

Inhaltsverzeichnis

Der Autor	4	Seitliche Armhebung (Deltamuskel)	36
Vorwort	5	Armdrehung nach innen (Brustmuskel)	38
Inhaltsverzeichnis	6	Armhebung nach vorne und Ellenbogenbeugung (Bizepsmuskel)	40
		Schultergelenk	42
		Schulterheber (Kapuzenmuskel) - Schulter-Nacken-Schmerz	44
GRUNDLAGEN	9	Schulterblatt (Schulterheber)	46
		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: Tapeanlagen bei Schmerzen im Unterarm-Hand-Bereich	53
Indikationen	11	Unterarmdrehung	54
Kontraindikationen	11	Handgelenks- und Fingerbeugung	56
		Ellenbogengelenk	58
Ziele und Wirkungsweise des Tapens	12	Musikantenknochen/Ulnarisnerv	60
Vorbeugung (Prävention)	12	Karpaltunnelsyndrom / Medianusnerv	62
Heilung (Rehabilitation)	12	Handgelenksstreckung	64
Welche Tapeformen gibt es und wie schneide ich sie zu?	14	Fingerstreckung	66
Welche Bedeutung haben die Tapefarben?	15	Handgelenk	68
Zugrichtung und Wirkungsrichtung	16	Fingergelenke	70
Zugstärke	17	Daumengrundgelenk	72
		Daumensattelgelenk	74
		Schwellung im Bereich des Unterarms	76
Wie wende ich das Tape an?	18	KAPITEL 3: Tapeanlagen bei Schmerzen im Kopf-Hals-Bereich	77
Vorbereitende Maßnahmen zur Tapeanlage	19	Kiefergelenk	78
Tapeanlage bei Muskelschmerzen	20	Kiefermuskulatur / Zähneknirschen	80
Tapeanlage bei Schmerzen der Bänder und Gelenke	22	Schluckbeschwerden / vordere Halsmuskulatur	82
Tapeanlage bei Schwellungen	24	Halswirbelsäule / Nacken	84
Tapeanlage bei punktuellen Schmerzen (Space- bzw. Sterntape)	26	Kopfschmerzen	86
Kombinationen von verschiedenen Tapeanlagen	28	Migräne	87
		Schnupfen / Nasennebenhöhlenentzündung	88
Allgemeine Tipps	29	KAPITEL 4: Tapeanlagen bei Schmerzen am Rücken und Bauch	89
		Brustwirbelsäule	90
PRAXIS	31	Rippen / Atmen	92
		Lendenwirbelsäule	94
KAPITEL 1: Tapeanlagen bei Schmerzen im Schulter-Oberarm-Bereich	33	Kreuzdarmbeingelenke	96
Schulterreckgelenk	34	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
		Schulter-Sehnen-Schmerz	166
KAPITEL 5:		Schleimbeutelentzündung	168
Tapeanlagen bei Schmerzen im		<i>Golf:</i>	
Hüft-Oberschenkel-Bereich	105	Golferellenbogen	170
Gehen/äußere Gesäßmuskulatur	106	Schulterschmerz/Golferschulter	172
Gehen/äußerer Oberschenkel	108	Rückenschmerz	174
Hüftstreckung/hintere Oberschenkelmuskulatur	110	<i>Ski:</i>	
Hüftgelenk	112	Skidaumen	176
Hüftbeugung	114	Bänderverletzung (Knie)	178
Innere Oberschenkelmuskulatur/Adduktoren	116	Bluterguss	180
Kniestreckung	118		
Schwellung im Bereich des Oberschenkels	120	KAPITEL 7.2:	
		Tapeanlagen bei Sportverletzungen	181
KAPITEL 6:		<i>Handball:</i>	
Tapeanlagen bei Schmerzen im		Werferschulter	182
Knie-Unterschenkel-Fuß-Bereich	121	Fingerverletzung/Überstreckung	184
Kniescheibe oben/Kniestreckung	122	Fingerverletzung/Seitenbänder	186
Kniescheibe seitlich/Kniestreckung	124	<i>Fußball:</i>	
Kniescheibensehne	126	Adduktorenprobleme/weiche Leiste	188
Seitenbänder des Kniegelenks	128	Muskelzerrung	190
Fußbewegung nach außen/		<i>Weitere Tapeanlage:</i>	
äußere Wadenmuskulatur	130	Narben	192
Laufen, Zehenstand/Wadenmuskulatur,			
Achillessehne	132	Literaturverzeichnis	194
Fußhebung	134		
Sprunggelenk	136	Index	195
Zehenbeugung	138		
Großzehengrundgelenk (Hallux valgus)	140		
Fußgewölbe	142		
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		