

DANIEL WEISS

TAPING

Selbsthilfe bei Muskelschmerzen
und anderen Beschwerden



Weltbild

DANIEL WEISS

TAPING

Selbsthilfe bei Muskelschmerzen
und anderen Beschwerden

Weltbild

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

**WILLKOMMEN IN DER
WELT DES TAPENS** 7

**Die Geschichte des
kinesiologischen Tapens** 8

Altbekanntes in einem modernen
Gewand 8

**Das Material und
seine Wirkungen** 12

Wie eine zweite Haut 12

Die unmittelbare Wirkung der
kinesiologischen Tapes 14

Die reflektorische,
indirekte Wirkung 15

Die Auswahl der Farbe 18



PRAXIS

**DIE RICHTIGE
ANWENDUNG** 25

Basis-Know-how 26

Dauer der Anwendung 26

Die Vorbereitung 28

Die richtige Anlegetechnik 30

Die Anlegeformen 32

Das Tape-Alphabet: I, Y, X 33

Extra: Spannung aufbauen
oder abbauen? 34

Fächertapes fürs Lymphsystem 35

Tapes im Nervenverlauf 37

Faszientapes 38

Narbentapes 41

TAPES VON KOPF BIS FUSS 43

Tapes für den Bewegungsapparat 44

Möglichkeiten und Grenzen 44

Fuß- und Wadenschmerzen 46

Beschwerden im Kniebereich 50

Hüftbeschwerden 54

Ischiasnervbeschwerden 58

Beschwerden der Bauchmuskeln 60

Rückenschmerzen und
-verspannungen 62

Beschwerden in der

Brustmuskulatur 68



DANIEL WEISS

ist Osteopath und Heilpraktiker
in eigener Praxis.

» Alles Gute, was geschieht,
setzt das nächste in Bewegung.«

Johann Wolfgang von Goethe



PLÖTZLICH WAR ALLES BUNT

Wenn Fußballspieler beim Torjubel verbotenerweise ihr Trikot von sich reißen, geben sie immer häufiger bunte Streifen auf ihren Muskeln preis. Auch bei Tennisspielern, Läufern und vielen anderen Sportlern erfreuen sich die farbenfrohen Bänder immer größerer Beliebtheit. Und so wächst auch die allgemeine Bekanntheit der Tapes. Nicht zuletzt aufgrund der Erfolge im Leistungssport konnte sich diese tolle und effektive Methode auch in der täglichen Therapie, in der Prävention und nicht zuletzt im Breitensport durchsetzen. Neben den vielen positiven Effekten der Bänder in und an unserem Körper sind sie nahezu nebenwirkungsfrei und relativ kostengünstig – und mittlerweile in jedem Sanitätshaus, übers Internet sowie über Apotheken erhältlich. So steht der Fortsetzung dieser Erfolgsgeschichte nichts im Wege!

Im Einführungskapitel will ich Ihnen zunächst die Prinzipien des kinesiologischen Tapes vermitteln, seine Entdeckung und Weiterentwicklung, seine Wirkung – und seine Grenzen. Im Praxisteil zeige ich Ihnen dann anhand genauer Beschreibungen und vieler Fotos die richtige Anwendung.

Das Anbringen und Entfernen der Tapes ist wirklich einfach, doch etwas Know-how beim Auswählen und beim Anbringen braucht es schon. Auch wenn Ihnen Ihr Therapeut ein Tape empfohlen hat, können Sie hier noch einmal nachblättern. Die Einteilung in orthopädische und allgemeine Beschwerden macht es Ihnen leicht, die passende Anwendung zu finden. Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg beim Taping!

Daniel Weiss



WILLKOMMEN IN DER WELT DES TAPENS

DAS ANBRINGEN VON TAPES IST NICHT SO NEU,
WIE VIELE DENKEN. HERSTELLUNG UND ANWENDUNG
HABEN SICH ABER IN DEN LETZTEN JAHREN STARK
WEITERENTWICKELT. LESEN SIE HIER ALLES ZUR
GESCHICHTE UND ZUM MATERIAL!

Die Geschichte des kinesiologischen Tapens	8
Das Material und seine Wirkungen	12



DIE GESCHICHTE DES KINESIOLOGISCHEN TAPENS

Schön, dass Sie sich für die bunten Tapes interessieren! Lesen Sie zunächst etwas über deren interessante Geschichte.

Altbekanntes in einem modernen Gewand

Die elastischen farbigen Streifen, die so leicht aufzubringen und so angenehm zu tragen sind, gibt es erst seit einigen Jahren,

und ihre Entwicklung hat mehrere Meilensteine hinter sich. Diese möchte ich Ihnen hier kurz schildern.

Das Wissen um das Anlegen von Verbänden ist schon Tausende von Jahren alt. Bereits die alten Ägypter und Griechen verwendeten elastische sowie unelastische Verbandmaterialien zur Versorgung nicht nur von Wunden, sondern auch von Verletzungen des Bewegungsapparats.

Auch damals schon war so ein Verband sicher langfristig hilfreich, wenn er von einem Fachkundigen angelegt wurde. Angenehm jedoch war das Ganze nicht: Die Menschen mussten sich eben mit den zur Verfügung stehenden Mitteln begnügen, und das waren harzgetränkte, stark klebende Leinwandstreifen, die beim Trocknen ziemlich »zäh« wurden und beim Ablösen sicher keine große Freude machten. In Anbetracht der heutzutage verfügbaren Materialien ist das keine besonders angenehme Vorstellung.

Die Vorläufer der heutigen Tapes

Der 8. März 1882 gilt als Gründungstag des Hamburger Unternehmens Beiersdorf, dessen Produkte wie Klebefilm, Lippenpflegestift und Heftpflaster heute jeder kennt. Der Apotheker Paul Carl Beiersdorf erhielt an diesem Tag die Patenturkunde für das von ihm entwickelte Guttapercha-Pflaster. Zuvor hatte man Verletzungen und erkrankte Hautstellen mit warmem Pflastermull behandelt, der mit Arzneien bestrichen war. Diese Pflaster waren aber mit Harzen versetzt, die oftmals allergische Reaktionen auslösten, zudem passten sie sich nicht optimal der Haut an.

Schließlich fand Beiersdorf die Lösung: die Verbindung von Mull und Guttapercha, dem kautschukähnlichen getrockneten Milchsaft des malaiischen Guttapercha-baums. Daraus entwickelte er die anschließend so benannte Guttaplaste.

Den Weg in den Sport nach Deutschland bahnten sich die Gutta-Verbände über die hierzulande stationierten US-Truppen. Der deutsche Therapeut Hermann Lohfink beobachtete Anfang der Sechzigerjahre bei der amerikanischen Football-Nationalmannschaft, wie man die Pflasterstreifen zum Stabilisieren von Gelenken der Sportler verwendete.

Lohfinks Kollege Hans-Jürgen Montag, der auch Physiotherapeut der Deutschen Nationalmannschaft wurde und heute als Taping-Experte bekannt ist, berichtete: Kein anderer Verband biete bei sportlichen Aktivitäten eine derart hohe Stabilität und damit einen so sicheren Verletzungsschutz wie der Tapeverband.



Der immergrüne malaiische Guttaperchabaum spendete den »Klebstoff« für die Tapeverbände.



Die Vorgänger der heutigen Tapes waren unelastisch und einheitlich weiß.

Heute wird es nicht mehr in jedem Fall als sinnvoll angesehen, Gelenke und Muskeln zu ihrem Schutz ausschließlich zu fixieren. Mangelnde Bewegung kann zu weiteren Schmerzen in den Muskeln sowie zu Problemen im Lymph- und Blutkreislauf führen. Ist die Mobilität eingeschränkt und fehlt infolgedessen Bewegung, wird Muskelmasse abgebaut, und die natürlichen Bewegungsabläufe der behandelten Stellen werden teils vorübergehend »verlernt«.

Dr. Kenzo Kases neues Konzept

Zu Beginn der 1970er-Jahre, auf einem anderen Kontinent, machte sich der damals noch ganz unbekannt Dr. Kenzo Kase daran,

die bis dahin unelastischen weißen Sporttapes weiterzuentwickeln. Daraus entstand ein Material mit ganz neuen Möglichkeiten – und daraus entwickelte sich ein neues Therapiekonzept.

Doch wer ist Dr. Kenzo Kase, und was hat ihn zu seinen Forschungen bewogen? Der japanische Arzt und Chiropraktiker bemerkte bei seiner täglichen Arbeit mit den Patienten immer wieder negative Reaktionen auf seine chiropraktische Behandlung. Auf der Suche nach Möglichkeiten, diese unerwünschten Wirkungen zu verringern und zusätzlich weitere Körperstrukturen wie die Muskulatur und das Lymphsystem mitzubinden, versuchte er es auch mit dem klassischen, festen Sporttape. Später wurde er zufällig auf ein elastisches Tape aufmerksam. Im Lauf der Jahre, nach viel Forschungsarbeit und vielen Praxisversuchen, entwickelte Dr. Kase seine eigene Methode, das Kinesio-Taping™, und sein eigenes elastisches Tape, das KinesioTape™ (Kinese = Bewegung).

Es wurde schnell offensichtlich, dass sich seine Methode erheblich von den bisher üblichen festen Tapemethoden abhob: Dr. Kenzo Kase vertrat den therapeutischen Ansatz, dass Bewegung in den Gelenken und Aktivität in den Muskeln zur Heilung von vielerlei Beschwerden und Erkrankungen positiv beitragen.

Das moderne elastische Taping war geboren, das später die Welt erobern sollte!

Dr. Kase näherte sich immer mehr den Denkweisen der Osteopathie an, einem Ende des 19. Jahrhunderts vom US-Amerikaner Andrew Taylor Still begründeten Diagnose- und Therapiekonzept. Dessen vier Prinzipien lauten:

- An erster Stelle steht die Durchblutung.
- Die Körperstrukturen und Funktionen beeinflussen sich gegenseitig.
- Der Körper kann sich selbst heilen.
- Der Körper wird als Ganzes gesehen.

Von Japan nach Deutschland

Erst 1998 fand Dr. Kenzo Kases Therapie ihren Weg zu uns nach Deutschland – wiederum durch den Sport. Der ehemalige Fußballprofi Alfred Nijhuis, der einige Jahre in Japan spielte und dort mithilfe der elastischen Bänder erfolgreich eine Verletzung überwand, führte diese Therapie im europäischen Raum ein.

Vom Profisport in die Allgemeinheit

Die oft einseitige Belastung, das intensive Training, der Kontakt mit Gegenspielern in vielen Mannschaftssportarten fordern bei Profisportlern ihren Tribut. Oft werden dabei schon vorsorglich Tapes gesetzt, die vor Überlastung der Sehnen und Bänder schützen und Verletzungen vorbeugen sollen. Bei bereits verletzten Muskeln oder Gelenken fördern sie die Genesung und Wiederaufnahme der vollständigen Belastung.

Alles, was im Profisport erfolgreich eingesetzt wird, erreicht über kurz oder lang die Allgemeinheit: Auch Schmerzpatienten und Hobbysportler nutzen heute diese Neuerungen im Sportbereich, etwa bei Gelenkarthrosen, Überlastungserscheinungen an Muskeln und Sehnen oder Wirbelsäulenbeschwerden. Nach dem Einzug in die Orthopädie und Physiotherapie hat sich mittlerweile das Behandlungsspektrum deutlich erweitert. Denn die Tapes wirken auf unterschiedlichen Ebenen, wie Sie im nächsten Abschnitt lesen werden. Mehr und mehr kommen sie neben ihrem klassischen Einsatz bei Beschwerden des Bewegungsapparats auch bei »nach innen« wirkenden Therapien zum Einsatz. Dies öffnet neben den orthopädischen und sporttherapeutischen Anwendungsgebieten neue Bereiche, beispielsweise in der Inneren Medizin oder in der Frauenheilkunde.

Laut den vier Grundsätzen der Osteopathie bauen äußere und innere Wirkung aufeinander auf.





DAS MATERIAL UND SEINE WIRKUNGEN

Das von Dr. Kenzo Kase entwickelte Pflaster ist hochelastisch, äußerst atmungsaktiv und hautfreundlich.

Wie eine zweite Haut

Das Tape macht jede Bewegung mit: Es dehnt sich und zieht sich wieder zusammen, ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken und den Körperteil »ruhigzustellen«. Im Ge-

genteil, es weckt durch seine schmerzlindernde, stoffwechsellagernde und durchblutungsfördernde Wirkung wieder mehr Lust auf Bewegung. Es fördert den Blutfluss und den Lymphfluss sowie den harmonischen Bewegungsablauf und verringert bei Schmerzen die Neigung, in eine Schonhaltung zu gehen. Somit unterstützt es die Körperstrukturen wirkungsvoll, statt ihnen weiter zuzusetzen.

Form und Funktion: perfekt aufeinander abgestimmt

Für die heute verwendeten elastischen Tapes wurden die Eigenschaften der menschlichen Haut zum Vorbild genommen. Die Elastizität, also die Dehnbarkeit, der Tapes beträgt, ähnlich wie bei der Haut, 130 bis 140 Prozent (in Längsrichtung). Die Dicke der Tapes und ihr Gewicht sind ebenfalls vergleichbar mit denjenigen der Haut. Somit gehen sie in alle Bewegungen mit, ohne den Träger einzuschränken.

Das Material der Tapes ist ein dehnbarer Baumwollstoff aus sehr hochwertigen Fasern. Die Klebeschicht ist allergenfrei – sie enthält auch kein Latex, auf das viele allergisch reagieren. Richtig aktiviert wird die Klebewirkung erst durch die Körperwärme. Die Klebewirkung hält rund sieben Tage an und wird auch unter der Dusche nicht in Mitleidenschaft gezogen. Voraussetzung ist natürlich, dass das Tape richtig angebracht wurde ▶ siehe Seite 26 f.

Diese Beschaffenheit der Bänder, kombiniert mit der Art und Weise, wie sie auf die Haut geklebt werden (siehe später spezielle Tape-Techniken), ermöglicht es, den Körper auf vielen verschiedenen Ebenen positiv zu beeinflussen.

Um Hautreizungen auch bei längerem Tragen zu vermeiden, wurde ein spezielles Gewebemuster in das Tape eingebracht, welches das Atmen der Haut ermöglicht (siehe Bild rechts).

FERTIGZUSCHNITTE ODER SELBST ZUSCHNEIDEN?

Ab Seite 30 sehen Sie Schritt für Schritt, wie die Bänder von der Rolle zugeschnitten werden, je nach der gewünschten Anwendung und Wirkung. Dies ist sehr unkompliziert und mit etwas Übung im Handumdrehen passiert.

Inzwischen gibt es auch Tapezuschnitte für einzelne Anwendungen, etwa ein Hand- oder Knietape oder die etwas aufwendigeren Fächertapes ▶ siehe Seite 35. Ich empfehle Ihnen aber, die Tapes wie beschrieben an der betreffenden Körperstelle abzumessen, da sie dann genau zu Ihrem Körper passen und ihre Wirkung optimal entfalten können. Nicht zuletzt ist auch der Preis für die Zuschnitte viel höher als für die Taperollen.



Beim maximal gedehnten Streifen (links) ist die spezielle Gewebestruktur zu erkennen.