

# **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 Tapeverbänden . . . . .	31

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

#### **Praktische Beispiele zu Muskelanlagen . . . . . 38**

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 Armstrecker (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
Rückenstrecker (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
Beinstrecker (M. quadriceps femoris) . . . . .	56
Beinadduktoren (M. adductor longus, M. adductor magnus) . . . . .	58
Vorderer Schienbeinmuskel (M. tibialis anterior) . . . . .	59
Wadenmuskel (M. triceps surae) . . . . .	60
Großzehestrecker (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 gedehnter 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

## ***Ideale Dehnungspositionen zu Muskelanlagen*** . . . . . **97**

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
Rückenstrecker . . . . .	102
Beinbeuger . . . . .	103
Beinstrecker . . . . .	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>