

# **Inhaltsverzeichnis**

## **Theoretische Grundlagen der Therapie mit kinetischen Tapes . . . . . 11**

Nutzen, Grenzen und Kontraindikationen . . . . .	13
Begriffe, Historie und Materialkunde . . . . .	15
Grundlegende Effekte . . . . .	17
Allgemeine Regeln der Tape-Anlage . . . . .	18
Übersicht zu den vier Anlageformen . . . . .	20
Muskelanlagen . . . . .	20
Ligamentanlagen . . . . .	22
Korrekturanlagen . . . . .	24
Lymphanlagen . . . . .	25
Erklärung der Wirkungsweise kinetischer Tapes . . . . .	27
Kombination kinetischer Tapes mit klassischen funktionellen Tapeverbinden . . . . .	31

## **Praxis der Therapie mit kinetischen Tapes . . . . . 37**

<b>Praktische Beispiele zu Muskelanlagen . . . . .</b>	<b>38</b>
Beuger am Unterarm (M. flexor radialis longus und brevis) . . . . .	38
Strecker am Unterarm (M. extensor carpi radialis longus und brevis) . . . . .	39
Zweiköpfiger Oberarmmuskel (M. biceps brachii) . . . . .	40
Dreiköpfiger Armstrekker (M. triceps brachii) . . . . .	41
Deltamuskel (M. deltoideus) . . . . .	42
Großer Brustmuskel (M. pectoralis major) . . . . .	44
Obergrätenmuskel (M. supraspinatus) . . . . .	46
Untergrätenmuskel (M. infraspinatus) . . . . .	47
Absteigender Anteil des Kapuzenmuskels (M. trapezius, pars descendens) . . . . .	48
Aufsteigender Anteil des Kapuzenmuskels (M. trapezius, pars ascendens) . . . . .	49
Rückenstrekker (M. erector spinae) . . . . .	50
Viereckiger Lendenmuskel (M. quadratus lumborum) . . . . .	51
Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis) . . . . .	52
Innerer schräger Bauchmuskel (M. obliquus internus abdominis) . . . . .	53
Äußerer schräger Bauchmuskel (M. obliquus externus abdominis) . . . . .	54
Beinbeuger / ischiocrurale Muskulatur (M. biceps femoris) . . . . .	55
Beinstrekker (M. quadriceps femoris) . . . . .	56
Beinadduktoren (M. adductor longus, M. adductor magnus) . . . . .	58
Vorderer Schienbeinmuskel (M. tibialis anterior) . . . . .	59
Wadenmuskel (M. triceps surae) . . . . .	60
Großzehenstrekker (M. extensor hallucis longus) . . . . .	61

<b>Praktische Beispiele zu Ligamentanlagen . . . . .</b>	<b>62</b>
Sehnenanlage an der Achillessehne . . . . .	62
Sehnenanlage an der Patellarsehne . . . . .	64
Ligamentanlage an Knieseitenbändern. . . . .	66
Relief-Tape-Anlage am Schmerzpunkt . . . . .	67
Narbentape . . . . .	68
<b>Praktische Beispiele zu Korrekturanlagen . . . . .</b>	<b>69</b>
Patellakorrektur . . . . .	69
Hallux-valgus-Korrektur . . . . .	70
Funktionelle Korrektur bei Instabilität des Sprunggelenks . . . . .	72
Faszienkorrektur am seitlichen Oberschenkel (Tractus iliotibialis) . . . . .	73
Faszienkorrektur am Pes anserinus superficialis . . . . .	74
Korrekturanlage zur Entlastung gedeckter Muskelfasern . . . . .	75
Spezielle Anlage zur Haltungskorrektur an der Schulter . . . . .	76
<b>Praktische Beispiele für sinnvolle Kombinationen einzelner Anlageformen bei häufigen Befunden . . . . .</b>	<b>78</b>
Ellenbogenschmerz am radialseitigen Epicondylus . . . . .	79
Muskulär verursachter Nackenschmerz . . . . .	80
Muskulär verursachter unterer Rückenschmerz (Beispiel: LWS-Syndrom) . . . . .	82
Vorderer Schulterschmerz bei Bizepssehnenreizung . . . . .	84
Schulterschmerz im Bereich des AC-Gelenks oder unter dem Acromion . . . . .	86
Muskelfaserverletzung (am M. quadriceps femoris) . . . . .	87
Kniebinnenschmerz mit Ursache am Knorpel . . . . .	88
Achillodynie . . . . .	89
<b>Praktische Beispiele zur Kombination kinetischer Tapes mit funktionellen Tapeverbänden . . . . .</b>	<b>90</b>
Beispiel einer Taping-Kombination bei Achillodynie mit begleitender Instabilität des Sprunggelenks . . . . .	90
Beispiel einer Taping-Kombination bei Überlastungsschmerzen im Handgelenk . . . . .	93
Beispiel einer Taping-Kombination bei leichtgradiger Distorsion am Finger . . . . .	94
<b>Ideale Dehnungspositionen zu Muskelanlagen . . . . .</b>	<b>97</b>
Vorderer Deltamuskel . . . . .	98
Hinterer Deltamuskel . . . . .	98
Absteigender Kapuzenmuskel . . . . .	98
Untergrätenmuskel . . . . .	99
Obergrätenmuskel . . . . .	99
Dreiköpfiger Oberarmmuskel . . . . .	99

Zweiköpfiger Oberarmmuskel .....	100
Großer Brustmuskel .....	100
Innerer schräger Bauchmuskel .....	101
Äußerer schräger Bauchmuskel .....	101
Gerader Bauchmuskel .....	102
Rückenstrekker .....	102
Beinbeuger .....	103
Beinstrekker .....	103
Beinadduktoren .....	104
Wadenmuskeln .....	104
<b>Literatur .....</b>	<b>105</b>
<b>Glossar und Abkürzungen .....</b>	<b>106</b>
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>108</b>