

Inhaltsverzeichnis

Der Autor	4	Seitliche Armhebung (Deltamuskel)	36
		Armdrehung nach innen (Brustmuskel)	38
Vorwort	5	Armhebung nach vorne und	
		Ellenbogenbeugung (Bizepsmuskel)	40
Inhaltsverzeichnis	6	Schultergelenk	42
		Schulterheber (Kapuzenmuskel) -	
		Schulter-Nacken-Schmerz	44
		Schulterblatt (Schulterheber)	46
GRUNDLAGEN	9	Armdrehung nach außen	48
Wissenswertes über bunte und elastische Tapes	10	Oberarm- und/oder Ellenbogenstreckung	50
Grundidee der Tapeanlage	10	Schwellung im Bereich des Oberarms	52
Wie ist das Tape aufgebaut? Wie funktioniert es?	10		
Wann sollte ich das Tape anwenden und wann nicht?	11	KAPITEL 2:	
Indikationen	11	Tapeanlagen bei Schmerzen	
Kontraindikationen	11	im Unterarm-Hand-Bereich	53
		Unterärmedrehung	54
Ziele und Wirkungsweise des Tapens	12	Handgelenks- und Fingerbeugung	56
Vorbeugung (Prävention)	12	Ellenbogengelenk	58
Heilung (Rehabilitation)	12	Musikantenknochen / Ulnarisnerv	60
Welche Tapeformen gibt es und wie schneide ich sie zu?	14	Karpaltunnelsyndrom / Medianusnerv	62
Welche Bedeutung haben die Tapefarben?	15	Handgelenksstreckung	64
Zugrichtung und Wirkungsrichtung	16	Fingerstreckung	66
Zugstärke	17	Handgelenk	68
		Fingergelenke	70
		Daumengrundgelenk	72
		Daumensattelgelenk	74
		Schwellung im Bereich des Unterarms	76
Wie wende ich das Tape an?	18	KAPITEL 3:	
Vorbereitende Maßnahmen zur Tapeanlage	19	Tapeanlagen bei Schmerzen im	
Tapeanlage bei Muskelschmerzen	20	Kopf-Hals-Bereich	77
Tapeanlage bei Schmerzen der Bänder und Gelenke	22	Kiefergelenk	78
Tapeanlage bei Schwellungen	24	Kiefermuskulatur / Zähneknirschen	80
Tapeanlage bei punktuellen Schmerzen (Space- bzw. Sterntape)	26	Schluckbeschwerden / vordere Halsmuskulatur	82
Kombinationen von verschiedenen Tapeanlagen	28	Halswirbelsäule / Nacken	84
		Kopfschmerzen	86
		Migräne	87
		Schnupfen / Nasennebenhöhlenentzündung	88
Allgemeine Tipps	29		
PRAXIS	31	KAPITEL 4:	
KAPITEL 1:		Tapeanlagen bei Schmerzen am Rücken	
Tapeanlagen bei Schmerzen im Schulter-Oberarm-Bereich		und Bauch	89
Schultereckgelenk	33	Brustwirbelsäule	90
	34	Rippen / Atmen	92
		Lendenwirbelsäule	94
		Kreuzdarmbeingelenke	96
		Bauchmuskulatur	98

Haltungsschwäche	100	KAPITEL 7.1:	
Ischialgie	102	Tapeanlagen bei Sportverletzungen	163
Menstruationsbeschwerden	103	<i>Tennis:</i>	
Schwellung im Bereich des Brustkorbs	104	Tennisellenbogen	164
KAPITEL 5:		Schulter-Sehnen-Schmerz	166
Tapeanlagen bei Schmerzen im Hüft-Oberschenkel-Bereich	105	Schleimbeutelentzündung	168
Gehen/äußere Gesäßmuskulatur	106	<i>Golf:</i>	
Gehen/äußerer Oberschenkel	108	Golferellenbogen	170
Hüftstreckung/hintere Oberschenkelmuskulatur	110	Schulterschmerz/Golferschulter	172
Hüftgelenk	112	Rückenschmerz	174
Hüftbeugung	114	<i>Ski:</i>	
Innere Oberschenkelmuskulatur/Adduktoren	116	Skidaumen	176
Kniestreckung	118	Bänderverletzung (Knie)	178
Schwellung im Bereich des Oberschenkels	120	Bluterguss	180
KAPITEL 6:		KAPITEL 7.2:	
Tapeanlagen bei Schmerzen im Knie-Unterschenkel-Fuß-Bereich	121	Tapeanlagen bei Sportverletzungen	181
Kniescheibe oben/Kniestreckung	122	<i>Handball:</i>	
Kniescheibe seitlich/Kniestreckung	124	Werferschulter	182
Kniescheibensehne	126	Fingerverletzung/Überstreckung	184
Seitenbänder des Kniegelenks	128	Fingerverletzung/Seitenbänder	186
Fußbewegung nach außen/äußere Wadenmuskulatur	130	<i>Fußball:</i>	
Laufen, Zehenstand/Wadenmuskulatur, Achillessehne	132	Adduktorenprobleme/weiche Leiste	188
Fußhebung	134	Muskelzerrung	190
Sprunggelenk	136	<i>Weitere Tapeanlage:</i>	
Zehenbeugung	138	Narben	192
Großzehengrundgelenk (Hallux valgus)	140	Literaturverzeichnis	194
Fußgewölbe	142	Index	195
Schwellung im Unterschenkel-Bereich	144		
KAPITEL 7:			
Tapeanlagen bei Sportverletzungen	145		
<i>Laufen:</i>			
Wadenschmerz/Achillessehnenbeschwerden	146		
Achillessehnenreizung	148		
Umknicken	150		
Schienbeinschmerz	152		
Kniescheibenschmerz	154		
Läuferknie	156		
Muskelzerrung(Oberschenkel)	158		
Atemnot(Zwerchfell)	160		
Geschwollenes Knie	162		