

Kinesiologisches-Taping

Schmerzen und Bewegungseinschränkungen
erfolgreich behandeln



Was ist Kinesio-Taping?

Kinesio-Taping ist eine neu entwickelte Methode, die aus Japan kommt und auch in Deutschland im Sportbereich schon lange eingesetzt wird. Kinesiologie bedeutet Lehre der Körperbewegung. Die Gelenke werden in ihrer Beweglichkeit nicht eingeschränkt im Gegenteil: Das Tape beginnt durch Bewegung zu wirken. Ähnlich wie bei der Akupunktur werden die Meridianfelder beeinflusst. Eine Muskelentspannung wird erzielt. Auch Korrekturanlagen wie Fehlstellungen der Kniescheibe können durchgeführt werden. Zusätzlich kann das Lymphsystem geklebt werden, um einen besseren Lymphabfluss zu erzielen. So kann man z.B. die Flüssigkeit aus entzündeten Kniegelenken entziehen ohne eine Punktion durchzuführen. Kinesio-Taping kann ohne Nebenwirkung an allen Gelenken und Muskelgruppen durchgeführt werden. Selbst bei Pflasterallergikern ist höchstens eine sehr geringe Rötung festgestellt worden. Die

Tapes bleiben 1 Woche auf der Haut und lösen sich auch beim Duschen nicht.

Woher kommt Kinesio-Taping?

Entwickelt wurde das Kinesio-Tape von Dr. Kenzo Kase, ein japanischer Chiropraktiker, der Anfang der siebziger Jahre des letzten Jahrhunderts nach Therapietechniken für die Behandlung von Sportverletzungen suchte. Er suchte nach sanften Behandlungsmethoden, denn beim Anwenden eines unelastischen Tapes ergaben sich immer wieder Probleme wegen des starken Drucks und es kam zur Verstärkung von Schmerzen. Dr. Kenzo Kase wurde auf ein elastisches Tape aufmerksam gemacht und entwickelte daraufhin nach jahrelangen klinischen Versuchen die Technik des Kinesio-Tapings und auch das dafür nötige Klebeband.

Funktionen und Effekte des Kinesio-Tapes

1. Verbesserung der Muskelfunktion

Bei Überbelastungen des Muskelapparates können Risse im Muskelbindegewebe entstehen. Dadurch austretende Flüssigkeit verursacht eine Druckerhöhung, wodurch Druck- und Schmerzsensoren gereizt werden. Die Folgen sind: Schmerzen, Steifigkeit, Schwellung und Erhöhung der Muskelspannung.

2. Entfernung von Zirkulationseinschränkungen

Entzündungen sind häufig eine Reaktion des Körpers auf Gewebeschäden. Einhergehend mit dem Austreten von Flüssigkeit im verletzten Gebiet, führen Entzündungen zu

raumfordernden Schwellung und einer Druckerhöhung zwischen Haut und Muskulatur. Der Lymphfluss wird gestört. Die Kinesio-Taping-Anlage kann in diesem Bereich die Haut anheben, den Raum vergrößern und somit eine Druckreduzierung und eine Verbesserung der Lymphzirkulation bewirken.

3. Schmerzreduktion

Durch die Haftung des Kinesio-Tapes auf der Haut und der dadurch ausgelösten mechanischen Verschiebung bei ausgeführten Körperbewegungen, erfolgt eine Reizung der Hautrezeptoren. Es kommt zur Schmerzdämpfung. Der Schmerzimpuls wird im Rückenmark gehemmt und kommt gemindert im Hirnstamm an. Der Schmerz wird somit im Großhirn weniger wahrgenommen.

4. Unterstützung der Gelenkfunktion

Die Gelenkfunktionen können anhand verschiedener Kinesio-Tape-Anlagen unterstützt werden. Durch Einfluss auf den Muskeltonus werden Ungleichgewichte korrigiert und es entsteht eine Balance in den Muskelgruppen. Über die Stimulierung der Rezeptoren wird ein besseres Bewegungsgefühl erreicht. Funktionelle und mechanische Korrektur-Anlagen ergeben ebenso wie die passive Unterstützung eine Verbesserung der Gelenkfunktion, führen zu einer Schmerzdämpfung und somit zu einem verkürzten Heilungsprozess.