

# Inhalt

<b>Vorwort . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>Danksagung . . . . .</b>	<b>13</b>
<b>Teil1: Theorie . . . . .</b>	<b>15</b>
<b>1 Von der Idee zur Umsetzung . . . . .</b>	<b>17</b>
Der Erfinder: Dr. Kenzo Kase . . . . .	17
Die Entwicklung der Methode . . . . .	17
Der Begriff «kinesiologisches Taping» . . . . .	18
<b>2 Die Hauptwirkungsweisen des elastischen Tapes . . . . .</b>	<b>19</b>
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
<b>3 Materialkunde . . . . .</b>	<b>27</b>
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
<b>4 Farblehre . . . . .</b>	<b>39</b>
Bunt ist o.k., aber kein Muss . . . . .	39
Selbst spüren . . . . .	40
Das Spiel mit der Farbe . . . . .	41
<b>5 Indikationen und Kontraindikationen . . . . .</b>	<b>43</b>
Indikationen – ein breites Anwendungsspektrum . . . . .	43

## 6 Inhalt

Kontraindikationen beachten – Rücksprache mit dem Arzt . . . . .	44
<b>6 Allgemeine Grundlagen zur Anwendung . . . . .</b>	<b>47</b>
Vor- und nachbereitende Maßnahmen des Therapeuten . . . . .	47
Unterstützende Maßnahmen durch den Patienten . . . . .	48
<b>7 Handhabung des Materials . . . . .</b>	<b>51</b>
Korrekte Anlegen eines elastischen Tapes . . . . .	51
Nachkontrolle . . . . .	53
Schonendes Entfernen des elastischen Tapes . . . . .	53
<b>8 Anwendung des kinesiologischen Tapes . . . . .</b>	<b>55</b>
Grundbegriffe . . . . .	55
Anlageformen . . . . .	56
Tapespannung: «Weniger ist mehr» . . . . .	58
Anlagetechniken . . . . .	59
Reihenfolge der Anlagen und Kombinationen . . . . .	60
<b>Teil 2: Praxis . . . . .</b>	<b>63</b>
<b>9 Muskelanlage . . . . .</b>	<b>65</b>
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
<b>10 Faszienkorrektur .....</b>	<b>121</b>
Ziel der Anlage .....	121
Anwendungsgebiete .....	122
Wirkungsweise .....	122
Anlageformen, Anlagerichtung .....	122

Schulter .....	129
Knie .....	131
Oberschenkel .....	132
<b>11 Raum schaffende Korrektur .....</b>	<b>133</b>
Ziel der Anlage .....	133
Anwendungsgebiete .....	133
Wirkungsweise .....	134
Anlageformen, Vordehnung, Anlagerichtung .....	134
I-Streifen für den Stern .....	138
Lochschnitt .....	139
Netzschnitt .....	141
<b>12 Mechanische, funktionelle, Band- und Sehnenkorrekturen .....</b>	<b>143</b>
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
<b>13 Lymphanlage .....</b>	<b>157</b>
Ziel der Anlage .....	159
Anwendungsgebiete .....	159
Wirkungsweise .....	159
Anlageformen, Vordehnung, Anlagerichtung .....	161
Obere Extremität .....	163
Untere Extremität .....	164
<b>14 Neuralanlagen .....</b>	<b>165</b>
Ziel der Anlage .....	165
Anwendungsgebiete .....	165
Wirkungsweise .....	165
Anlageformen, Vordehnung, Anlagerichtung .....	166

N. ischiadicus .....	167
N. medianus .....	168
N. radialis.....	169
N. ulnaris.....	170
<b>15 Narbentape .....</b>	<b>171</b>
Ziel der Anlage .....	171
Anwendungsbiete .....	172
Wirkungsweise .....	172
Anlageformen, Vordehnung, Anlagerichtung .....	173
Narbentape mit Raum schaffender und Faszienkorrektur.....	175
<b>16 Gitterpflaster.....</b>	<b>177</b>
Ziel der Anlage .....	177
Anwendungsbiete .....	177
Wirkungsweise .....	177
Anlage .....	178
<b>17 Indikationsanlagen.....</b>	<b>179</b>
Achillodynies .....	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

## 10 Inhalt

Obstipation .....	202
Patellalateralisation .....	203
Patellaspitzensyndrom .....	204
Restless Legs-Syndrom .....	205
Schleudertrauma .....	206
Sinusitis .....	207
Spreizfuß, Senkfuß, Plattfuß .....	208
Sprunggelenkläsion .....	210
<b>Teil 3: Kinesiologisches Testen im Sinne der Physioenergetik .....</b>	<b>213</b>
<b>18 Einführung in die Physioenergetik .....</b>	<b>215</b>
Einleitung .....	215
Begriffserklärung und Erfinder .....	215
Ziel der Methode .....	216
AR-Test nach Raphael van Assche .....	217
Vorbereitende Maßnahmen .....	219
<b>19 Praktische Anleitung zum Testablauf .....</b>	<b>221</b>
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
<b>20 Kurzanleitung im Flussdiagramm .....</b>	<b>231</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>233</b>
<b>Sachregister .....</b>	<b>234</b>