

Inhaltsverzeichnis

A	Grundlagen	1	2.4	Farben und ihre Wirkungen	40
1	Grundlagen des elastischen Tapens	3	2.4.1	Konzepte für Licht- und Farbtherapien	41
1.1	Entwicklung	3	2.4.2	Übersicht über die emotionalen Wirkungen der Grundfarben	41
1.2	Arten von Tapes und ihre Anwendung	3	B	Anlagetechniken	43
1.2.1	Klassisches Tape	3	3	Muskeltechniken an der oberen Extremität	44
1.2.2	Elastisches Tape	3	3.1	M. deltoideus	44
1.2.3	Cross-Tapes	4	3.2	M. supraspinatus	47
1.3	Grundregeln des elastischen Tapens	5	3.3	M. infraspinatus	50
1.3.1	Tape it easy	5	3.4	M. teres minor	52
1.3.2	Vorbereitung der Haut	5	3.5	M. biceps brachii	54
1.3.3	Reaktion auf thermische und physikalische Reize	6	3.6	M. triceps brachii	57
1.3.4	Entfernen der Tapes	6	3.7	M. pronator teres	60
1.4	Indikationen, Kontraindikationen und Komplikationen des elastischen Tapens	7	3.8	M. supinator	62
1.4.1	Indikationen und Kontraindikationen	7	3.9	Mm. extensor carpi radialis longus und brevis	64
1.4.2	Komplikationen	7	3.10	M. flexor carpi ulnaris	66
1.5	Spezielle Anlagetechniken elastischer Tapes	8	4	Muskeltechniken an der unteren Extremität	68
1.5.1	Muskelanlage	9	4.1	M. tensor fasciae latae	68
1.5.2	Ligamentanlage	13	4.2	M. gluteus maximus	70
1.5.3	Faszienanlage	17	4.3	M. gluteus medius	72
1.5.4	Korrekturanlage	18	4.4	M. piriformis	74
1.5.5	Nervenanlage	19	4.5	M. gracilis	76
1.5.6	Lymphanlage	21	4.6	Mm. adductor magnus und longus	78
1.6	Notwendige Untersuchungen vor dem Tappen	22	4.7	M. quadriceps femoris	80
1.6.1	Orthopädische Untersuchungen	22	4.8	M. sartorius	82
1.6.2	Neurologische Untersuchungen	31	4.9	M. biceps femoris	84
2	Erklärungsmodelle der Wirkungen und Wirksamkeit	35	4.10	M. semitendinosus und M. semimembranosus	86
2.1	Klassisches Tape	35	4.11	M. tibialis anterior	88
2.2	Elastisches Tape	35	4.12	M. extensor digitorum longus und M. hallucis longus	90
2.2.1	Neurovegetatives Modell	35	4.13	Mm. fibulares [peronei] longus und brevis	93
2.2.2	Physikalisches Modell	36	4.14	M. triceps surae	96
2.2.3	Multi-Level-Modell	37	4.15	M. tibialis posterior	98
2.2.4	Muskelketten-Faszien-Modell (energetisches Modell)	37	4.16	Mm. flexor digitorum longus und hallucis longus	100
2.3	Cross-Tapes (Gitter-Pflaster)	38	4.17	M. quadratus plantae	104
2.3.1	Lokalisation der Meridiane und Akupunkturpunkte	38	5	Muskeltechniken am Rumpf	106
2.3.2	Lokalisation der Triggerpunkte	39	5.1	Mm. scaleni	106
2.3.3	Eigenschaften der Punkte	39	5.2	M. trapezius	108
2.3.4	Pathogenese der Ashi-Punkte und Triggerpunkte	40	5.3	M. sternocleidomastoideus	112
2.3.5	Therapie	40	5.4	M. pectoralis major	114

X Inhaltsverzeichnis

5.5	M. pectoralis minor	118	10	Faszientechniken	185
5.6	M. subclavius	120	10.1	Fasziensystem: anatomische Grundlagen	185
5.7	Mm. rhomboidei	122	10.1.1	Funktionen des Fasziensystems	185
5.8	Platysma	124	10.1.2	Faszienarten	185
5.9	M. levator scapulae	126	10.1.3	Fasziale Dynamik	185
5.10	M. obliquus externus und M. internus abdominis	128	10.2	Prinzipien der Faszientechnik	186
5.10.1	M. obliquus externus abdominis	128	10.3	Faszientechnik an ausgewählten Beispielen	186
5.10.2	M. obliquus internus abdominis	130	10.3.1	TMM des Blasen-Meridians	187
5.11	M. transversus abdominis	132	10.3.2	TMM des Dünndarm-Meridians	187
5.12	M. rectus abdominis	134	10.4	Faszienübungen mit Tape-Anlagen (Fünf Tibeter, modifiziert)	188
5.13	M. quadratus lumborum	136	10.4.1	Der Kreisel	188
5.14	M. iliopsoas	138	10.4.2	Die Kerze	189
5.15	M. erector spinae	140	10.4.3	Der Halbmond	190
5.15.1	M. iliocostalis, M. longissimus (oberflächliche, laterale, längs verlaufende Muskeln)	140	10.4.4	Die Brücke	191
5.15.2	Mm. rotatores, Mm. multifidi (tiefe, mediale, kurze, diagonal verlaufende Muskeln)	144	10.4.5	Der Berg	192
6	Lymphtechnik	146	11	Energietechnik	193
6.1	Lymphe und Lymphsystem: Grundlagen	146	11.1	Grundlagen der Energiemedizin	193
6.1.1	Lymphgefäßsystem	147	11.2	Prinzipien der Energietechnik	193
6.1.2	Erkrankung der Lymphgefäße: Lymphödem	150	C	Klinische Anwendungen	197
6.2	Prinzipien der Lymphanlage	151	12	Orthopädische Krankheitsbilder	199
6.2.1	Lymphtechnik an der oberen Extremität	152	12.1	Achillodynies	199
6.2.2	Lymphtechnik an der unteren Extremität	157	12.2	Bursitis trochanterica	202
6.2.3	Lymphtechnik am Rumpf	158	12.3	Sakroiliakal-Erkrankungen	203
			12.4	Epikondylitis (Tennisarm, Golferarm)	204
			12.5	Fersensporn (Fasciitis plantaris; planterar Fersensporn, Haglund-Ferse, dorsaler Fersensporn)	205
7	Narbentechnik	163	12.6	Frozen Shoulder (stiff shoulder, Schultersteife, adhäsive Kapsulitis)	208
7.1	Narbenbildung und Narbenbehandlung	163	12.7	Hallux valgus	210
7.1.1	Wundheilung und Narbenbildung	163	12.8	Impingement-Syndrom (Subakromialsyndrom, Supraspinatussehnensyndrom)	212
7.1.2	Zwei Prinzipien der Narbenbehandlung	163	12.9	Spreizfuß	215
7.2	Elastische Tapes an unterschiedlichen Narben	163	12.10	Knickfuß	217
7.2.1	Oberflächliche streifenförmige Narben	163	12.11	Laterales Hyperkompressionssyndrom der Patella nach Ficat (Patella lateralisata)	218
7.2.2	Oberflächliche flächige Narben	166	12.12	Morbus Sinding-Larsen-Johansson (Patellaspitzensyndrom, jumper's knee)	220
8	Nerventechnik	167	12.13	Pes-anserinus-Syndrom	222
8.1	Prinzipien der Nervenanlagen	167	12.14	Rhizarthrose	223
8.2	Nervenanlagen an ausgewählten Beispielen	167	12.15	Rippenfraktur, Rippenprellung	226
8.2.1	Läsionen des N. medianus	167	12.16	Skoliose	228
8.2.2	Läsionen des N. ulnaris	170	12.17	Verstauchung und Zerrung des oberen Sprunggelenks (OSG)	229
8.2.3	Läsionen des N. radialis	172	12.18	Läuferknie oder iliotibiales Bandsyndrom (ITBS)	231
8.2.4	Läsionen des N. ischiadicus	175	12.19	Rücken- und Kreuzschmerzen	232
9	Segmenttechnik	179	12.20	Morbus Osgood-Schlatter (Rugby's knee)	236
9.1	Segmente als hyperalgetische Zonen	179			
9.1.1	Head-Zonen	179			
9.1.2	MacKenzie-Zonen	180			
9.1.3	Bindegewebszonen	180			
9.2	Taping der Segmente	180			
9.2.1	Cross-Tape-Anwendung	180			
9.2.2	Elastische Tapes	182			

12.21	Piriformis-Syndrom	237	16	Neurologische und internistische Krankheitsbilder	263
12.22	Femoroazetabuläres Impingement (FAI)	239	16.1	Thoracic-Outlet-Syndrom	263
13	Chirurgische Krankheitsbilder	241	16.2	Obstipation	265
13.1	Meniskusriss	241	D	Anhang	267
13.2	Kreuzbandruptur	242		Anhang	269
13.3	Hämatom	247		Lokalisation der Meridiane und Akupunkturpunkte	269
14	Gynäkologische Krankheitsbilder	251		Lateinische und deutsche Bezeichnungen anatomischer Strukturen	277
14.1	Mastitis puerperalis	251		Literatur	279
14.2	Dysmenorrhö	252			
14.3	Haltungsprobleme sowie prä- und postpartale Wirbelsäulenbeschwerden	254			
14.4	Mammakarzinom	257			
15	Pädiatrische Krankheitsbilder	259		Register	281
15.1	Haltungsschwäche	259			
15.2	Einwärtsgang (Antetorsionssyndrom, Toeing-in)	260			