

Inhalt

Vorwort.....	11
Danksagung.....	13
 Teil1: Theorie	 15
1 Von der Idee zur Umsetzung	17
Der Erfinder: Dr. Kenzo Kase.....	17
Die Entwicklung der Methode	17
Der Begriff «kinesiologisches Taping».....	18
2 Die Hauptwirkungsweisen des elastischen Tapes	19
Kommunikation über die Haut	19
Rezeptoren stimulieren – Schmerz reduzieren –	
Zirkulation verbessern.....	20
Homöostase im Gleichgewicht.....	22
Muskulatur im Gleichklang	23
Korrektur von Gelenkstellungen	23
Vergleich: kinesiologisches vs. klassisches Tape.....	25
3 Materialkunde.....	27
Qualität ist das «A und O»– auch in der Materialwahl....	27
Original vs. Kopie von der Kopie.....	27
Objektiver Materialvergleich: Kriterien	28
Erster Eindruck beim Auspacken der Taperolle.....	29
Teststreifen zur Detailerkennung.....	30
Die Dehnfähigkeit des Tapes überprüfen	34
Materialvergleich, aber richtig!.....	36
Lagerung des Materials	38
4 Farblehre	39
Bunt ist o.k., aber kein Muss.....	39
Selbst spüren	40
Das Spiel mit der Farbe	41
5 Indikationen und Kontraindikationen	43
Indikationen – ein breites Anwendungsspektrum.....	43

	Kontraindikationen beachten – Rücksprache mit dem Arzt	44
6	Allgemeine Grundlagen zur Anwendung	47
	Vor- und nachbereitende Maßnahmen des Therapeuten ..	47
	Unterstützende Maßnahmen durch den Patienten	48
7	Handhabung des Materials	51
	Korrektes Anlegen eines elastischen Tapes	51
	Nachkontrolle	53
	Schonendes Entfernen des elastischen Tapes	53
8	Anwendung des kinesiologicalen Tapes	55
	Grundbegriffe	55
	Anlageformen	56
	Tapespannung: «Weniger ist mehr»	58
	Anlagetechniken	59
	Reihenfolge der Anlagen und Kombinationen	60
	Teil 2: Praxis	63
9	Muskelanlage	65
	Ziel der Anlage	65
	Anwendungsgebiete	65
	Wirkungsweise	66
	Anlageformen, Vordehnung, Anlagerichtung	67
	Anregende bzw. aktivierende Muskelanlage	69
	Hemmende Muskelanlage	70
	Mm. scaleni	71
	M. sternocleidomastoideus	72
	M. sternohyoideus und M. sternothyroideus	73
	M. masseter	74
	M. biceps brachii	75
	M. deltoideus	76
	Mm. extensor carpi radialis longus et brevis und M. brachioradialis	78
	Unterarmflexoren	79
	M. infraspinatus	80
	M. latissimus dorsi	81

M. levator scapulae	82
M. pectoralis major	83
M. pectoralis minor	85
Mm. pronator teres und pronator quadratus	86
Mm. rhomboideus minor et major	87
M. supinator	88
M. supraspinatus	89
Mm. teres minor et major	90
M. trapezius	91
M. triceps brachii	92
M. erector spinae (autochthone Rückenmuskulatur)	93
Mm. obliquus externus et internus abdominis	97
M. quadratus lumborum	99
M. rectus abdominis	100
M. transversus abdominis	101
Adduktorengruppe und M. gracilis	102
M. biceps femoris	103
Mm. extensor digitorum longus und extensor hallucis longus	104
M. flexor digitorum longus	105
Glutealmuskulatur und M. piriformis	106
M. iliopsoas	108
M. pectineus	109
Peroneusgruppe: Wadenbeinmuskulatur	110
M. popliteus	111
M. quadriceps femoris	112
M. sartorius	113
Mm. semitendinosus und semimembranosus	114
M. tensor fasciae latae	115
M. tibialis anterior	116
M. tibialis posterior	117
M. triceps surae	118
Zwerchfell (Diaphragma)	119
10 Faszienkorrektur	121
Ziel der Anlage	121
Anwendungsgebiete	122
Wirkungsweise	122
Anlageformen, Anlagerichtung	122

Schulter	129
Knie	131
Oberschenkel	132
11 Raum schaffende Korrektur	133
Ziel der Anlage	133
Anwendungsgebiete	133
Wirkungsweise	134
Anlageformen, Vordehnung, Anlagerichtung	134
I-Streifen für den Stern	138
Lochschnitt	139
Netzschnitt	141
12 Mechanische, funktionelle, Band- und Sehnenkorrekturen	143
Ziel der Anlagen	143
Anwendungsgebiete	143
Wirkungsweise	144
Anlageformen, Vordehnung, Anlagerichtung	145
Mechanische Korrektur (Abb. 12-1)	145
Funktionelle Korrektur (Abb. 12-2)	146
Band- und Sehnenkorrektur (Abb. 12-3)	146
Mechanische Korrektur	148
Funktionelle Korrektur	150
Sehnenkorrektur	152
Bandkorrektur	154
13 Lymphanlage	157
Ziel der Anlage	159
Anwendungsgebiete	159
Wirkungsweise	159
Anlageformen, Vordehnung, Anlagerichtung	161
Obere Extremität	163
Untere Extremität	164
14 Neuralanlagen	165
Ziel der Anlage	165
Anwendungsgebiete	165
Wirkungsweise	165
Anlageformen, Vordehnung, Anlagerichtung	166

N. ischiadicus	167
N. medianus	168
N. radialis	169
N. ulnaris	170
15 Narbentape	171
Ziel der Anlage	171
Anwendungsgebiete	172
Wirkungsweise	172
Anlageformen, Vordehnung, Anlagerichtung	173
Narbentape mit Raum schaffender und Faszienkorrektur	175
16 Gitterpflaster	177
Ziel der Anlage	177
Anwendungsgebiete	177
Wirkungsweise	177
Anlage	178
17 Indikationsanlagen	179
Achillodynie	180
Bizepssehnenreizung	181
Daumengrundgelenk – Pathologien	182
Epicondylitis humeri lateralis et medialis	184
Fersensporn	185
Fingerkontusion	186
Frozen Shoulder	188
Hallux valgus	189
Haltungskorrektur	190
Hämatome und Fibrosen	191
HWS-Syndrom	192
Iliosakralgelenk – Korrektur des ISG	193
Impingement-Syndrom	194
Interkostalneuralgie und Rippenprellung	195
Karpaltunnelsyndrom	196
Kiefergelenk – Pathologien	197
Kollateralbänder am Kniegelenk – Pathologien	198
LWS-Syndrom	199
Menstruationsbeschwerden und Miktionsstörung	200
Muskelfaserriss	201

Obstipation	202
Patellalateralisation	203
Patellaspitzensyndrom	204
Restless Legs-Syndrom	205
Schleudertrauma	206
Sinusitis	207
Spreizfuß, Senkfuß, Plattfuß	208
Sprunggelenkläsion	210

Teil 3: Kinesiologisches Testen im Sinne der Physioenergetik	213
18 Einführung in die Physioenergetik	215
Einleitung	215
Begriffserklärung und Erfinder	215
Ziel der Methode	216
AR-Test nach Raphael van Assche	217
Vorbereitende Maßnahmen	219
19 Praktische Anleitung zum Testablauf	221
Schritt 1: Kontrolle des AR-Tests	221
Schritt 2: Therapielokalisation (TL), Provokation (Challenge)	222
Schritt 3: Einspeichern der Stressreaktion bzw. der TL/Challenge	223
Schritt 4: Auswählen der Farbe	223
Schritt 5: Austesten der Tapeanlage	224
Schritt 6: Austesten einer Band- und Sehnenkorrektur ..	228
Schritt 7: Löschen der gespeicherten TL/Challenge	230
20 Kurzanleitung im Flussdiagramm	231
Literaturverzeichnis	233
Sachregister	234