck:** Sicht- und spürbare Tapes erinnern den Patienten daran zu üben und mittlerweile werden Tapes auch schon als „Schmuck“ getragen, zum Beispiel Handgelenktapes in der Farbe des Trikots.

Somit lassen sich folgende Effekte erzielen:

- Der Schmerz nimmt ab.
- Das Bewegungsverhalten wird besser.
- Muskeln können entspannen.
- Eine fehlerhafte Gelenkstellung kann korrigiert werden.
- Schwellungen werden schneller abgebaut.
- Bessere und schnellere Abheilung von verletzten Strukturen.
- Das Gleiten der Hautschichten verändert sich.
- Nervenschmerzen, die durch Reizungen der Nerven, die in den Grenzschichten verlaufen, verursacht werden, können gelindert werden.
- Vorbeugung: Man kann schwache Gelenkstrukturen durch Taping stützen, um z. B. ein Umknicken des Fußgelenks beim Sport oder erhöhter Belastung zu verhindern.

WICHTIG Völlig gesundes Gewebe braucht kein Tape! Taping macht immer nur dann Sinn, wenn es Probleme, Funktionsstörungen oder Gewebsschäden gibt. Eine wichtige Ausnahme ist Taping zur Vorbeugung von Gelenkverletzungen im Sport, wie die Sprunggelenke der Fußballspieler. Wenn Sie dagegen völlig gesunde, einwandfrei arbeitende Muskeln tappen, werden Sie damit keine Verbesserung der Muskelkraft oder -funktion erreichen.

Stichwortverzeichnis

A

Abziehen 40
 Achillessehne, Tape-Anlage 86
 Adduktoren, Tape-Anlage 128
 Akupunkturpunkte 251, 259
 – Bein 263
 Anspannung, innere, Tape-Anlage 140
 Anwendungsbereiche 25
 Anwendungsgebiete 16
 Anwendungsprinzipien 52
 Armschmerzen, Tape-Anlage 234
 Arthrokinematik 34
 Arthrose 24
 – Daumensattelgelenk, Tape-Anlage 172
 – Hüftgelenk, Tape-Anlage 132
 – Kniegelenk, Tape-Anlage 102
 Asthma bronchiale, Tape-Anlage 166
 Atemnot, Tape-Anlage 166
 Atmung, Tape-Anlage 164, 166
 Aurikulomedizin 44
 Ausgangsstellung 50

B

Badengehen 40
 Bandscheibenvorfall 23
 Basis 48, 58
 Bauchatmung, Tape-Anlage 164
 Bauchmuskeln
 – gerade, Tape-Anlage 160
 – schräge, Tape-Anlage 156
 Bauchraum 54
 – oberer, Tape-Anlage 144
 – unterer, Tape-Anlage 142
 Baumwolle 37
 Beckenboden, Tape-Anlage 138
 Becken, Tape-Anlage 154
 Behaarung 40
 Beschwerdebilder 9
 Bewegung, schmerzhaft 23
 Blasenschwäche, Tape-Anlage 138
 Bluterguss 24, 28
 – Tape-Anlage 64, 66
 Brachialis-Nerven, Tape-Anlage 234
 Brustmuskeln, Tape-Anlage 218
 Brustwirbelsäule, Tape-Anlage 162

D

Daumen
 – Sattelgelenk 24
 – Verstauchung, Tape-Anlage 170
 Daumengrundgelenk, Tape-Anlage 170

Daumensattelgelenk, Tape-Anlage 172
 Daumensehne, Tape-Anlage 174
 Deltamuskel, Tape-Anlage 216
 Diaphragma, Tape-Anlage 164
 Duschen 39

E

Effekte 29
 Elastizität 37, 48
 Ellbogengelenk, Tape-Anlage 184, 188
 Entspannung 52
 Erkältung 24

F

Farbe 41
 – Auswahl 44
 – Merkmale 42
 Farbpigmente 39
 Farbwahl 44
 Fehler 59
 Fingerbeuger, Tape-Anlage 178
 Fingergelenk, Tape-Anlage 176
 Fingerstrecker, Tape-Anlage 180
 Fuß
 – Längsgewölbe, Tape-Anlage 74
 – Quergewölbe, Tape-Anlage 76
 – umgeknickter, Tape-Anlage 82
 Fußsohle, Tape-Anlage 88

G

Gelenk 34
 – Mobilisierung 53
 – ruhigstellen 31
 Gelenkschmerz 52
 Gelenkveränderung, arthrotische 24
 Gelenkverschleiß 24
 Gesäßmuskeln, Tape-Anlage 136
 Gitterpflaster 250
 Gittertapes 251
 Golferellbogen, Tape-Anlage 190
 Großzeh, schiefer, Tape-Anlage 78

H

Hallux valgus, Tape-Anlage 78
 Halswirbelsäule, Tape-Anlage 220, 226
 Haltbarkeit 40
 Hämatom, Tape-Anlage 64, 66
 Handgelenk, Tape-Anlage 182
 Haut 30
 – enthaaren 40
 – vorbereiten 55
 Hauterkrankung 30

Hautverträglichkeit 38
 Hemmung, umgekehrte 51
 Hohlkreuz, Tape-Anlage 154
 Hüftgelenkschmerzen, Tape-Anlage 132
 Hüftschmerzen, Tape-Anlage 130

I

Immobilisieren 50
 Indikationen 25
 Inhibition, reziproke 51
 Inkontinenz, Tape-Anlage 138
 Ischias-Nerv, Tape-Anlage 126
 Ischios, Tape-Anlage 124

K

Kapuzenmuskel, Tape-Anlage 208, 214, 222
 Karpaltunnelsyndrom, Tape-Anlage 194, 198
 Kaumuskeln 54, 240
 Kiefergelenkschmerzen 54
 Kiefergelenk, Tape-Anlage 242
 Kinematic Taping® 35
 Kinematik 34
 Kinesio-Taping 32
 Kleber 38
 – aktivieren 59
 Kniegelenk, Tape-Anlage 96, 98, 100, 102
 Knie, Innenband, Tape-Anlage 104
 Kniescheibe, Tape-Anlage 110, 112, 114, 116
 Knöchel
 – Umknicken, Tape-Anlage 94
 – verstauchter 22
 – Tape-Anlage 82
 Kombinationsmöglichkeiten 16
 Kontraindikationen 30, 31
 Kopfschmerz 24
 – Sonderpunkte 255
 – Tape-Anlage 230
 Körperbehaarung 40
 Kreuzband-OP, Tape-Anlage 98
 Kreuzbein, Tape-Anlage 140

L

Lendenwirbelsäulenbeschwerden, Tape-Anlage 146, 148
 Lendenwirbelsäule, Schmerzen 23
 Live Wave Patches 250
 Lymphabfluss 29
 Lymphdrainage 35
 Lymphödem 28
 Lymptape 62
 Lymptaping 29

M

- Magnetpflaster 250
- Medianus, Tape-Anlage 198
- Menstruationsbeschwerden, Tape-Anlage 140, 142
- Mittelarmnerv, Tape-Anlage 198
- Mundboden, Tape-Anlage 238
- Muskelfaserriss 66
- Muskeln 34
 - Bezeichnungen 53
 - Training 52
 - Verspannung 52
- Muskelttest 44
- Muskeltherapie 35
- Muskelverspannung 23

N

- Nackenschmerzen, Tape-Anlage 232
- Narbe 54
 - Tape-Anlage 70, 72
- Nase
 - verstopfte 24
 - Sonderpunkte 255
 - Tape-Anlage 246
- Nebenhöhlen, verschleimte, Tape-Anlage 246
- Nerven 35
- Nervenschmerz 54
- Nervenstellen
 - Arm 256
 - Bein 258
- Neurodynamik 35

O

- Oberschenkelmuskeln, Tape-Anlage 108, 124, 128
- Oberschenkel, Tape-Anlage 118
- Ödem 30

P

- Patella, Tape-Anlage 110, 112, 114, 116
- Physiotherapie 26, 33
- Polyacrylatkleber 38

Q

- Quadrizeps, Tape-Anlage 108
- Quervain-Erkrankung, Tape-Anlage 174

R

- rasieren 40
- Regelbeschwerden 24
 - Tape-Anlage 140
- Regelbeschwerden, Tape-Anlage 142
- Rhizarthrose, Tape-Anlage 172
- Rippe, erste, Tape-Anlage 232
- Rippenprellung, Tape-Anlage 168

- Rotatoren-Manschette, Tape-Anlage 202, 204
- Rückenschmerzen 23
- Rundrücken, Tape-Anlage 162

S

- Sakrum, Tape-Anlage 140
- Schienbeinmuskel, Tape-Anlage 90, 92
- Schmerz 22
- Schmerzlinderung 23
- Schmerzmittel 26
- Schmerzreduktion, Erklärungsmodell 27
- Schmerztape 68
- Schnarchen, Tape-Anlage 246
- Schneidersitzmuskel, Tape-Anlage 106
- Schulterblatt, Tape-Anlage 206
- Schulterschmerzen, Tape-Anlage 200, 202, 204, 214
- Schwangerschaft 31
- Schwellung 24, 28, 35, 52
 - Tape-Anlage 62
- Schwimmen 40
- schwitzen 39
- Senk-Spreiz-Fuß, Tape-Anlage 74
- Signal, vasculäres autonomes 44
- SMS-Daumen, Tape-Anlage 170
- Sonderpunkte 250
 - Arm 256
 - Bein 252, 258
 - Kopf 253
 - Kopfschmerz 255
 - Nase, verstopfte 255
- Sprunggelenk
 - Syndesmosis-Läsion, Tape-Anlage 84
 - Tape-Anlage 82
- Stützfunktion 28
- Syndesmosis-Läsion, Tape-Anlage 84

T

- Tape
 - anlegen 55, 58
 - Basis 49
 - Beschwerdebilder 9
 - Ecken runden 57
 - Elastinanteil 37, 50
 - entfernen 40
 - Farbe 41
 - Fehler, mögliche 59
 - Form 47
 - Haltbarkeit 40
 - Hautverträglichkeit 38
 - kaufen 266
 - kleben 58
 - Kleber 38
 - Kombinationen 8

- Körperteile 51
- kürzen 55
- Länge abmessen 47
- Material 37
- Zug 48, 49
- Tapemarken 266
- Taping
 - Anwendungsbereiche 25
 - Anwendungsprinzipien 52
 - Begriffserklärung 22
 - Effekte 29
 - Einsatzmöglichkeiten 24
 - Entwicklung 31
 - Funktionen 29
 - Gegenanzeigen 30
 - physiotherapeutisches 26
 - Praxisbeispiele 22
 - rigides 31
 - Therapeuten finden 267
 - üben 36
 - Wirkweise 27
- Tender-Punkte 251
- Tennisarm, Tape-Anlage 192
- Therapie, manuelle 34
- Tragedauer 40
- Training 52
- Trigeminus-Neuralgie, Tape-Anlage 244
- Trigger-Punkte 250

U

- Umknicken 23
- Unterarmbeuger, Tape-Anlage 190
- Unterarmdrehung, Tape-Anlage 194, 196
- Unterarmstrecker, Tape-Anlage 192
- Unterschenkelmuskeln, Tape-Anlage 94
- Unterschenkel, Tape-Anlage 90

V

- VAS-Phänomen 44
- Verletzung 22
- Verspannung 24
- Verstopfung, Tape-Anlage 140

W

- Wade, Tape-Anlage 86
- Waschen 39
- Wunde 30

X

- X-Beine, Tape-Anlage 106, 118

Z

- Zähneknirschen, Tape-Anlage 240
- Zug 48, 49
- Zugstärke 50
- Zwerchfell, Tape-Anlage 164



**Hat Ihnen das Buch von Langendoen, J./ Ser-
tel, K. Das Taping-Selbsthilfe-Buch, mit DVD
gefallen ?**

zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>